



AFTE

IL DOLORE IN BOCCA

MATRICOLA N° 0173

SERGIO PICENI

RELATORE: ANDREA NAVONI

INDICE

INTRODUZIONE.....	2
LA BOCCA.....	4
LE AFTE.....	6
EZIOLOGIA MEDICA	7
LA VISIONE PSICOSOMATICA	9
La psicosomatica	10
AFTE IN MTC.....	13
La bocca e la relazione con organi e meridiani	14
DENTOSOFIA.....	16
APPROCCIO NATUROPATICO	18
L'ORGANO PRINCIPE	20
IL MICROBIOTA.....	21
Il secondo cervello.....	23
Tipi di disbiosi.....	25
Cosa causa la disbiosi e...la disbiosi cosa causa.....	25
METODI D'INDAGINE	30
Lettura del piede	30
Rilievi iridologici.....	35
POSSIBILI SUGGERIMENTI	36
Idrotermofangopratiche	36
L'importanza del respiro	41
Alimentazione.....	44
Floriterapia.....	49
Fitoterapia.....	54
Il tocco	56
La tecnica metamorfica	58
I RIMEDI DALLA NATURA.....	61
CONCLUSIONI.....	64
BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA	66
RINGRAZIAMENTI.....	68

Introduzione

Sono giunto all'accademia di naturopatia a indirizzo riflessologico metodo ZaMa, ConSè, dopo un percorso alla ricerca della salute, dello stare bene. Come tanti, sono passato attraverso varie figure professionali sia di medicina allopatrica che naturopatica, con pochissimi risultati.

A un certo punto di questo peregrinare ho incontrato chi mi ha detto: **“Se non prendi in mano la tua vita e non la smetti di demandare la tua salute ad altri, non guarirai”**.

Ovviamente sul momento ho pensato: “Questo è pazzo, stai a vedere che adesso mi devo curare da solo”. Ma fino ad allora nessuno mi aveva posto la questione in quei termini, la mia guarigione era ed è un fatto di responsabilità, questo, mi disturbava ma allo stesso tempo mi attirava.

Ho così deciso di provare a seguire il percorso che il terapeuta mi proponeva e dopo vari incontri e trattamenti, questo mi ha portato ad incontrare e frequentare il corso per la tecnica metamorfica.

Questa mi ha aperto un mondo, che in qualche modo mi richiamava; mi ha fatto ripensare a quando, anni prima, avevo valutato seriamente l'idea di intraprendere gli studi per diventare infermiere, studi che ho iniziato e poi abbandonato perché, confrontandomi con amici che già percorrevano quella via professionale, non mi consideravo al loro livello ed ho ceduto alla paura di fallire.

Ho così deciso di iscrivermi alla scuola di naturopatia.

È stato un percorso bello, molto interessante ma anche impegnativo ed a tratti difficoltoso, sono stato spronato oltre che a studiare, a guardarmi e ad ascoltarmi.

I laboratori di ricerca interiore mi hanno aiutato a vedere e riconoscere le emozioni che mi portavo dentro, la rabbia, il rancore verso cose che non c'erano più, che avevano guidato le mie scelte e continuavano a farlo. Ho iniziato a comprendere come la nostra percezione di fatti accaduti anche molti anni prima, se glielo permettiamo, ci impedisce di vivere una vita libera e serena.

Ho appreso che la persona che viene in cerca di aiuto, in un certo modo, mi parla di me e delle mie difficoltà, di dinamiche con le quali anch'io mi sono confrontato, ferite che vanno viste, accettate per poi essere in grado di lasciarle andare e proseguire nel proprio percorso un po' più leggeri e liberi.

Parlando con un'amica che soffre di afte da anni, è emerso come dietro al suo sintomo si nascondevano le emozioni e le dinamiche di cui ho parlato prima e nelle quali mi sono ritrovato, come ad esempio, il non esprimersi al bisogno, trattenendo e rimuginando. Ho provato così a pensare a cosa avrei potuto fare, se avesse voluto, per accompagnarla verso quella che sarebbe potuta essere la nostra guarigione.

Le afte parlano di un dolore che proviamo quando non riusciamo a vivere alcune emozioni nel giusto modo, ascoltandole ed esprimendole senza trattenerle.

Le emozioni (dal latino *emovère*) muovono l'energia nel nostro corpo e se sono lasciate libere di entrare in noi e poi di andare, aiutano il suo equilibrato fluire. Diversamente, quando per vari motivi sono trattenute, la bloccano e questi blocchi si condensano nel corpo sotto forma di sintomi.

Trattenere la rabbia, ad esempio, evitando di dire ciò che vorremmo, ci fa sentire scontenti, frustrati, può provocare un accumulo di energia nella bocca e, attraverso la manifestazione delle afte, procurarci dolore. Se non comprendiamo il messaggio che questo dolore ci porta, avremo delle continue recidive. Il compito di un naturopata è di accompagnare la persona verso la comprensione dei veri motivi che stanno dietro al sintomo e questo, quando avviene, dà il senso di essere in una dimensione di aiuto.

In questa tesi intendo presentare la lettura del problema delle afte buccali dal punto di vista di varie discipline, partendo dalla visione che ne dà la medicina convenzionale: quali ne sono le cause e che soluzioni propone per la cura.

Proverò a trattare, poi, l'argomento dal punto di vista psicosomatico, cercherò qualche spunto nella Medicina Tradizionale Cinese e, inoltre, approfondirò il tema dell'intestino come organo principe per il naturopata, in particolare nella sua funzione di secondo cervello, la condizione e i tipi di disbiosi. Partendo dai possibili metodi d'indagine come l'iridologia e la lettura del piede con i punti riflessi coinvolti, passerò in rassegna alcune delle materie studiate durante il triennio come: l'alimentazione, la floriterapia, la fitoterapia, le idrotermofangopratiche, il respiro, la tecnica metamorfica e il tocco. Cercherò di spiegare l'approccio naturopatico e proporre suggerimenti salutistici per affrontare il problema delle afte. Esporrò alcuni dei rimedi che la natura ci mette a disposizione ed infine, proverò ad indagare che tipo di terapeuta vorrei diventare.

LA BOCCA

La bocca è l'organo che serve agli esseri viventi per nutrirsi, respirare, emettere suoni ed è la prima parte dell'apparato digerente, sistema del nostro corpo incaricato della nutrizione.

Essa è una cavità di forma ovale, situata nella parte inferiore e mediana del viso, che viene chiusa o aperta dalle labbra e dai denti per mezzo delle mascelle. Le sue pareti laterali sono le guance e la parte posteriore comunica con il faringe e con la trachea.

Al suo interno, i denti sostenuti dalle gengive tritano il cibo e la lingua lo mescola alla saliva; questo, trasformato in bolo, può essere inghiottito e, attraverso la faringe, prosegue il viaggio nell'apparato digerente.

Sulla superficie superiore della lingua si trovano le papille gustative, collegate per mezzo di fibre nervose alle aree della corteccia cerebrale, che permettono di percepire e distinguere i sapori degli alimenti.

Attraverso la trachea, la bocca comunica con i polmoni e, con il naso, interviene nella respirazione. Insieme al laringe con le corde vocali, la bocca partecipa alla fonazione: le vibrazioni delle corde vocali producono i suoni che possono essere più o meno alti, ma il loro timbro dipende dalla forma delle corde, della bocca, della lingua e delle ossa che compongono il cranio.

Durante tutta la vita, attraverso la bocca avvengono scambi significativi con il mondo; dalla nascita al compimento del primo anno di età, infatti, quest'organo è la sede principale di attività ed esperienze fondamentali per lo sviluppo dell'essere umano: il neonato la utilizza, ad esempio, per esplorare il mondo che lo circonda.

In psicologia, questo periodo è chiamato 'fase orale' (dal latino *os oris*, che vuol dire "bocca"). Durante tale fase, attraverso la bocca, il neonato mantiene l'unione con il seno materno e la suzione è la fonte principale di piacere.

Fin dai primi giorni di vita, l'infante utilizza la bocca per esprimere le emozioni: quando spuntano i primi denti, prova l'impulso di mordere imparando, così, ad esprimere la propria aggressività. Inoltre, egli usa la bocca per i suoi primi scambi sociali: sorride o piange, bacia e, infine, impara a parlare.

Il neonato e il bambino molto piccolo usano la cavità orale per esplorare il mondo, mettendo in bocca gli oggetti per capire le loro caratteristiche: se sono commestibili, se sono duri o morbidi e quale sapore hanno.

Come riporta l'enciclopedia Treccani:

“Anche nell'età adulta, gli esseri umani continuano la ricerca del proprio piacere orale mangiando i cibi preferiti, oppure, inconsapevolmente, tentando di riprodurre alcune delle piacevoli sensazioni provate nell'unione della bocca con il seno della madre. Per esempio, gli innamorati si baciano sulla bocca o alcune persone fumano, senza sapere che questo gesto è anche il segno di un po' di nostalgia per quel contatto ormai perduto.

Le labbra e il sorriso sono un particolare della bocca a cui attribuiamo un importante valore estetico. Il rossetto dona alle labbra una qualità erotica apprezzata dagli innamorati”.



All'interno della bocca possono anche crearsi situazioni di dolore di vario genere. Tra queste, le afte buccali.

LE AFTE

Aphtha (pustola), in italiano afta, è il termine greco che indica un'ulcera che si sviluppa all'interno della cavità orale e causa la rottura della mucosa.

Si presenta sotto forma di ferita singola o multipla, di forma rotondeggiante e viene definita come ulcera aftosa oppure stomatite aftosa; essa può comparire ad ogni età ma in percentuale maggiore ne sono colpite le donne, i bambini e i ragazzi in età adolescenziale.

Inizialmente le afte si presentano con gonfiore ed evolvono poi in ulcere dolorose ricoperte da una patina biancastra, composta da strati di Fibrina, una proteina coinvolta nella coagulazione del sangue; queste ulcere si localizzano soprattutto sulle labbra, guance, lingua, gengive e pavimento del cavo orale.

Le afte vengono suddivise in:

- Stomatite aftosa minore, nella quale si evidenziano piccole ulcere che provocano dolore, rotonde e definite, con un'area centrale poco profonda;
- Stomatite aftosa maggiore, simile alla precedente ma con ulcerazioni di dimensioni maggiori e più profonde; il corso della malattia può durare per settimane o mesi;
- Stomatite aftosa erpetiforme, la meno frequente; presenta numerose afte piccole.

Le afte non si possono definire un disturbo grave, dato che in genere la guarigione avviene spontaneamente in circa due settimane, ma essendo molto dolorose, creano disagio impedendo, in alcuni casi, di parlare o mangiare; talvolta, inoltre, sono molto estese e profonde e possono lasciare cicatrici.

Queste ulcerazioni, quindi, danneggiano il tessuto epiteliale della bocca, espongono le terminazioni nervose agli agenti esterni provocando, appunto, fastidio e dolore; nei soggetti predisposti tendono a essere recidive.



EZIOLOGIA MEDICA

Per la medicina ufficiale, i fattori che determinano le afte orali o che predispongono il soggetto alla loro comparsa, non sono del tutto chiari; si ritiene, infatti, che lo sviluppo di queste ulcerazioni sia dovuto ad un insieme di fattori.

Di seguito alcune possibili cause scatenanti:

- Piccoli traumi della bocca, come mordersi la guancia accidentalmente, ferite provocate da protesi dentarie o cibi troppo duri, scottature causate da bevande o cibi troppo caldi, uso di uno spazzolino troppo duro, interventi dentistici;
- Squilibri ormonali (correlati al ciclo mestruale nella donna);
- Uso di medicinali come: antibiotici, FANS, trattamenti radioterapici e chemioterapici;
- Dieta povera di vit. B12, zinco acido folico e ferro;
- Abuso di alimenti contenenti nichel, quali cioccolato, kiwi, cacao ecc.;
- Intolleranze alimentari e ipersensibilità verso alcuni alimenti come: latte, formaggi, uova, noci, ananas, kiwi, fragole, pomodori, cioccolato ecc.;
- Disbiosi intestinale con alterazione del microbiota;
- Compromissione dell'assorbimento alimentare con cattiva digestione e diarrea o stitichezza cronica;
- Candida, mugghetto;
- Difficoltosa funzionalità epatica;
- Malattie infiammatorie croniche intestinali (ad esempio celiachia, morbo di crohn, colite ulcerosa rettocolite ulcerosa);
- Infezione da helicobacter pylory;
- Sindromi da immunodeficienza e farmaci immunodepressori;
- Deficit del sistema immunitario;
- Problematiche reumatologiche;
- Alcune sostanze presenti nei dentifrici come (Sodyum Lauryl Sulphate);
- Esposizione ai metalli pesanti (Mercurio, Piombo; Bismuto);
- Contatto con oggetti sporchi o animali domestici.

Si nota anche che le afte si presentano prevalentemente in concomitanza con periodi di stress psicofisico, potrebbe quindi essere un disturbo di tipo psicosomatico.

Dal punto di vista allopatrico, essendo problematiche scatenate da svariati fattori, la medicina convenzionale tende ad interessarsi principalmente ad alleviare il disagio e velocizzare la scomparsa del sintomo, agendo a livello locale.

Questi interventi non implicano una guarigione in quanto, spesso, nei soggetti “predisposti” si hanno continue recidive.

Tra i vari medicinali proposti (alcuni dei quali prodotti di libera vendita reperibili in farmacia) troviamo una vasta gamma di farmaci per le afte:

- Soluzioni orali (collutorio per afte);
- Gel antinfiammatori per uso topico;
- Protettori della lesione;
- Antisettici;
- Analgesici;
- Nel caso in cui la terapia domestica non sia efficace, è possibile rivolgersi al dentista per l'applicazione dell'acido tricloroacetico.

La scelta terapeutica dipende dalle caratteristiche dell'afte (natura, numero e dimensione delle lesioni, durata, frequenza delle recidive) e dalle necessità dei pazienti.

Generalmente esse tendono a risolversi naturalmente, ma, per limitare i disagi che causano, è possibile una terapia farmacologica locale. Attraverso l'applicazione di un gel che aiuti la rigenerazione dei tessuti, di prodotti che attenuino il dolore in fase acuta, l'uso di collutori a base di antisettici e l'assunzione di probiotici per ripristinare la flora batterica, si può favorire una più rapida risoluzione del problema. Solo in caso di forme più resistenti o alla presenza di afte major (maggiori), sotto il consiglio medico, si potrà ricorrere a cortisonici topici.

Oltre alla terapia locale, non devono però mancare una corretta igiene orale e una dieta che preveda l'abolizione di tutti gli alimenti irritanti (inclusi dolcificanti di sintesi, caffè, alcolici, aceto, agrumi, pepe, peperoncino, spezie, zuppe e bevande troppo calde ecc.) e l'integrazione di cibi ricchi di fibre, vitamine B (in particolare B12, presente soprattutto in alimenti di origine animale quali tuorlo d'uovo, carne, pesce, pollame e formaggi), E ed A, in quanto utili nella prevenzione dell'afte. Qualora fosse necessario, sempre sotto consiglio medico, è possibile aggiungere alla dieta anche alcuni integratori mirati.

LA VISIONE PSICOSOMATICA

“Il corpo grida quello che la bocca tace.

La malattia è un conflitto fra la personalità e l’anima.

Il raffreddore “cola” quando il corpo non piange.

Il dolore di gola “tampona” quando non è possibile comunicare le affezioni.

Lo stomaco “arde” quando le rabbie non riescono ad uscire.

Il diabete “invade” quando la solitudine duole.

Il corpo “ingrassa” quando l’insoddisfazione stringe.

Il mal di testa “deprime” quando i dubbi aumentano.

Il cuore “allenta” quando il senso della vita sembra finire.

Il petto “stringe” quando l’orgoglio schiavizza.

La pressione “sale” quando la paura imprigiona.

Le nevrosi “paralizza” quando il bambino interno tiranneggia.

La febbre “scalda” quando le difese sfruttano le frontiere dell’immunità.

Le ginocchia “dolgono” quando il tuo orgoglio non si piega.

Il cancro “ammazza” quando ti stanchi di vivere.

Ed i tuoi dolori silenziosi? Come ti parlano attraverso il tuo corpo?

La malattia non è cattiva, ti avvisa che stai sbagliando cammino.”

Alejandro Jodorowsky



La psicosomatica

Catherine Fiore, psicologa e psicoterapeuta, sostiene che:

“La psicosomatica è un ampio campo della psicologia clinica che si colloca a metà strada tra la medicina e la psicologia, indagando la relazione che c’è tra mente e corpo. Nello specifico, ha lo scopo di rilevare e comprendere gli effetti negativi che la psiche produce sul corpo.

La psicosomatica insegna che: ogni sentimento inespresso provoca malessere.

Attualmente, è provato che reazioni emozionali e stati di stress, si associano a modificazioni dei sistemi: nervoso-periferico, neurovegetativo, neuroendocrino e immunitario favorendo, in determinati casi, un aumento della suscettibilità a varie malattie. Uno dei cardini della medicina psicosomatica, che non si sostituisce ma si aggiunge all’indagine medica classica, è la focalizzazione dell’attenzione non solo sulla malattia, ma sulla persona malata e sull’insieme mente/corpo, più che sull’organo o sul sistema colpito.

I disturbi psicosomatici si possono considerare malattie vere e proprie, che comportano danni a livello organico e che sono causate o aggravate da fattori emozionali.

I sintomi psicosomatici coinvolgono il sistema nervoso autonomo e forniscono una risposta vegetativa a situazioni di disagio psichico o di stress. Le emozioni negative come: il risentimento, il rimpianto e la preoccupazione possono mantenere il sistema nervoso autonomo (sistema simpatico) in uno stato di eccitazione e il corpo in una condizione di emergenza continua, a volte per un tempo più lungo di quello che l’organismo è in grado di sopportare.

I pensieri troppo angosciosi, quindi, possono mantenere il sistema nervoso autonomo in uno stato di attivazione persistente, il quale può provocare dei danni agli organi più deboli.”

Si ritiene, quindi che in qualche misura i fattori psichici ed emozionali possano essere coinvolti in qualsiasi patologia fisica; i sentimenti e le emozioni “negative” possono, quindi, radicarsi nel corpo e dare il là a vere e proprie malattie psicosomatiche.

Il disturbo psicosomatico, però, ha anche un risvolto positivo: il sintomo può essere letto come il segnale mandato dalla psiche, per attirare l’attenzione su un problema del quale, diversamente, non ci si prenderebbe cura.

Anche la malattia, quindi può essere letta come un segnale positivo; può diventare lo stimolo decisivo per soffermarsi su ciò che non va e cambiare rotta.

Tutto l’ambito delle malattie psicosomatiche, dunque deriva da un blocco, ovvero da un radicamento dell’emozione nel corpo.

La bocca, attraverso l'atto del cibarsi, porta dentro di noi il mondo, viceversa, mediante l'atto dell'espiazione e della parola, porta parte di noi al mondo.

Questo, unito al vissuto della fase orale di cui ho scritto prima, fa intuire come problematiche in quest'ambito abbiano un valore simbolico e, come tutti i sintomi, ci parlino di altro, di ciò che stiamo vivendo a livello emotivo in modo conscio o inconscio.

Anche le afte nella lettura psicosomatica ci parlano di altro. Esse rappresentano, infatti, emozioni brucianti che si fermano nel cavo orale, che non riescono ad uscire e quindi il soggetto, che si 'infiamma' nei pensieri e nelle emozioni, blocca le parole evitando di trasmettere quello che prova e vorrebbe: ecco quindi che la rabbia, l'aggressività, le critiche o accuse represses vengono dirette verso se stessi. Si potrebbe raffigurare come: "il drago che, anziché sputare fuoco, trattiene le fiamme nella sua bocca".

Il soggetto che ne soffre abitualmente è una persona che si altera facilmente, ma che reprime l'espressione della rabbia per timore di contrariare gli altri, di essere messa in discussione e rifiutata o per ottenere ciò che in quel momento ritiene sia importante. È l'incapacità di mediare tra il forte bisogno di sfogare, tra sputare il fuoco e la paura delle conseguenze che ciò comporterebbe. Questo spinge a mettere un freno, a bloccare il fuoco che vorrebbe fluire all'esterno e che invece è trattenuto con conseguenze dolorose.

Il fatto che le afte compaiano in bocca può indicare, anche, che non siamo soddisfatti di come ci siamo espressi, ci rendiamo conto di avere pronunciato parole che in realtà non volevamo dire, oppure abbiamo trattenuto qualcosa che con il passare del tempo fa male non aver detto.

Se l'ulcerazione compare sulla lingua, possiamo invece vedere aspetti che riguardano il "gusto": qualcosa nella nostra vita ha un "sapore" che non ci piace, possono essere i metodi educativi che usano con noi o i comportamenti che gli altri hanno nei nostri riguardi. Le afte possono, inoltre, rappresentare la frustrazione e la tristezza di essere respinti dalla persona con cui vorremmo condividere un'intimità sensuale o sessuale. Può anche essere il risultato di una collera che proviamo con il partner sessuale.

Si può notare quindi, come il compito del terapeuta sia quello di aiutare la persona a prendere consapevolezza delle cause che procurano il sentimento di rabbia e le motivazioni che le impediscono di esplicitarla.

Il terapeuta avrà quindi il compito di accompagnare la persona che presenta manifestazioni aftose, a vedere, nelle dinamiche che essa mette in atto rispetto ad alcuni fatti scatenanti, le motivazioni che la portano a trattenere ciò che prova. Se il soggetto prenderà consapevolezza di queste sue reazioni,

avrà la possibilità di cambiare tali meccanismi al fine di evitare il blocco emozionale e l'accumulo di energia che si manifesta poi con il "dolore in bocca".



AFTE IN MTC

La medicina tradizionale cinese, MTC, è una pratica medica olistica che comprende diverse discipline come la fitoterapia, l'agopuntura, gli esercizi energetici, il tuina e la terapia dietetica.

A differenza della medicina occidentale, la MTC ha un approccio olistico e guarda all'uomo come un'entità unica nel suo essere corpo, mente e spirito, parte integrante dell'universo.

L'energia cosmica circola all'interno dell'uomo attraverso canali energetici e la salute è data dall'equilibrio di queste energie. Questo equilibrio è dato dallo yin e dallo yang e rappresentato attraverso i cinque movimenti che comprendono il tutto (Acqua, Legno, Fuoco, Terra, Metallo).

In medicina cinese, le afte sono dovute a pieno di fuoco soprattutto a livello della bocca: possono essere causate da una situazione di pieno o da una condizione di vuoto. Le prime sono conseguenza della trasformazione di un pieno di calore in fuoco, mentre le seconde di una debolezza di yin che permette la fuga di yang, questa forma viene poi divisa in due parti: vuoto di yin e vuoto di yang, yang e sangue, potremmo quindi approssimare un vuoto quasi totale.

E' possibile distinguere tra vuoto e pieno osservando le ulcere: in caso di pieno le ulcere sono bianco-giallastre con il bordo arrossato e spesso confluiscono tra loro, mentre in caso vuoto sono poco numerose, piccole, pallide senza bordo ma recidivanti.

La MTC, per il trattamento delle afte, basato sul riequilibrio di yin e yang, propone un determinato regime alimentare: è sconsigliata l'assunzione di alimenti caldi, speziati, piccanti, cotture alla griglia e arrosto, latte e latticini, che sono sì freddi, ma producono umidità e quindi rallentano una ripresa energetica. Sono invece consigliati alimenti come: anatra, uova, maiale, pesce in generale e ostriche se dobbiamo colmare un vuoto di yin.

Qualora si trattasse di deficit di Qi e yang, sono da preferire: pecora, gamberetti, porri, lattuga, patate, noci, papaia, uva e, se il problema dovesse essere la carenza di sangue, importante è la consumazione di orzo, sesamo, melanzane, patate dolci, porri, castagne, cedri, ciliegie, uova, anguilla, manzo.

Inoltre, raccomanda che ci si alimenti in modo molto regolare.

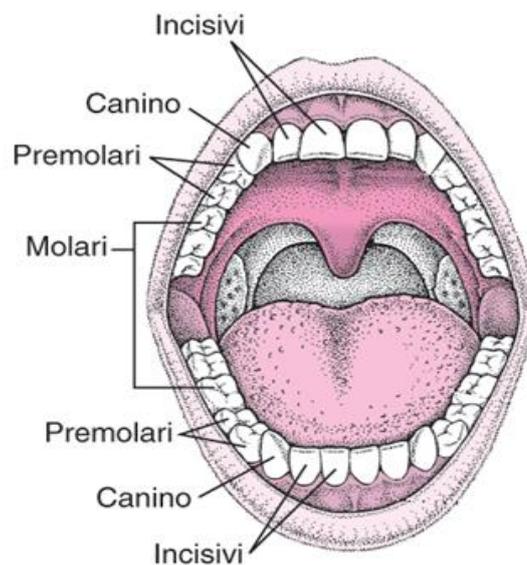
La bocca e la relazione con organi e meridiani

Per la Medicina Tradizionale Cinese, osservando la bocca del paziente è possibile conoscere il suo stato di salute generale.

Nella bocca, infatti, passano tutti i meridiani del corpo e ogni dente è collegato ad un organo specifico, ad un tessuto, a delle ghiandole, ad una condizione psichica, ai muscoli, ai legamenti e alla colonna vertebrale. Quest'organo, primo dei sette orifizi del tubo digerente, per la medicina cinese rappresenta un importante crocevia di flussi energetici.

Le labbra sono sotto il controllo del meridiano della milza, le gengive dell'arcata superiore sono controllate da quello del grosso intestino e le inferiori da quello dello stomaco. I denti, considerati come ossa, sono espressione della forza del rene. La lingua è, invece, il germoglio del cuore e sulla sua superficie, come in una mappa, troveremo tutti gli organi: la punta della lingua riflette la salute del cuore e del polmone, la parte centrale corrisponde a milza stomaco, i bordi corrispondono alla vescicola biliare, il destro e il sinistro al fegato e, infine, la radice riflette il rene, la vescica e gli intestini.

Nel simbolismo tradizionale cinese, il Macrocosmo si proietta nel Microcosmo e, a questo proposito, la bocca è molto importante perché direttamente accessibile e perché in essa, secondo i cinesi, è proiettato l'Universo Notturmo. Il palato rappresenta la volta celeste, i denti sono le costellazioni dello Zodiaco e su di essi vengono proiettati non solo i dodici segni dello zodiaco, bensì anche i dodici meridiani d'agopuntura. Sulle arcate dentarie i meridiani sono rappresentati secondo la stessa disposizione presente sul corpo, in modo tale che le coppie antagoniste dei denti corrispondano ai meridiani in relazione alto/basso.



In particolare:

- Gli incisivi, i canini e i premolari superiori corrispondono ai tre meridiani che originano sul viso (*Vescica, Stomaco e Colecisti*);
- Gli incisivi, i canini e i premolari inferiori corrispondono ai tre meridiani che originano al petto (*Polmone, Pericardio e Cuore*);
- I tre molari superiori corrispondono ai tre meridiani che originano dai piedi (*Rene Fegato e Milza*);
- I tre molari inferiori corrispondono ai meridiani che originano dalle mani (*Intestino Crasso, Intestino Tenue e Triplice Riscaldatore*).

I denti, inoltre, corrispondono a specifici organi e sistemi e la loro correlazione si manifesta in entrambe le direzioni, per cui, i denti doloranti possono segnalare problemi in una parte del corpo lontano, oppure, in modo opposto, un problema in una parte del corpo può essere causato da un dente malato. Può succedere, infatti, di accusare dolore a un dente estratto in passato, sintomo noto come “dolore fantasma”; questa esperienza diventa chiara e comprensibile alla luce del collegamento tra i denti e le altre parti del corpo lungo le quali passano i meridiani: è chiaro che un dente che non c'è più non possa causare dolore. La fonte del disagio e la causa che ha indebolito il dente che poi è stato estratto, potrebbe essere l'organo cui era collegato.

La MTC interpreta la bocca, oltre che leggendo la mappa sulla lingua, di cui ho accennato prima, anche attraverso le sue forme esterne, correlandole ai cinque movimenti:

- **Legno:** bocca regolare, ben disegnata, molto mobile. Solchi peribuccali (mentoniero, commessurali, nasolabiali) molto evidenti;
- **Fuoco:** labbra molto carnose, a cuore. Nel complesso bocca molto sensuale. Eccesso di fuoco con facilità alle afte;
- **Terra:** labbra carnose, bocca piccola. Facilità alle patologie globali orali. Labbra screpolate, con ragadi laterali o centrali, cheiliti (infiammazione delle labbra) a ripetizione;
- **Metallo:** labbra sottili, bocca grande ma mal disegnata. Patologie gengivali del mascellare superiore, alitosi, secchezza, stomatiti che sono diffuse fino al retrobocca;
- **Acqua:** bocca grande e sensuale. Cute pseudomucosale piuttosto scura. Atteggiamento delle labbra molto volitivo. Facilità alle turbe gustative e alla secchezza senza aumento della sete.

Questa lettura, oltre a guidarci verso possibili squilibri e problemi, ci parla anche del legame che c'è tra la bocca e le emozioni: considerando che la medicina Cinese interpreta tutto come psicosomatico e/o somatopsichico, viene naturale pensare che ciò che viviamo o meglio che non ci concediamo di vivere possa causare problemi anche nella bocca.

DENTOSOFIA

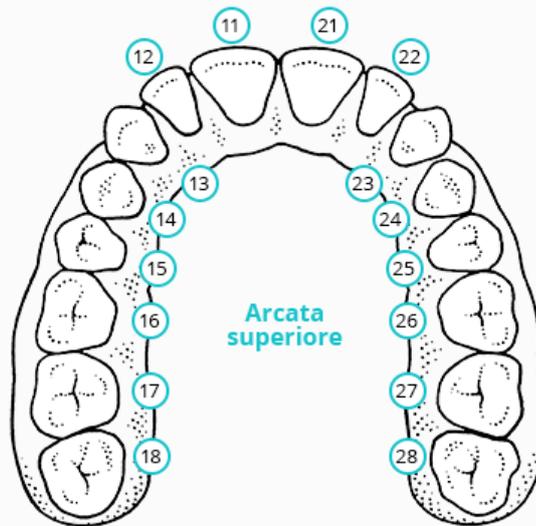
Un'altra lettura olistica dell'uomo e dei sintomi che manifesta che si sta sviluppando in occidente è la dentosofia; il termine, letteralmente "saggezza dei denti", indica una scienza che studia le relazioni esistenti tra i denti e il mondo che ci circonda.

La nostra bocca, infatti, esprime, come altre parti del corpo, il nostro lato emozionale e, in base a come si presenta, può essere interpretata e mostrarci aspetti della personalità o i nostri stati d'animo. Esistono, ad esempio, otto denti che ci parlano di come viviamo o abbiamo vissuto la relazione con i genitori, altri denti "raccontano" la nostra vita nel mondo del lavoro o dello studio, altri ancora possono rivelarci, invece, informazioni sulle relazioni affettive e sentimentali. Ogni dente è unico, e in base alla sua morfologia, alla zona in cui è impiantato e al momento in cui spunta, esprime una parte di noi.

La psiche, infatti, agisce predisponendo alcuni denti ad essere più delicati di altri ed ecco perché alcune persone con un'igiene poco accurata non sviluppano mai carie, mentre altre, molto meticolose nella pulizia dentale, vi incorrono spesso, oppure perché le carie attaccino selettivamente solo alcuni denti risparmiandone altri magari in contatto tra loro.

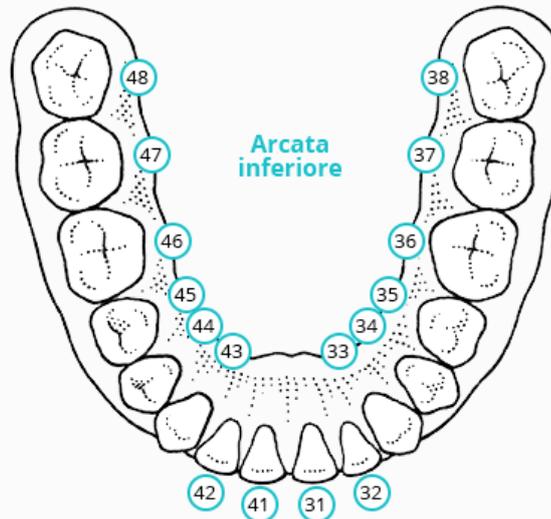
Ecco uno schema che riassume le relazioni che intercorrono tra denti e psiche.

- 11. Maschile
- 12. Padre
- 13. La forza che posso offrire
- 14. Come desidero lavorare
- 15. Progetto non realizzato
- 16. Conflitto con il padre
- 17. Arroganza sul lavoro
- 18. Conoscere ma non accettare la spiritualità



- 21. Femminile
- 22. Madre
- 23. L'amore che posso donare
- 24. Soddisfazione nel lavoro
- 25. Talento
- 26. Timidezza
- 27. Conflitto con la madre
- 28. Conoscere ma non accettare la spiritualità

- 48. Difficoltà a integrare la propria spiritualità
- 47. Scarso rispetto nel prossimo
- 46. Difficoltà nella realizzazione di progetti importanti
- 45. Padre lavoro
- 44. Realizzazione dei progetti
- 43. Volontà determinazione
- 42. Rapporto con il padre
- 41. Percezione del maschile



- 38. Difficoltà a integrare la propria spiritualità
- 37. Delusione procurata dal prossimo
- 36. Riconoscimento affettivo da parte della madre
- 35. Energia della madre
- 34. Riconoscimento sul lavoro
- 33. Amore che viene donato
- 32. Rapporto con la madre
- 31. Percezione del femminile

APPROCCIO NATUROPATICO

La naturopatia fa parte delle DBN, Discipline Bio Naturali, ed è considerata una medicina alternativa, anche se sarebbe meglio definirla ed usarla come complementare. E' riconosciuta dall'organizzazione mondiale della sanità (OMS) come medicina salutista che preferisce la prevenzione, il trattamento e la promozione della salute attraverso l'uso di metodi terapeutici e modalità che aiutano il processo di autoguarigione, la vis medicatrix naturae.

La naturopatia si occupa della salute attraverso la stimolazione della capacità del corpo di ritrovare l'equilibrio, mediante l'utilizzo di tecniche ed elementi naturali ed il coinvolgimento responsabile del paziente attraverso l'educazione a stili di vita a misura d'uomo.

Nel mondo della naturopatia esistono vari modi di approcciarsi ad un sintomo.

E' possibile trovare "naturopati allopatrici" che affrontano il problema delle afte utilizzando prodotti naturali, ma allo stesso modo dei medici, in altre parole inseguendo il sintomo. Questi possono, ad esempio, consigliare tocature con propoli, olio di tea tree o mirra per disinfettare, proteggere e favorire la guarigione delle ferite, chiodi di garofano masticati per dieci minuti come anestetico, antinfiammatorio e antimicrobico; possono poi suggerire fermenti lattici ecc. In questo modo soddisfano il bisogno della persona di ricevere attenzione al proprio dolore, offrendole una risposta a ciò che cerca con qualche medicamento.

Esistono poi i "naturopati del perché": essi guardano al sintomo, ma si chiedono perché è comparso, quale può essere la causa fisiologica scatenante e, quindi indagano lo squilibrio cercando riscontri nei loro strumenti "d'indagine" quali l'iridologia, la lettura della lingua, del piede del polso per poi consigliare la terapia adeguata.

Alcuni naturopati, invece, guardano all'uomo in modo olistico, nella sua interezza, nel suo essere corpo mente spirito senza soluzione di continuità, dando inizio allora ad un'indagine che va oltre il disagio del corpo. La ricerca dello squilibrio si spinge, se la persona lo consente, oltre che nello stile di vita, anche nel modo di pensare.

L'approccio olistico è una metodologia clinica che mette al centro la relazione terapeuta-paziente; così facendo, il terapeuta olistico, di fronte al suo paziente, cercherà di andare oltre il puro resoconto clinico sul quale costruire una diagnosi e, dialogando con il paziente e leggendo tra le parole dette, andrà alla scoperta di una vita e vedrà la bellezza di una storia personale. Il soggetto, accompagnato, diventerà medico di se stesso, entrando in contatto con i propri sintomi, che scoprirà, essere la conseguenza di abitudini cronicizzate, atteggiamenti corporei, comportamenti emotivi, processi mentali, ecc. Terapeuta e paziente insieme deporranno, quindi, le armi contro la malattia per percorrere la via della comprensione di ciò che è e di ciò che potrà essere,

considereranno la malattia non come un nemico, bensì come un'occasione, un cartello che indica la strada del cambiamento.

Questi professionisti, che leggono l'essere umano nel suo divenire spiraliforme, come un'entità particolare e specifica ma che fa parte di un tutto che continuamente evolve e si muove, sono naturopati che si avvicinano non al paziente, bensì alla persona che sta chiedendo aiuto, il loro aiuto. Cercano di creare quell'empatia, quel contatto umano che di per sé è già una "cura", è

IL PRENDERSI CURA.

“Quando curi una malattia puoi vincere o perdere. Quando ti prendi cura di una persona vinci sempre.”

(Patch Adams)

Questi terapeuti partono chiaramente dal doveroso aiuto al sollievo del dolore consigliando, dopo aver valutato attraverso l'ascolto della persona, i riscontri iridologici, podalici, della lingua e in base alla preparazione, alla condizione fisica ed emotiva della persona stessa, prodotti naturali (che esporrò più avanti); daranno, poi, tutti i suggerimenti alimentari del caso, proporranno idrotermofangopratiche, sedute di trattamenti riflessologici studiati sui bisogni della persona. Cercheranno però, anche di aiutarla ad aprirsi, a fidarsi/affidarsi per portare l' "aiuto" su un altro piano, lavorando sulla presa di coscienza e sulla consapevolezza che ogni persona è responsabile della propria salute, del proprio star bene e in definitiva della propria guarigione. È necessario comprendere che per quanto fastidioso sia, un sintomo può essere un'opportunità, ovvero quella di ritrovare se stessi e la propria via.

Le domande che questi naturopati si pongono di fronte a un paziente che si rivolge loro sono: cosa posso fare per questa persona che è parte di me e del mio percorso? Cosa mi sta insegnando? Quale spunto per la mia guarigione?

L'ORGANO PRINCIPE

Abbiamo visto come non vi sia, per la medicina ufficiale, una sola causa specifica che provochi lo sviluppo delle afte, bensì un ventaglio di possibilità o meglio di squilibri. Proviamo a ragionare.

Escludendo problematiche meccaniche come un morso, la dentiera, un cibo duro o bollente ecc. (anche se, la psicosomatica ci insegna che nulla accade per caso), ciò che lega il suo funzionamento o squilibrio a tutti o tanti dei sintomi descritti nell'eziologia, è l'organo principe per il naturopata, ovvero l'intestino.

Questo viene definito secondo cervello e, con esso, è collegato attraverso il sistema nervoso: i due organi comunicano costantemente tra loro e l'uno può interferire col funzionamento dell'altro. L'intestino, quindi, può subire un'alterazione dovuta allo stress mentale ed emotivo modificando la propria funzionalità; possono così presentarsi situazioni di malassorbimento alimentare che causano carenza di vitamine, minerali, cattiva digestione, episodi di diarrea e/o stipsi e candida ed è anche possibile il verificarsi intolleranze alimentari, malattie infiammatorie croniche come celiachia, morbo di Crohn colite, rettocolite ulcerosa ecc.

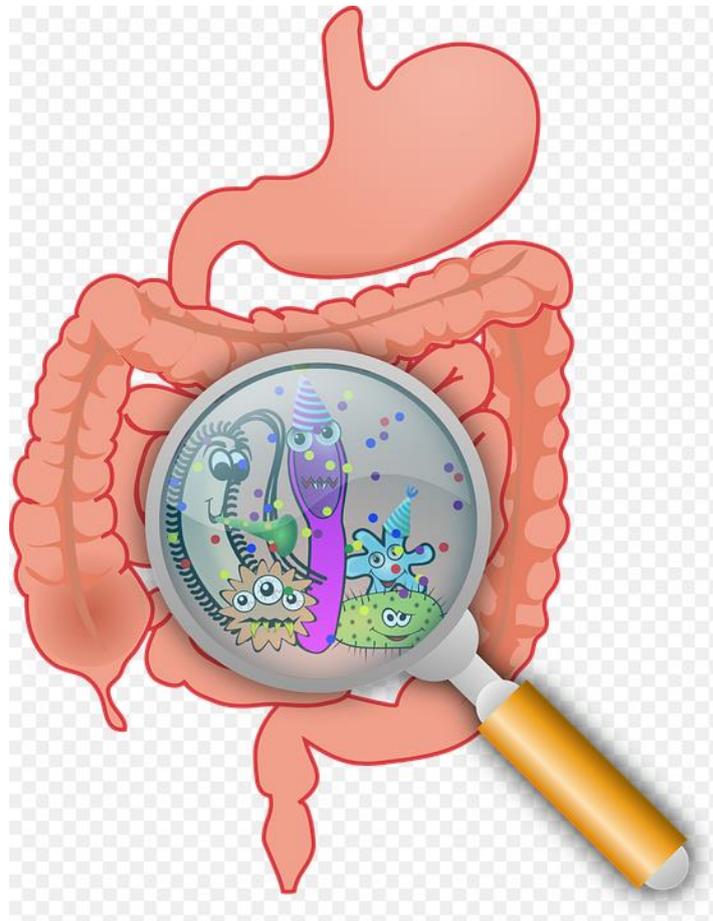
Nell'intestino è presente una grossa parte del nostro sistema immunitario e un suo squilibrio può alterarne il funzionamento e l'efficienza, predisponendo a malattie autoimmuni e problematiche reumatologiche.

L'alterazione della capacità di assorbimento dell'intestino a lungo andare può portare anche un'alterata funzionalità epatica.

E' possibile, quindi, che tutto parta da una disbiosi intestinale?

La risposta è sì, una disbiosi intestinale può essere la condizione che porta alla manifestazione delle afte buccali.

La disbiosi (da *dis-bios*, opposto alla vita) o dismicrobismo intestinale è l'alterazione del microbiota intestinale, ossia una condizione caratterizzata da uno squilibrio della flora batterica enterica.



IL MICROBIOTA

Con il termine microbiota intestinale si intende l'ecosistema dell'intestino, cioè l'insieme di tutti quei microrganismi che vivono nel lume intestinale dell'uomo e che, se presenti in un numero definito di colonie, collaborano allo sviluppo e alla crescita dell'organismo umano, partecipando inoltre al mantenimento e al miglioramento dello stato di salute dello stesso.

Questi microrganismi hanno instaurato con l'uomo un rapporto simbiotico, traendone le necessarie fonti nutritive portando, in cambio, vantaggi metabolici e difensivi.

A volte, utilizzato come sinonimo di microbiota è il termine microbioma, ma il significato non è lo stesso. Il primo termine indica l'insieme di microrganismi che vivono nell'intestino, mentre, con il termine microbioma ci si riferisce all'insieme del patrimonio genetico e delle interazioni ambientali dell'insieme dei microrganismi di un ambiente definito, in questo caso l'intestino.

Il microbiota può essere considerato una specie di "carta d'identità": ogni persona ha il suo; si può notare, ad esempio, come il microbiota di una persona obesa sia molto diverso da quello di una persona magra, così come quello di chi mangia carne rispetto a quello di un vegetariano.

Il microbiota intestinale è, inoltre, uno degli elementi fondamentali di tutto l'ecosistema intestinale; quest'ultimo, infatti, comprende tre componenti:

- La barriera intestinale, che è un filtro molto selettivo ed importante per il benessere dell'intero organismo;
- La struttura di tipo neuroendocrino, oggi chiamata comunemente “secondo cervello”;
- Il microbiota intestinale, che, pur non essendo un vero organo, viene considerato come tale perché funzionalmente ci appartiene e ci accompagna nell'evoluzione filogenetica.

Quando utilizziamo il termine microbiota intestinale, ci riferiamo, quindi, alla comunità microbica del tratto enterico. Alcuni autori ritengono che la presenza di batteri sia in numero simile a quello delle cellule del corpo umano, altri addirittura dieci volte maggiore. Esso è costituito prevalentemente da batteri, ma vi sono anche lieviti, parassiti e virus. Quando queste comunità vivono in equilibrio vi è una condizione definita di eubiosi, molto importante perché permette alle varie componenti del microbiota intestinale di svolgere le loro funzioni efficacemente e soprattutto di essere coordinate, sia tra loro, sia con gli altri componenti dell'ecosistema intestinale.

Quando si trova in questo stato di equilibrio, il microbiota è in grado di svolgere una serie di funzioni essenziali per il nostro corpo, tra le quali:

- Funzioni di tipo metabolico, tra cui la sintesi di sostanze utili all'organismo come le vitamine B2, B3, B6, B12 e, mediante l'azione dei lactobacilli e dei bifidobatteri, la vitamina K. Inoltre favorisce l'assorbimento di oligominerali come ferro, calcio e magnesio;
- Protezione e stimolo verso il sistema immunitario: alterando il pH dell'intestino limita lo sviluppo di batteri potenzialmente patogeni, mantiene integra la mucosa enterica che funge da barriera e mediante la produzione di muco e di sostanze come le batteriocine, garantisce una difesa efficace contro i microrganismi nocivi che attaccano le pareti intestinali;
- Eliminazione di sostanze tossiche: permette l'eliminazione dell'eccesso di sostanze grasse, proteggendo l'intestino dall'infiammazione;
- Funzione digestiva, nella quale facilita la digestione e la scissione di diverse sostanze e ne permette l'assorbimento.

Pertanto, il ruolo che svolge un microbiota in buon equilibrio, in eubiosi, è fondamentale per la salute generale dell'organismo.

Il secondo cervello

Come scritto in precedenza, tra intestino e cervello esiste un collegamento strettissimo; ciò avviene perché nell'intestino si trova una rete nervosa molto complessa, composta da oltre cento milioni di neuroni che gestiscono le varie attività intestinali e che sono collegate al cervello tramite il sistema nervoso vegetativo. La rete nervosa intestinale, date le sue dimensioni e il modo in cui funziona, è stata denominata "secondo cervello". Questo si trova nella parete dell'intestino ed è costituito da due plessi di tessuto nervoso: il plesso mioenterico o di Auerbach e il plesso sottomucoso o di Meissner.

Il plesso mioenterico è implicato principalmente nel controllo dell'attività motoria e gli effetti della sua azione sono:

- Aumento della contrazione tonica della parete intestinale;
- Aumento dell'intensità delle contrazioni ritmiche;
- Aumento della frequenza del ritmo della contrazione, velocizzando il transito del chimo;
- Aumento della peristalsi intestinale;
- Inibizione dell'attività di alcuni sfinteri come quello pilorico e quello ileo-cecale.

Il plesso sottomucoso svolge in particolare, funzioni di controllo nell'ambito dello strato più interno della parete di ogni segmento del tubo digerente. Gli effetti della sua stimolazione sono:

- Controllo dell'attività secretoria locale: stimola la produzione di enzimi;
- Controllo del grado di contrazione locale delle strutture muscolari sottomucose, distende o raggrinzisce la parete intestinale;
- Controllo dell'assorbimento locale.

Il primo neurobiologo a parlare dell'esistenza di un "cervello nella pancia" è stato Michael D. Gershon nel 1998 pubblicando, nel libro "Il secondo cervello", il risultato di trent'anni di ricerche. Da allora si è affermata l'idea che l'intestino sia dotato di "intelligenza", con proprie capacità di associazione e coordinazione. Il cervello enterico non è però completamente autonomo, infatti, la relazione tra i due cervelli è continua in entrambe le direzioni.

E' risaputo come stress ed emozioni negative influiscano sulla salute dello stomaco e dell'intestino: il primo cervello può, infatti, alterare il normale funzionamento del secondo e, viceversa, i disordini intestinali possono produrre i loro effetti sul cervello centrale.

Si può notare quest'ultimo tipo di connessione attraverso l'osservazione della secrezione di serotonina, molecola prodotta per il 95% dalle cellule dell'intestino e nota per il suo legame con la depressione. Questa molecola, nel lume intestinale, dà il via al riflesso peristaltico e serve quindi a regolare i movimenti e l'attività digestiva, comunica però anche con il primo cervello inviando

segnali, ad esempio, di sazietà e di nausea. In presenza di infiammazione intestinale può avvenire un eccesso di produzione di serotonina causando un'alterazione dei movimenti peristaltici: l'eccessiva presenza della molecola, attiva a livello cerebrale l'enzima che la demolisce; condizione questa, che se protratta nel tempo può portare a una carenza di serotonina nel primo cervello causando così una condizione di depressione.

Un'ulteriore esempio di questa relazione è riconducibile al rapporto tra stress cronico e aumento di peso.

“Lo stress cronico comporta un aumento del livello di cortisolo da parte delle ghiandole surrenali. Questo ormone di per sé fa ingrassare, ma stimola anche il rilascio di dopamina dal cervello, che rinforza positivamente la reazione di stress. Il rilascio di dopamina è anche fortemente stimolato dall'assunzione di cibo, in particolare da carboidrati e grassi. Si innesca così un circolo vizioso per cui la persona stressata ricerca cibo ad alto contenuto di zuccheri e grassi come conforto verso l'iperattivazione del sistema dello stress e di quello del piacere. Le persone sottoposte ad uno stress cronico quindi tendono a incrementare compulsivamente la ricerca di cibi.”

(<https://www.cure-naturali.it/articoli/terapie-naturali/naturopatia/cervello-intestino-stress.html>)

Oltre che con il primo, il secondo cervello è in relazione con il resto dell'organismo anche attraverso il sistema immunitario, che per il 70% risiede nell'intestino ed è legato alla flora batterica enterica.

Durante il parto, il neonato viene a contatto con la flora batterica materna e da quel momento inizia la formazione della propria flora intestinale, che prosegue con l'allattamento al seno e si sviluppa attraverso il continuo contatto con microorganismi ingeriti con il cibo. Verso il terzo anno di vita il microbiota manifesta la propria azione difensiva opponendo una seria protezione alla colonizzazione da parte di microorganismi esogeni potenzialmente pericolosi per l'organismo.

Come precedentemente scritto, perché il microbiota possa svolgere la propria azione difensiva è necessario un equilibrio tra i suoi componenti, ma questo equilibrio può essere disturbato per vari motivi al punto tale che l'organismo entra in uno stato di disbiosi, il cui trattamento costituisce uno dei concetti cardine della filosofia e delle pratiche naturopatiche.

Tipi di disbiosi

La disbiosi può essere scatenata da differenti cause, per questo motivo viene definita in vari modi.

Se ne distinguono cinque forme diverse:

- **Disbiosi carenziale:** conseguenza di un deficit di flora batterica intestinale, per lo più favorito da un'alimentazione povera di fibre solubili e/o ricca di alimenti sottoposti a sterilizzazione o ad antibiotici;
- **Disbiosi putrefattiva:** favorita da una dieta eccessivamente ricca di grassi e carne, ma povera di fibre;
- **Disbiosi fermentativa:** caratterizzata da un'intolleranza relativa ai carboidrati, favorita da una accentuata fermentazione batterica. Questa è indotta da una sovracrescita batterica a livello del piccolo intestino, dove c'è più ricchezza di substrati fermentabili, e sostenuta da deficit enzimatico con quadro di maldigestione;
- **Disbiosi da sensibilizzazione:** causata da una risposta anomala a componenti della microflora batterica intestinale fisiologica, legata spesso a deficit di immunoglobuline (IgA) e/o ad una condizione di barriera immunitaria insufficiente;
- **Disbiosi da funghi (Candida intestinale e lieviti in eccesso):** legata alla sovracrescita di saccaromiceti (funghi) o della Candida, favorita da una dieta ricca di zuccheri e povera di fibre, spesso associata ad intolleranze alimentari a lieviti, frumento, latte e derivati, birra.

Cosa causa la disbiosi e...la disbiosi cosa causa

Oltre all'alimentazione, esistono altre condizioni che possono portare ad una situazione di disbiosi ed alcune di queste sono:

- Stress psicofisico;
- Mancato rispetto dei cicli circadiani;
- Assunzione di farmaci;
- Eccesso di mercurio.

Lo stress psicofisico porta ad una vasocostrizione indotta dall'adrenalina sui villi intestinali, portando ad una ridotta capacità di rimescolamento del chimo e ad una diminuzione dell'attività secretoria; ne consegue uno scorretto metabolismo proteico che facilita l'attività di batteri patogeni proteolitici che trovano sostanze disponibili per la loro alimentazione e che porta, di conseguenza, ad una loro proliferazione.

Il mancato rispetto dei cicli circadiani, i quali rappresentano l'orologio interno del corpo che regola il dispendio energetico, l'appetito e il sonno di un individuo, è forse la causa più importante di tutte,

ed oggi, dati i ritmi di vita imposti, è sicuramente la più frequente, in quanto risulta difficile mangiare ad orari regolari, ma soprattutto, con i tempi giusti e nel modo giusto. I ritmi circadiani sono direttamente in relazione con la flora batterica intestinale e una loro alterazione può modificarne l'attività e diventare causa di disbiosi. L'inversione dei ritmi dormi-veglia (da turni lavorativi notturni) di cui spesso non si considerano le conseguenze, causa seri danni al microbiota con ripercussioni sulla salute.

L'assunzione di farmaci e/o l'esposizione a radiazioni per esami clinici, può creare disbiosi in diversi modi: direttamente, ad esempio, con l'assunzione di antibiotici che, oltre ad eliminare i potenziali patogeni, eliminano anche gli organismi utili (indirettamente con l'interazione tra farmaco ed enzimi o modificando il pH intraluminare).

Qualsiasi sostanza farmacologicamente attiva interferisce con i normali metabolismi intestinali a vari livelli, come per esempio i FANS (farmaci antinfiammatori non steroidei) a livello dello stomaco, o come la pillola anticoncezionale a livello del "digiuno" modificando il metabolismo degli zuccheri. Per quanto riguarda i farmaci che lavorano sul sistema nervoso centrale, le interazioni sono molteplici, dato l'utilizzo di neurotrasmettitori comuni.

L'eccesso di mercurio può essere causa di disbiosi della flora batterica intestinale. La contaminazione più frequente nell'uomo è data dall'applicazione dalle amalgame dentali (anche se oggi i componenti sono cambiati), dalla dieta (prodotti agricoli, pesce) e dall'uso continuo di diverse sostanze che lo contengono come disinfettanti (mercurio cromo), detersivi (candeggina e ammorbidenti) ed altri.

Quando l'organismo si trova in una condizione di disbiosi, nell'intestino si produce, a causa dei prodotti mal digeriti, un aumento di tossine che determinano una tossiemia e le cellule, danneggiate della mucosa intestinale, permettono il passaggio di queste tossine, oltre che di virus o batteri, nel circolo ematico e linfatico; ciò crea uno stato di intossicazione generale.

Quindi, l'alterazione della barriera enterica unita ad un sistema immunitario provato ed alterato genera le condizioni favorevoli allo sviluppo di varie patologie tra cui:

- Infezioni alle vie orali;
- Emicranie e nevralgie;
- Dermatiti e dermatosi;
- Cistiti, candidosi vaginali;
- Disturbi del sonno e stanchezza anomala;
- Alternanza di stitichezza e diarrea;
- Cattiva digestione con gonfiori, aerofagia ed eruttazioni;
- Nervosismo e irritabilità;

- Intolleranze alimentari che possono a loro volta creare disbiosi;
- Dismetabolismi come ipercolesterolemia, aumento dei trigliceridi, iperglicemia ed altro.

In questi casi, oltre ad una correzione di tipo alimentare, può essere d'aiuto l'assunzione di probiotici, i quali hanno la capacità di migliorare l'immunocompetenza della mucosa intestinale e di regolarne la permeabilità. Il loro utilizzo favorisce il riequilibrio della flora batterica intestinale, condizione indispensabile per mantenere l'organismo in buona salute.

Per approfondire quanto scritto finora, propongo ciò che emerge dagli insegnamenti di un naturopata iridologo italiano, Luigi Costacurta (che in Cile incontra Manuel Lezaeta Acharan, il quale, attraverso discipline naturali, lo cura da vari malanni). Costacurta decide di studiare l'iridologia e le tecniche naturali che lo avevano guarito e dopo aver praticato con Lezaeta in Cile, torna in Italia dove traduce e divulga il libro di Acharan: "La medicina naturale alla portata di tutti". Seguiranno poi sue diverse pubblicazioni, terrà conferenze per divulgare la possibilità di ottenere e mantenere la salute aiutandosi con gli agenti naturali.

Egli sosteneva che per riportare l'organismo malato ad uno stato di salute, fosse necessario partire dal riequilibrio termico dell'intestino. Secondo lui, tutte le malattie si generano da un innalzamento della temperatura intestinale (causata da un'alimentazione scorretta, stress, inquinamento, ecc.), la quale richiama, nell'intestino, grosse quantità di sangue spostandolo dalla periferia del corpo. L'innalzamento della temperatura (infiammazione) crea degli squilibri (disbiosi) che vanno ad incidere sull'assorbimento degli alimenti ingeriti e sulle funzioni del sistema immunitario (che risiede al 70% nell'intestino). Per abbassare la temperatura dell'intestino si agisce intervenendo sull'alimentazione e poi, si utilizzano acqua, terra, sole, massaggi, sauna, e quando serve, alcune piante come integrazione. In questo modo è possibile ripristinare e mantenere l'equilibrio termico del corpo, il quale è molto importante perché, come detto, la sua alterazione porta ad una situazione di disbiosi che, oltre a procurare gonfiori, dolori intestinali, stipsi o diarrea, è alla base anche di patologie che si sviluppano in altre zone del corpo e che, fino a poco tempo fa non venivano ricondotte a problemi intestinali.

I distretti che possono subire le conseguenze della disbiosi sono:

Il sistema nervoso:

- Depressione;
- Ansia;
- Mente annebbiata;
- Sclerosi multipla;

Le articolazioni:

- Artriti;
- Artrite reumatoide;
- Fibromialgia;

Le mucose:

- Sinusiti;
- Cefalee;
- Riniti croniche;
- Allergia;
- Asma;

La pelle:

- Eczema atopico;
- Allergie;
- Psoriasi;
- Rosacea;
- Micosi;

Il metabolismo:

- Deposito di grasso;
- Scarsa energia;

Il sistema ghiandolare

- Tiroidite autoimmune;
- Insufficienza surrenalica.

Mantenere un intestino in equilibrio, attraverso una sana alimentazione, lo svolgimento costante di una leggera attività fisica, una corretta respirazione e cercare il più possibile di seguire i ritmi dettati dalla natura è una vera e propria panacea per tutti i mali.

Inoltre, un ruolo importante negli stati di disbiosi è svolto dai probiotici, ovvero specifici ceppi di microorganismi, in particolar modo lactobacilli e bifidobatteri in grado di colonizzare la flora intestinale con effetti positivi sulla salute, in quanto, tra i tanti compiti che svolgono, hanno come bersaglio privilegiato il sistema immunitario. Sembra inoltre che i probiotici non aumentino solamente la risposta immunitaria ma ne promuovano la tolleranza. I bifidobatteri costituiscono la “famiglia” più vasta di probiotici ed anche i più importanti batteri amici attivi nell’intestino tenue degli adulti in buona salute, e dei bambini che siano stati, come ho precedentemente scritto, allattati al seno. Questi batteri possono fisiologicamente diminuire con l’età o quando lo stato di salute inizia a declinare.

Mantenere dunque una corretta integrazione di probiotici, dopo aver adeguato l'alimentazione, ci preserva da condizioni di disbiosi e ci permette un rapido recupero dello stato di benessere generale.

METODI DI INDAGINE

Lettura del piede

La riflessologia plantare è un massaggio terapeutico praticato sul piede, attraverso la pressione esercitata con le dita, in particolar modo con il pollice e, in alcuni casi, per agire su punti molto piccoli, con appositi strumenti.

Presente in tutte le civiltà antiche, permette, attraverso il meccanismo dell'arco riflesso, di provocare, toccando determinati punti del piede, risposte neuroendocrine su organi o zone cosiddette riflesse. Secondo questa tecnica, sul piede, si riflettono tutte le funzioni e gli organi del corpo umano, come su di una mappa, che nel nostro caso fa riferimento al metodo ZaMa. Inoltre, l'osservazione del piede permette al riflessologo di leggere, attraverso segni, colore, temperatura, forma, posizione ecc. la presenza di possibili deficit corporei ed organici.

Osservando i piedi di una persona affetta da afte, alla ricerca di indizi che diano conferme alla chiacchierata fatta in precedenza e cercando tracce che possano evidenziare ulteriori squilibri legati al problema, potremo trovare diversi segni in base alle reali condizioni che hanno portato la persona a manifestare tale sintomo.

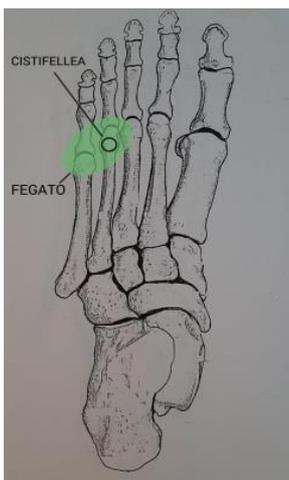
Chiaramente non è possibile definire una fotografia standard del piede e dei segni in quanto, come già detto, non esiste un'eziologia certa e definita e perché ogni persona ha una propria storia.

Provo quindi ad ipotizzare.

Chi è soggetto alle afte potrebbe non riuscire a vivere ed esprimere nel modo giusto l'aggressività, la rabbia o il rancore, ma tende a soffocarlo per vari motivi.

Queste emozioni secondo la Medicina Tradizionale Cinese, ma non solo, hanno a che fare con *fegato* e *cistifellea*; sul piede potremmo quindi trovare, nella zona e nel punto riflesso di tali organi, callosità o rossore e calore.

Il quarto dito, pondulo, potrebbe essere ad uncino perché il soggetto tende a chiudersi in se stesso, come in difesa o può rappresentare proprio l'aggressività con cui la persona affronta i fatti della vita, scaricandoli su se stessa (dita che uncinano afte che bruciano).



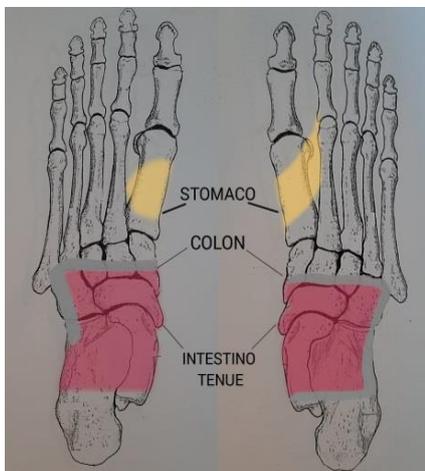
Visione plantare piede destro

Non riuscire a manifestare la propria rabbia trattenendola può portare il soggetto a rimuginare su quello che diventa un chiodo fisso, un turbinio di pensieri che brucia energie e indebolisce la *milza*. Potremo così trovare il punto riflesso in vuoto, cedevole alla pressione e con un ritorno lento dei tessuti.



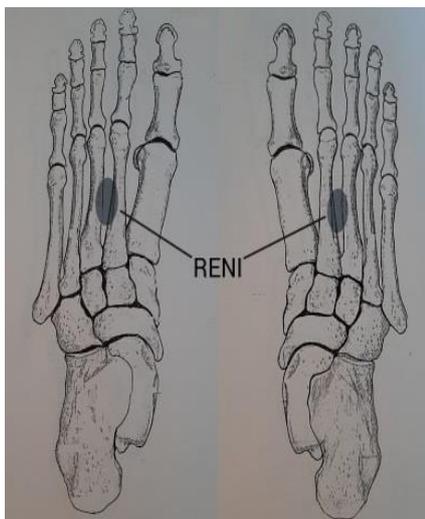
Visione plantare piede sinistro

Se la persona si trova, come ho ipotizzato, in uno stato di disbiosi, potremo trovare la zona riflessa dell'*intestino tenue* e del *colon*, gonfia, rossa, calda, che respinge il dito alla pressione, se in acuto, mentre se la situazione si protrae da tempo potremo trovare sulla stessa zona solchi, rughe e cedevolezza alla spinta, (la zona potrebbe essere comunque rossa ma vuota). Il punto riflesso dello *stomaco* risulterebbe teso, gommoso, indice di spasmi probabilmente causati dallo stress.



Visione plantare

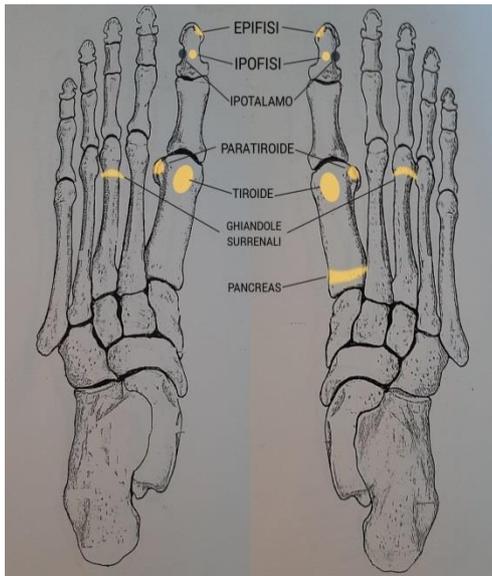
A causa della situazione stressogena, la persona potrebbe manifestare stanchezza e quindi il punto riflesso dei *reni* potrebbe risultare vuoto, cedevole e dolorante alla pressione del dito, con un lento ritorno dei tessuti al rilascio e potrebbero presentarsi alterazioni del 5° dito, Mellino.



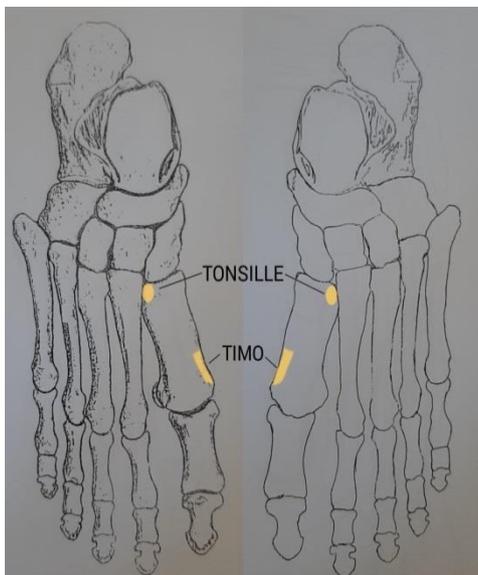
Visione plantare

Nel caso, invece, di uno squilibrio ormonale, i punti riflessi interessati da alterazioni come aumentata sensibilità al tocco, gonfiore, rossore, cristallizzazioni, calli, ipercheratizzazione (in caso di iperattività e/o processo infiammatorio) o solchi, rughe, fossette, nei ecc. (in caso di

ipofunzionalità e/o processi cronici), saranno quelli di *epifisi, ipofisi, ipotalamo, tiroide, paratiroidi, tonsille, timo, pancreas nella sua parte endocrina, surreni e gonadi.*



Visione plantare

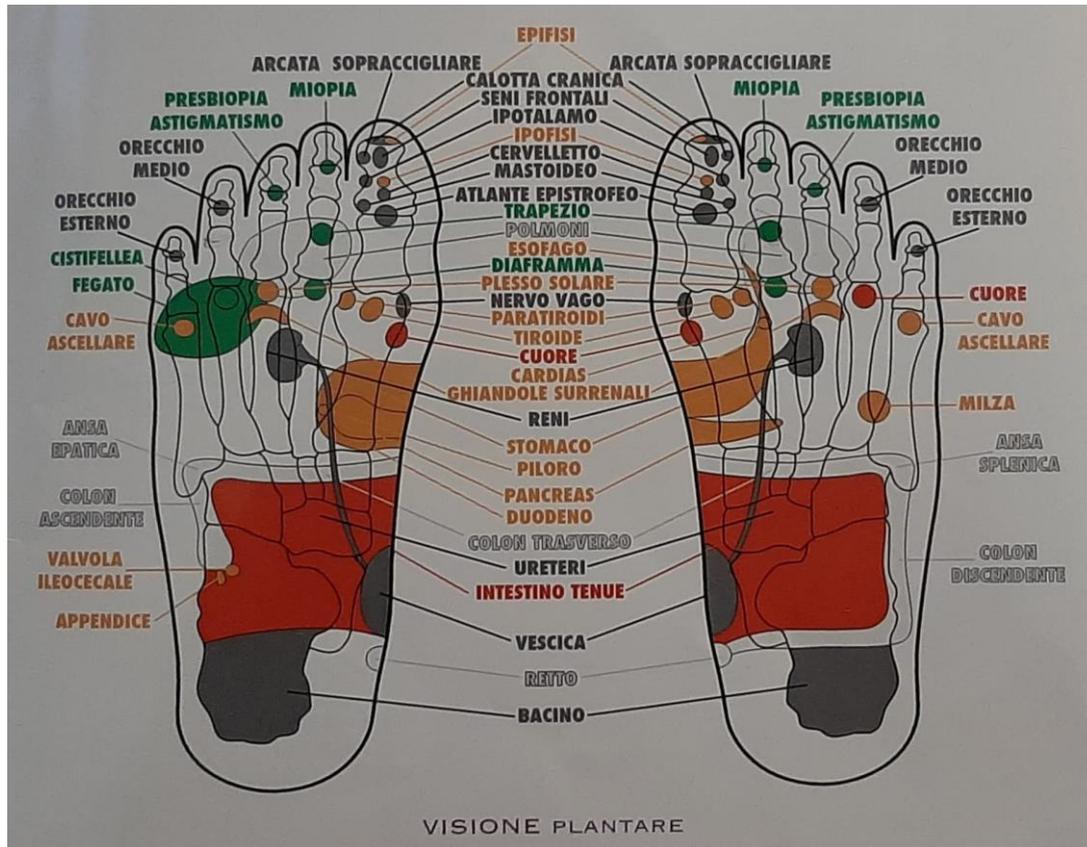


Visione dorsale

Se troviamo la zona del “*gruppo gola*” alterata, gonfia, rossa, calda, potremo ipotizzare un sistema immunitario in attività il che ci fa pensare a qualche processo infiammatorio in atto (i punti riflessi in questo caso sono *tiroide, paratiroide e timo*, già evidenziati nelle mappe precedenti).

In caso di malassorbimento o carenze di minerali, saranno da valutare le unghie che potrebbero presentare delle righe verticali, essere opache e/o facili alla rottura. Inoltre se premendo sul piatto tibiale, resta una depressione (favea) e il tessuto fatica a ritornare, potremmo avere una carenza delle vitamine del gruppo B in particolare della B12.

Da quanto esposto risulta chiara la difficoltà, non essendo in presenza di un caso specifico, nel presentare un possibile trattamento che, ribadisco, va sempre personalizzato. Credo però che come primo approccio sia corretto, oltre alla manipolazione iniziale, proporre un trattamento rilassante antistress enfatizzando sul punto riflesso del nervo vago, il quale, tra le tante attività che gestisce, si occupa anche dell'intestino, in quanto abbiamo visto che le afte sono spesso legate a fattori stressogeni.



Mappa riflessologica metodo ZaMa

Rilievi iridologici

L'iridologia è una "scienza" che indaga lo stato di salute dell'uomo attraverso l'osservazione del suo occhio. Studiando le alterazioni grafiche e cromatiche dell'iride sulla base di una mappa definita, è possibile vedere le condizioni riflesse di tutto l'organismo e se sono presenti situazioni di congestione o accumulo tossico, infiammazione ecc.

L'iridologia utilizza la dinamica dell'interscambio degli impulsi nervosi tra cervello-organo-cervello e dell'irrorazione sanguigna dell'occhio. Gli impulsi nervosi possono alterare la struttura dell'iride, nella quale si formano dei segni, mentre il passaggio del sangue crea depositi che ne modificano il colore. Questi segni grafici e i depositi di colore vengono letti ed interpretati e danno indicazioni riguardanti il sistema nervoso, il metabolismo, la costituzione, la vitalità dell'individuo ecc.

Partendo da quelli che possono essere gli squilibri che portano alle afte, guardando l'occhio potremmo trovare i seguenti segni:

- Nel punto riflesso dell'area gastrica, vedremo una craterizzazione con eterocromia centrale, sintomo della presenza di disbiosi intestinale. Potremo facilmente notare anche che il bordo dell'iride è poco definito e presenta un grigiore, indice di un deficit circolatorio periferico e quindi di uno squilibrio termico con raffreddamento della pelle definito "febbre gastrointestinale con raffreddamento periferico";
- Anelli nervosi, rappresentati da archi che possono essere: parziali, i quali indicano un'anomalia del sistema neurovegetativo e tensioni agli organi, o completi che mostrano anche un coinvolgimento del sistema endocrino;
- Alterazioni anomale della corona o banda, con spasmi, dilatazioni o restringimenti della stessa a segno di possibili infiammazioni intestinali causate da un'alterazione del sistema nervoso autonomo;
- Rottura della corona in alcuni punti, che rappresenta il passaggio di tossine dall'intestino verso gli organi adiacenti;
- Presenza di tofi sul sesto anello (anello linfatico), che rappresentano costipazione da colle nella circolazione linfatica con un indebolimento del sistema immunitario;
- Potremo anche trovare una situazione in cui, mantenendo la luce fissa sull'occhio durante l'osservazione della reattività, la pupilla continua a dilatarsi e restringersi. In questo caso siamo in presenza di hippus pupillare, conseguenza di una distonia neurovegetativa (mancanza di equilibrio tra sistema parasimpatico e ortosimpatico) e forte conflitto psicoemotivo.

POSSIBILI SUGGERIMENTI

Idrotermofangopratiche

Le idrotermofangopratiche sono delle tecniche che utilizzano ciò che la natura ha messo a disposizione degli esseri viventi per rimanere in salute o per recuperarla nel caso si trovassero in una condizione di disequilibrio. Queste tecniche utilizzano elementi quali aria, acqua, terra e sole, che sono la fonte stessa della vita e, in quanto tali, possono apportare benessere ed energia al corpo. Essi sono utilizzati da sempre per contrastare gli stati di malessere dell'uomo anche se con l'evoluzione della chimica e dei farmaci da laboratorio, sono stati messi da parte, almeno dalla medicina ufficiale. Fortunatamente ci sono sempre stati studiosi che parallelamente hanno continuato ad approfondire e praticare la cura attraverso l'uso di tali elementi, ed è grazie a loro che anche oggi possiamo utilizzarli per prenderci cura di noi.

Gli elementi naturali possono essere un valido aiuto nell'affrontare la problematica delle afte.

Una personalità in questo campo è stato Manuel Lezaeta Acharan, nato a Santiago del Cile, che a causa di una grave malattia, fu costretto ad interrompere gli studi di medicina e, dopo essere stato curato senza successo da vari specialisti, incontrò Padre Taddeo di Wisent, un missionario che utilizzando gli agenti naturali, lo guarì in poco tempo. Dopo la guarigione decise di dedicarsi allo studio di queste metodologie di cura diventando un esperto del settore (maestro di Luigi Costacurta di cui ho scritto prima).

Egli intuì che lo squilibrio termico tra la temperatura interna ed esterna del corpo è in grado di alterare le attività enzimatiche intra ed extracellulari con conseguente modificazione dei processi metabolici. La temperatura ideale di tali processi è fisicamente espressa in 37°C, mentre i cibi che, nel tubo digerente, si trovano in un ambiente termicamente alterato, sono mal trasformati e le loro caratteristiche nutritive, oltre ad esserne limitate, favoriscono le sopraccitate disbiosi fermentative e/o putrefattive.

Oltre ad una corretta alimentazione e al modo in cui si assumono i cibi, Lezaeta Acharan sostiene che, per ritrovare o mantenere l'equilibrio termico del corpo, possono essere utilizzate le idrotermofangopratiche che permettono, inoltre, l'equilibrata convivenza dei microrganismi del microbiota. Queste pratiche favoriscono la disinflammazione, la disintossicazione e stimolano la vitalità dell'organismo.

Poiché gli organi sono nutriti dal sangue ed azionati dal sistema nervoso, il quale a sua volta è alimentato dal sangue, ne consegue che una corretta digestione degli alimenti, oltre a favorire l'assorbimento dei nutrienti, produce un "sangue di qualità". Questo, a sua volta, nutre correttamente tutto l'organismo e ciò, come già detto, influisce anche sui processi mentali e quindi

sulla psiche e sul modo di vivere le emozioni. D'altro canto, l'azione digestiva è condizionata da aspetti fisici, come cibo e movimento e da aspetti psichici come stress e stato emotivo.

Sembrerebbe un serpente che si morde la coda, ma con le idrotermofangopratiche è possibile agire sull'essere umano a vari livelli: quello psicoemotivo e quello fisico, i quali, come abbiamo visto, sono collegati senza soluzione di continuità quasi si tratti di un unico piano.

Queste tecniche utilizzano quindi elementi naturali quali: aria, luce/sole, acqua e terra.

L'aria entra in noi attraverso il respiro, cosa che diamo per scontata visto che tutti respirano, ma essa è il primo degli alimenti. Attraverso l'inspirazione immettiamo ossigeno, indispensabile al funzionamento di tutti i processi metabolici, ma anche energie sottili. Purtroppo, oggi la qualità dell'aria è compromessa dall'inquinamento e, oltre a questo, poche persone respirano bene e apportano la giusta quantità di ossigeno necessaria al corretto funzionamento dell'organismo.

Con l'espiazione, poi, il corpo elimina tossine fisiche e psichiche; ne consegue che una buona respirazione giova a tutto l'essere.

La luce, come esposizione al sole, è l'alimento più sottile del nostro sistema nervoso. Favorisce le reazioni chimiche del nostro organismo, è indispensabile per il processo di rinnovamento delle cellule e del sangue, permette la formazione della vitamina D e la fissazione del calcio nelle ossa. Aria e luce rinforzano le cellule e favoriscono l'espulsione di sostanze tossiche, purificano e rinforzano l'organismo favorendo il ricambio gassoso.

L'acqua è l'elemento essenziale della purificazione, svolge un'azione purificatrice, dissolve ed elimina le impurità, fornisce energia mediante la sua proprietà magnetica, dà vitalità, equilibra il sistema nervoso e regolarizza l'intero organismo.

L'uso dell'acqua, in queste pratiche, ha come obiettivo la normalizzazione dello stato di salute mediante diverse tipologie di applicazioni sia interne al corpo, come bevande, enteroclistmi, che esterne. Attraverso le sue caratteristiche e in base a come viene utilizzata, l'acqua è in grado di: decongestionare e disinfiammare, attivare l'irrorazione sanguigna periferica (microcircolo) e stimolare l'interscambio umorale (osmosi). Inoltre, l'acqua stimolando la circolazione sanguigna e il sistema nervoso agisce di riflesso su tutto lo stato psicofisico, a condizione che al suo utilizzo si verifichi una reazione di calore e benessere.

La terra, in particolare quella vergine, è un composto organico che trasforma e rigenera.

Le applicazioni fangonormalizzanti hanno la capacità di: disinfiammare, depurare e decongestionare attraverso l'azione osmotica.

Riassumendo, le tecniche idrotermofangonormalizzanti disinfiammano, detossinano, riequilibrano l'osmosi e gli scambi intracellulari, combattono lo squilibrio termico del corpo e normalizzano il

sistema neurovegetativo e quello endocrino; in pratica normalizzano le funzioni organiche e favoriscono la termoregolazione, da qui il termine idrotermofangonormalizzanti.

Queste pratiche esplicano il loro migliore effetto se usate in sinergia tra loro e con le altre attenzioni naturopatiche, come l'alimentazione e il movimento. Vanno scelte in base alla persona, alla sua forza vitale rappresentata dai sistemi nervoso ed endocrino, alla sua capacità di sopportare lo stimolo e sviluppare una reazione positiva. In caso contrario possono causare danni.

Secondo il metodo Costacurta, discepolo di Manuel Lezaeta Acharan, esistono tecniche primarie e secondarie. Le prime tendono al riequilibrio termico del corpo, a quello osmotico/vitale, al riequilibrio dei liquidi intracellulari (LIC) ed extracellulari (LEC) e, attraverso gli organi emuntori a combattere la tossiemia a livello generale tissutale. Tra queste l'alimentazione, l'idrologia, il movimento e i buoni pensieri. Le secondarie tendono al controllo dei sintomi, delle infiammazioni, delle intossicazioni locali, della circolazione energetica, delle carenze ereditarie e di quelle traumatiche e sono, l'aerologia, l'attinologia (studio degli effetti medico-biologici delle radiazioni luminose), la fitologia, la riflessologia ecc.

Il rimedio principe, nel caso specifico delle afte, dato che si occupa di sanare la disbiosi, attraverso il riequilibrio termico, è proprio "combattere la febbre gastrointestinale" e stimolare la pelle, alla ricerca dell'equilibrio termico del corpo.

Per ottenere questo serve:

- Favorire una corretta digestione gastrica;
- Riequilibrare la termoregolazione periferica;
- Favorire la naturale detossinazione di fegato, pancreas e reni;
- Favorire una corretta respirazione diaframmatica;
- Disinfiammare, detossinare e rigenerare il tessuto intestinale, ottenendo così il mantenimento di un adeguato pH che favorisce l'azione enzimatica e quindi una corretta digestione, un buon assorbimento dei nutrienti e di conseguenza un "sangue di qualità" e un regolare interscambio tra i liquidi corporei.

Per quanto riguarda tutte le pratiche esterne sia con l'utilizzo di acqua che di terra o altri cataplasmi, il punto di applicazione è la pelle, in quanto è un organo neurovascolarizzato molto sensibile, costituisce il confine tra l'ambiente interno e quello esterno ed è un punto di riferimento importante sia in fisiologia sia in psicologia.

Prendendo in esame la fisiologia della pelle, vediamo che, attraverso i vari tipi di neurosensori (tattili, dolorifici, pressori, termici ecc.), essa è costantemente in comunicazione con il sistema nervoso centrale, al quale fa arrivare qualsiasi stimolo esterno e ne manifesta poi le risposte. Attraverso le ghiandole sudorifere e sebacee, espleta la funzione di organo emuntore aiutando di

fatto polmoni e reni ad espellere tossine. Utilizzando i processi neurovascolari si occupa anche del controllo termico del corpo, determinato da un “termostato” che si trova nell’ipotalamo, il quale, legge le variazioni corporee, che gli giungono da vari distretti.

Attraverso messaggi di tipo neuroendocrino, l’ipotalamo condiziona il metabolismo causando le variazioni della temperatura.

La pelle è ricca di capillari e, data la presenza del plesso venoso sottocutaneo, ricco di sangue, che è il principale veicolo del calore corporeo, gioca un ruolo fondamentale nella cessione e ritenzione del calore.

Il sangue, in condizioni normali, circola attraverso arterie, arteriole, capillari (che sono le vie di nutrizione della pelle), vene e in minima parte nel plesso venoso sottocutaneo (PVS).

Se il corpo deve disperdere calore (da dentro a fuori) le anastomosi (in questo caso vasi/valvole che uniscono i vasi artero-venosi al plesso venoso sottocutaneo) si dilatano e il sangue dalle arterie della circolazione di nutrimento fluisce anche nel PVS, quindi, il sangue in superficie aumenta in quantità fino a dieci volte la normale circolazione, portando calore verso la superficie e disperdendolo nell’ambiente.

Se la pelle si raffredda, fino a 15°C, le anastomosi si vaso-costringono minimizzando il flusso di sangue verso il PVS, la normale circolazione continua ed il corpo mantiene il suo calore all’interno perché il sangue a livello periferico è poco, in questo modo vengono protetti dal freddo gli organi interni. Se la temperatura però si abbassa sotto i 15°C avviene una reazione paradossale, le anastomosi si dilatano facendo fluire il sangue nel PVS portando calore in superficie.

I processi di vasocostrizione e vasodilatazione sono determinati dal sistema neurovegetativo comandato sempre dall’ipotalamo.

Un’altra caratteristica della pelle è l’osmosi, ovvero un processo che può portare delle sostanze con cui essa entra in contatto verso l’interno dell’organismo e viceversa può portarne all’esterno altre.

Sfruttando le proprietà della pelle appena descritte, è possibile, stimolandola in modo appropriato, agire sugli organi interni, sulla circolazione, sul sistema neuroendocrino e quindi su tutto l’organismo nel suo complesso.

Tornando alla disbiosi, le idrotermofangopratiche che possiamo utilizzare sono diverse e vanno tassativamente scelte in base alla situazione psicofisica della persona: devono essere attentamente valutate: vitalità, situazione del sistema nervoso, stato d’animo ecc.

Per fare alcuni esempi, guardando l’iride di una persona con le afte potremmo riscontrare quello che abbiamo definito febbre gastrointestinale con raffreddamento periferico. La febbre gastrointestinale ci parla di una disbiosi in atto di un “tubo digerente”, nel quale la temperatura è troppo alta e compromette l’azione degli enzimi digestivi creando così, a seconda dei casi, processi fermentativi

o putrefattivi, causa di malassorbimento dei nutrienti e di conseguenza di un sangue non di qualità. Inoltre questa condizione rende possibile la diffusione di tossine nel corpo creando infiammazioni. Sarà quindi necessario sfiammare l'intestino e ripristinare il corretto funzionamento della pelle riequilibrando la temperatura interna-esterna. Per quanto riguarda l'intestino è possibile intervenire con un cataplasma di terra vergine e argilla miscelate in un rapporto di tre a uno mescolate con acqua per formarne una crema non troppo densa. Il composto va posizionato sulla zona dell'intestino, utilizzando carta da pacco e garza a maglie larghe, fasciato ben aderente con una striscia di cotone e il tutto rivestito con una striscia di lana. La miscela si mantiene anche tutta la notte ripetendo il trattamento finché non si manifestano i sintomi di un avvenuto riequilibrio termico. E' possibile, in base alle problematiche intestinali e/o nervose della persona, preparare l'impasto con decotti di erbe anziché solo con acqua. Se questa pratica risultasse troppo forte per il paziente non abituato, è utile iniziare con una tecnica meno incisiva: prima di coricarsi, utilizzando uno strofinaccio intriso con acqua fredda, dopo averlo strizzato, si passa sull'intestino per otto volte. Questa operazione va ripetuta per quattro volte immergendo lo strofinaccio nell'acqua fredda ogni volta, poi, senza asciugare ci si copre bene e ci si corica aspettando la reazione di calore che deve essere piacevole.

Per quanto riguarda il raffreddamento periferico le pratiche che possiamo mettere in campo sono le spazzolature, le fregagioni e le abluzioni. Se la persona ha sempre freddo e non è molto attiva si può partire con la spazzolatura. Con una spazzola di crine o con un guanto ruvido si strofina energicamente tutto il corpo per richiamare il sangue in superficie stimolando due funzioni fisiologiche importanti, quella nervosa e quella circolatoria. Quando la persona si è abituata, alla spazzolatura si può far seguire la fregagione con un panno bagnato in acqua fredda e poi strizzato. Si passa tutto il corpo seguendo le linee guida e senza asciugarsi ci si copre per stimolare la reazione di calore. Più avanti è possibile fare direttamente le abluzioni, che consistono nel passare un panno bagnato gocciolante di acqua fredda sul corpo caldo (eventualmente scaldare prima con una spazzolatura) coprirsi e lasciar fare reazione. Queste pratiche stimolano una ginnastica vascolare e tendono a riequilibrare la temperatura corporea, oltre che stimolare l'espulsione di tossine.

Questi sono solo degli esempi di lavoro che si possono attuare e deve essere comunque chiaro che per ottenere i migliori risultati queste pratiche vanno abbinate ad un lavoro sull'alimentazione.

L'importanza del respiro

Parlando dell'aria, ho precedentemente scritto, che è il primo degli alimenti e che è un elemento indispensabile alla vita stessa. Se ci pensiamo è, infatti, possibile stare quaranta giorni senza mangiare, tre giorni senza bere, ma solo pochi minuti senza respirare. La respirazione serve per portare ossigeno all'interno di ogni singola cellula e in breve funziona così: con l'ispirazione, l'ossigeno contenuto nell'aria arriva ai polmoni dove, a livello degli alveoli avviene lo scambio gassoso; l'emoglobina contenuta nei globuli rossi, cede anidride carbonica CO₂ e acquisisce l'ossigeno O. L'emoglobina così ossigenata attraverso il sistema arterioso porta ossigeno a tutte le cellule dei tessuti e riceve da esse la CO₂ (respirazione cellulare).

Un respiro sano e naturale si articola in quattro fasi: l'inspirazione, la pausa inspiratoria, l'espirazione e la pausa espiratoria, e possiamo dire che, apportare all'organismo la giusta quantità di ossigeno è quasi come fornire alle cellule un farmaco, efficientissimo e utilizzabile in qualsiasi occasione.

Respirare in modo libero, ampio e completo ha delle ripercussioni su tutto l'organismo, ad esempio:

- Aumenta l'elasticità polmonare e la capacità respiratoria;
- Nutre, depura e fluidifica il sangue;
- Attiva la circolazione sanguigna e linfatica;
- Potenzia le difese immunitarie;
- Aumenta l'elasticità delle strutture osteo-articolari;
- Previene i difetti posturali e favorisce la funzionalità della colonna vertebrale;
- Incrementa la capacità di attenzione e apprendimento, la lucidità mentale, la sensibilità percettiva e l'intuito;
- Migliora le relazioni, previene l'ansia e gli squilibri emozionali;
- Favorisce l'armonizzazione, la rivitalizzazione e il ringiovanimento;
- Sviluppa la capacità di adattamento e di contrasto allo stress;
- Accresce lo stato di calma e di rilassamento psicofisico;
- Facilita il recupero delle energie e la qualità del sonno;
- Amplia la coscienza del proprio corpo e la padronanza di sé.

Contrariamente allontanarsi dal respiro naturale (situazione in cui purtroppo quasi tutti ci ritroviamo) porta verso un ritmo respiratorio alterato, accelerato o ritardato e ciò produce una situazione di iperventilazione durante la quale si verifica un eccesso di carica e di scarica e dove l'ossigeno assorbito non viene metabolizzato perché in eccesso rispetto all'anidride carbonica.

L'altra situazione che si può verificare è l'ipoventilazione durante la quale il basso livello di carica e scarica è dovuto alla poca aria introdotta che indebolisce l'organismo.

Respirare male comporta quindi una ridotta introduzione di ossigeno e di energie sottili ed una carente eliminazione delle tossine metaboliche e psichiche; questo favorisce l'intossicazione dell'organismo e dei pensieri e crea costipazione a livello fisico e a livello psichico.

Secondo alcuni studi attraverso la respirazione è possibile stimolare il nervo vago che, tra le tante funzioni fisiologiche, si occupa anche della digestione e della peristalsi; azioni queste, collegate all'equilibrio intestinale e quindi alla salute del microbiota.

La respirazione consapevole causa un aumento del tono vagale, che crea uno stato di rilassamento e attraverso l'inibizione delle citochine, riduce l'infiammazione oltre che contrastare lo stress che invece la provoca. Quando il nervo vago ha una bassa attività causata, ad esempio, da una situazione di stress, si verifica un'elevata attività del sistema immunitario ed un aumento della produzione di citochine infiammatorie, quindi infiammazione, stati d'animo negativi, depressione e altre malattie; quando, invece, l'indice vagale è alto siamo in presenza di benessere fisico e psicologico.

A livello psicosomatico, la respirazione ha una valenza altrettanto importante. Si parla del rapporto tra ambiente esterno e interno, della capacità di prendere e di dare (legge di polarità); è una forma di contatto, di relazione non controllabile che impedisce all'uomo di chiudersi in se stesso, lo costringe a connettersi, relazionarsi con il non io. Mentre respiriamo avviene un continuo passaggio di informazioni tra l'ambiente esterno e interno del nostro organismo, nell'inspirazione portiamo dentro di noi, oltre all'ossigeno, anche informazioni sottili come vibrazioni, energie presenti nell'ambiente (sarà capitato a tutti di arrivare in un locale, in una compagnia e percepire quella che definiamo "aria pesante"). Mentre espiriamo, invece, oltre all'anidride carbonica, lasciamo andare vibrazioni, energie, informazioni che riguardano noi e la nostra individualità e che gli altri possono percepire.

Il respiro è ritmo, quel ritmo che è necessario alla vita e che è in tutte le cose, un'alternanza tra tensione e distensione, tra la libertà dell'espiazione e la limitazione dell'inspirazione ecc.

Riassumendo, i problemi che si manifestano agli organi dell'apparato respiratorio, possono essere interpretati a livello psicosomatico come, di desiderio di aria, spazio, autonomia, parlano della nostra capacità di prendere e lasciare/dare, di interagire col mondo (ogni organo poi ha delle specifiche proprie legate alla funzione che svolge).

Appare chiaro quindi, che le alterazioni della respirazione, avendo a che fare con psiche e fisico, possono essere messe in relazione con la presenza di afte, in particolare perché il poco apporto di ossigeno può procurare infiammazioni. Fare esercizi respiratori che forniscano un'adeguata quantità di ossigeno e permettano lo scarico energetico sia fisico sia psichico, può quindi favorirne la guarigione.



Alimentazione

Nelle sezioni precedenti ho più volte accennato all'importanza che ricopre l'alimentazione per la salute del corpo e della mente e in questo paragrafo provo ad entrare più nello specifico attraverso alcuni suggerimenti alimentari.

La medicina ufficiale in presenza di afte consiglia di evitare alcuni cibi come:

- Arance, pompelmi, mandarini, limoni ritenuti troppo acidi;
- Cibi che possono irritare come peperoncino, pepe, spezie, aceto, frutta secca, cioccolato;
- Troppo duri e secchi come patatine fritte;
- Troppo grassi ed elaborati;
- Ricettazioni troppo calde come zuppe o tisane che devono essere lasciate intiepidire;
- Caffè, alcolici, tabacco (fumo).

Queste sono indicazioni di massima che possono servire a tamponare la fase acuta, ma dopo quanto scritto fin qui, è chiaro che il compito del naturopata è un altro: quello che dobbiamo ricercare è un riequilibrio dell'organismo partendo dal microbiota.

Le afte sono delle ulcerazioni e quindi l'apice di un processo infiammatorio acuto.

L'infiammazione (o *flogosi*) è un meccanismo di difesa che il nostro corpo mette in atto come reazione nei confronti, ad esempio di traumi, ferite o agenti patogeni esterni. Ma, come visto in precedenza, può verificarsi anche a causa di reazioni allergiche, malattie autoimmuni o situazioni emotivamente stressanti. Tale processo costituisce una risposta protettiva che tende ad eliminare la causa e a ripristinare i tessuti alterati, è una reazione prevalentemente locale, prodotta dalle cellule sopravvissute all'azione del danno stesso. Basandosi su un criterio temporale, l'infiammazione viene definita acuta o cronica (che può far seguito all'infiammazione acuta o essere tale fin dall'inizio).

Nella sua descrizione classica l'infiammazione si manifesta con :

- Il rubor, l'arrossamento dovuto all'aumento di sangue nell'area;
- Il tumor, il rigonfiamento dell'area dovuto a edema;
- Il calor, l'aumento della temperatura nell'area interessata;
- Il dolor, dolore dovuto di solito all'azione irritante delle prostaglandine sulle terminazioni nervose;
- La *functio laesa*, l'inibizione della funzionalità nell'area colpita (che si verifica in particolar modo nelle articolazioni).

Tutti i fenomeni elencati sono legati alla vasodilatazione e alla fuoriuscita di globuli bianchi e di siero dal letto vascolare, con conseguente dolore e alterazione della funzione dell'organo. Si tratta

della cosiddetta immunità innata, cioè delle difese che non richiedono una precedente esperienza di contatto con l'agente lesivo (come richiede invece la risposta anticorpale, o immunità acquisita).

La reazione dell'organismo deve essere rapida e comporta, quindi, l'immediata attivazione di alcuni geni e complesse reazioni a cascata che amplificano la risposta.

Inizialmente prodotti batterici (in particolare lipopolisaccaridi) o sostanze rilasciate dai tessuti lesi reclutano i leucociti, i quali a loro volta rilasciano citochine che orchestrano complessi processi riparativi locali e attivano anche la produzione di mediatori da organi distanti (fegato).

Oltre all'infiammazione acuta e cronica esiste anche uno "stato infiammatorio" definito ICSBG (infiammazione cronica sistemica di basso grado), che sembra trovare il suo nascere e perdurare nello stile di vita. Questo stato infiammatorio è rilevabile con un esame del sangue nel quale è possibile valutare la concentrazione della proteina C reattiva (PCR) che ne dimostra la presenza.

Visto le correlazioni tra stile di vita e microbiota, appare chiaro che anche un'alimentazione che ne alteri l'equilibrio e che perduri nel tempo possa essere la causa dell'infiammazione di basso grado sulla quale è possibile si inneschino situazioni acute come le afte. E' necessario quindi intervenire sul regime alimentare per riequilibrare l'intestino favorendo la soluzione dell'infiammazione sia a livello locale sia generale.

Per quanto riguarda la riduzione di questo stato infiammatorio scelgo di proporre le idee del professor Franco Berrino, direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Tumori di Milano il quale, in più occasioni e articoli sostiene che:

“Il benessere dell'organismo dipende strettamente dall'ambiente in cui le cellule sono immerse. Tale ambiente, detto matrice, che corrisponde al tessuto interstiziale, non svolge solo la funzione strutturale di sostegno e connessione tra le cellule, ma consente anche il passaggio costante di sostanze di nutrimento, attraverso i capillari, ed elimina le tossine, attraverso i vasi linfatici e le cellule spazzine, deputate alla ripulitura.

Uno stato infiammatorio prolungato, quindi crea un ambiente ricco di residui tossici, che porta allo sviluppo di tutte quelle patologie dette croniche. [...]

L'alimentazione è strettamente connessa alle difese immunitarie; se da un lato la fame e la malnutrizione proteica sopprimono le funzioni immunitarie e aumentano la suscettibilità alle infezioni, dall'altro l'ipernutrizione e l'obesità determinano un'attività immunitaria anomala che favorisce la comparsa di malattie infiammatorie croniche.

Le cellule adipose che si formano per il surplus di calorie, che noi introduciamo con la nostra dieta, producono un insieme di ormoni che hanno un ruolo attivo nella creazione di un ambiente infiammatorio. L'obesità, in particolare quella addominale, è caratterizzata da uno stato

infiammatorio cronico che si esprime in alti livelli nel sangue di numerose citochine prodotte sia dalle cellule adipose sia dai macrofagi che infiltrano il tessuto adiposo. Numerosi studi hanno evidenziato un ruolo diretto della dieta sui livelli plasmatici di citochine infiammatorie e di PCR. L'eccesso di calorie che caratterizza la nostra nutrizione occidentale favorisce dunque la comparsa di patologie croniche, quali il diabete, la sindrome metabolica, le malattie cardiovascolari, la demenza, l'Alzheimer e i tumori maligni, e tutte queste patologie comportano l'instaurarsi di uno stato infiammatorio cronico diventando così patologie infiammatorie. Anche la connessione tra infiammazioni e tumori è consolidata: praticamente tutti i tumori sono attivati dall'infiammazione. Per ridurre lo stato infiammatorio è utile quindi anche ridurre l'introito di calorie totali, limitando in particolare i cibi che favoriscono l'infiammazione.”

(<https://www.terranuova.it/Chiedi-all-esperto/Infiammazione-le-scelte-alimentari-che-promuovono-la-salute>)

A tal proposito Franco Berrino propone alcuni consigli alimentari, tra cui un breve periodo di digiuno che può contrastare l'infiammazione; potrebbe essere sufficiente anche praticarlo una sera a settimana, per consentire al nostro corpo di eliminare le tossine.

Inoltre, per ridurre lo stato infiammatorio è consigliato utilizzare alimenti che svolgono un'azione antinfiammatoria.

Questi alimenti sono:

- Cereali integrali: soprattutto riso, orzo e la varietà dei grani antichi;
- Pesci grassi: pesce azzurro o i pesci dei mari freddi;
- Semi oleaginosi: di lino, di girasole, di zucca;
- Frutta secca: noci, mandorle e nocciole;
- Alghe;
- Erbe selvatiche;
- Olio extravergine di oliva di qualità;
- Olio di vinaccioli e olio di lino (fresco e spremuto a freddo);
- Frutta fresca e frutti di bosco;
- Verdure verdi e gialle;
- Verdure e frutta ricchi di flavonoidi: come cipolle e mele;
- Fungo Shitake;
- Borragine;
- Legumi;
- Curcuma e zenzero;

- Uvetta sultanina;
- Tè verde;
- Cioccolato nero 100%.

Inoltre, è consigliabile evitare cibi che aumentino i livelli di citochine infiammatorie nel sangue come:

- Carni, insaccati e carni conservate;
- Zucchero, glucosio, sciroppo di glucosio e fruttosio, bevande zuccherate, bevande zero calorie, dolciumi industriali, farine raffinate: hanno un alto indice glicemico e insulinemico;
- Eccesso di sale;
- Latte e formaggi industriali;
- Grassi idrogenati: margarine, pasticceria da banco, patatine, snack salati;
- Solanacee: patate, pomodori, melanzane, peperoni;
- Un'attenzione particolare al glutine, troppo presente oggi giorno nella nostra alimentazione.

È necessario impegnarsi a mantenere un peso corporeo sano, in quanto, le persone in sovrappeso si ammalano maggiormente e invecchiano più velocemente, e reimparare ad ascoltare il proprio corpo. Inoltre, per mantenere in equilibrio il proprio microbiota, come già scritto, è utile prestare attenzione all'assunzione di probiotici e prebiotici.

I primi sono organismi vivi, i famosi fermenti lattici, che somministrati in quantità adeguata apportano diversi benefici per la salute. Sono, ad esempio, i lactobacilli e i bifido-batteri, che troviamo negli alimenti fermentati come lo yogurt, il kefir, i crauti, il miso, il tempeh, i formaggi fermentati, il latticello e nella pasta madre.

I prebiotici, invece, sono sostanze organiche, in particolare gli oligosaccaridi fermentescibili che sono in grado di favorire la crescita della flora microbica intestinale, in quanto fungono da substrato nutritivo preferenziale o esclusivo dei microrganismi endogeni e resistono alla degradazione enzimatica del tratto gastroenterico. I prebiotici, si dividono in FOS (frutto-oligosaccaridi) e GOS (galatto-oligosaccaridi). Tra i FOS la più conosciuta e studiata è l'inulina, appartiene alla famiglia dei fruttani ed è un carboidrato che si trova in cipolle, asparagi, carciofi, frumento, soia, porri, aglio. Tra i GOS troviamo lattulosio e lactilolo che sono degli zuccheri, anch'essi nutrimento per il nostro microbiota.

Il professor Franco Berrino è da anni in prima linea nella prevenzione e cura dei tumori e, anche se non direttamente inerente alla tesi, di seguito propongo quelli che definisce i pilastri alimentari della dieta adiuvante le terapie oncologiche che comunque ha come scopo soprattutto la riduzione dell'infiammazione organica

I suoi consigli sono:

- Ridurre il sovrappeso;
- Fare esercizio fisico;
- Tenere bassa la glicemia, l'insulina, i fattori di crescita evitando latte e cibi ricchi di proteine animali, preferendo l'utilizzo di proteine vegetali, con moderazione;
- Evitare i cibi ricchi di poliammine (sostanze indispensabili alla proliferazione cellulare) come agrumi, pomodori, melanzane, peperoni, banane, kiwi, frutti tropicali. Altre fonti importanti di queste sostanze sono i molluschi bivalvi e prestare attenzione alla putrefazione intestinale delle proteine;
- Praticare una restrizione calorica;
- Prestare attenzione alla frutta in genere che è molto ricca di sostanze antiossidanti utili per la prevenzione ma che potrebbe creare problemi in caso di presenza tumorale in quanto potrebbe impedire ai radicali liberi di uccidere le cellule maligne;
- Praticare brevi periodi di digiuno.

In presenza di afte, nella dieta e come supporto nella fase acuta, è possibile utilizzare l'acidulato di umeboshi che risulta utile per degli sciacqui; esso ha infatti proprietà antibiotiche ed antisettiche e in generale può essere usato come condimento, in quanto ha molte proprietà tra le quali spicca il suo effetto alcalinizzante. Questo prodotto stimola il fegato promuovendo l'eliminazione di tossine, favorisce la digestione, rinforza le difese intestinali, facilita l'assorbimento a livello dell'intestino di importanti minerali quali ferro, calcio e magnesio a livello dell'intestino. Il suo consumo regolare aiuta inoltre a contrastare la stanchezza.

Può essere utile apportare vitamina C e le vitamine del gruppo B. La prima, tra le tante funzioni che svolge nel nostro organismo, sostiene le difese immunitarie e partecipa alla formazione di collagene, il quale favorisce la guarigione delle ulcere buccali; mentre le vitamine del gruppo B, sono coinvolte nella salute delle mucose per cui anche delle afte, oltre che dell'intestino. Troviamo queste vitamine in alcuni alimenti tra cui: broccoli, cavoli, cavolfiori, lattuga, radicchi, spinaci, broccoletti, cereali integrali, legumi, pesce azzurro, semi oleosi, ciliegie, kiwi, ananas ecc.

Floriterapia

I fiori di Bach sono un metodo di “cura” che utilizza determinati fiori, o meglio l’impronta energetica che rimane nel preparato per apportare sollievo e salute a chi li usa, da qui il termine floriterapia.

Edward Bach visse tra il 1886 e il 1936, nacque a Moseley nel Galles, studiò medicina prima a Birmingham e poi a Londra, dove divenne famoso per le sue scoperte mediche. Il suo obiettivo era però trovare una medicina che chiunque potesse usare per auto-curarsi dalle malattie e che non fosse tossica, ma soprattutto che si rivolgesse all’uomo nel suo insieme e non solo al sintomo. Si avvicinò allora all’omeopatia che riteneva essere più adeguata al suo intento, ma qualcosa in lui non andava. Ad un certo punto del suo percorso abbandonò la medicina, la popolarità, i guadagni e si trasferì in Galles, dove, immerso nella natura si dedicò alla ricerca del suo rimedio ideale, per tutti e non tossico.

Per Bach la malattia *“Non è una crudeltà né una punizione. È solo un correttivo, uno strumento di cui la nostra anima si serve per indicarci i nostri errori, per evitarci errori più grandi, per impedirci di suscitare maggiori ombre e per ricondurci sulla via della verità e della luce, dalla quale non avremmo mai dovuto allontanarci.”*

Partì dal concetto che le piante, che sono su questa terra da molto più tempo dell’uomo, in un certo modo possiedono le stesse vibrazioni energetiche dell’essere umano, anche se in una struttura evolutiva più semplice, ma, proprio perché più primitiva, molto più forti. Edward Bach individuò nel fiore, l’elemento della pianta che maggiormente racchiude in sé tutte le potenzialità della pianta stessa. I fiori rappresentano dunque una terapia vibrazionale, ovvero il rimedio floreale è portatore di una specifica vibrazione energetica che comunica con il campo elettromagnetico di chi lo assume e, se questo è distorto a causa di emozioni o stati d’animo particolari o malattia, quello del fiore tende a riequilibrare riportandolo in una situazione di positività. Bach ha individuato trentotto essenze che a suo avviso sono in grado di coprire tutte le problematiche emotive dell’essere umano.

La preparazione delle tinture avviene in due modi: attraverso la solarizzazione o la bollitura.

I fiori delle essenze trattate con la solarizzazione (le prime diciannove) vengono raccolti nelle prime ore mattutine di una giornata di sole in cui il cielo è terso, senza che siano mai toccati con le mani; questi vengono depositati in un contenitore di vetro contenente un quarto di litro di acqua pura di fonte e lasciati esposti al sole per tre/quattro ore. L’acqua, una volta tolti i fiori, viene messa in contenitori scuri a chiusura ermetica con altrettanta cognac, ottenendo così la tintura madre dalla quale poi vengono preparati gli stock bottle. Da questi vengono attinte le gocce utilizzate per il flaconcino da trattamento.

Altre diciotto essenze vengono preparate con il metodo della bollitura che consiste nell'utilizzo di una pentola smaltata nella quale si mettono acqua pura di fonte e le essenze floreali nella proporzione di cento grammi per un litro di acqua; il tutto deve bollire per trenta minuti, lo si lascia raffreddare e con un rametto della stessa pianta vengono tolti tutti i fiori, quindi si filtra e si procede come per la solarizzazione.

Un'altra essenza, rock water, è, invece, acqua pura di fonte.

Avendo visto come si influenzano microbiota ed emozioni e come queste, se vissute in modo negativo e prolungato nel tempo, possano causare squilibri nel fisico, tra cui le afte, una delle possibili strade da percorrere per ritrovare l'equilibrio necessario è quella della floriterapia con l'utilizzo dei fiori di Bach.

Queste essenze, attraverso la loro impronta energetica/vibratoria e spirituale, hanno la capacità di cambiare un'emozione negativa in una positiva. Si può notare, ad esempio, come una persona con una bassa autostima, dopo l'assunzione di specifiche essenze floreali, inizierà a credere nuovamente in se stessa e giorno per giorno sarà più sicura di sé. Le emozioni negative non vengono soppresse, ma trasformate nell'opposto stato emotivo positivo, ad esempio la paura del fallimento si trasformerà nella fiducia in se stessi o l'impazienza in calma e tranquillità.

La floriterapia non cura la malattia, ma gli stati d'animo e le reazioni che la persona ha nel confronto degli eventi della vita. Si occupa quindi, di come reagiamo ad un determinato avvenimento: con rabbia, paura, indifferenza, scoraggiamento, ecc. La risposta che diamo all'evento o al sintomo ci indica quali fiori ci saranno utili in quel momento.

La terapia con i fiori di Bach serve a ristabilire l'armonia spirituale, che è la premessa per raggiungere la massima espansione e stabilità della personalità umana. Ne consegue indirettamente una maggiore capacità di resistenza nei confronti dei malesseri di natura spirituale e dei disturbi fisici legati alla condizione interiore. Questo ci fa capire che non è possibile stabilire un protocollo rispetto ad un sintomo come possono essere le afte ma, che per affrontarlo, con questo metodo, serve entrare in empatia con la persona e, attraverso l'ascolto del "detto" e del non verbalizzato, cogliere quali siano i veri e profondi disagi per poi decidere quale sia il fiore necessario in quel momento.

Nel caso in cui ci si trovi in presenza di un paziente che soffre di afte ci si può muovere nella seguente modalità: l'afte è un fuoco che brucia dentro e può avere a che fare con la rabbia, emozione che la persona potrebbe decidere di non esprimere per timore, ad esempio di perdere qualcosa o qualcuno, per scarsa fiducia nelle proprie possibilità, e quindi arrabbiarsi con se stessa per questa sua incapacità e prendere fuoco.

I fiori adatti potrebbero essere:

- **Holly:** è il fiore dell'amore universale e fa parte del gruppo dei fiori utilizzati per l'ipersensibilità alle influenze esterne. Di questo fiore Bach ha detto: *“Per quelli che talvolta vengono assaliti da pensieri di gelosia, invidia, vendetta, sospetto. Per le diverse forme di contrarietà e corruccio. Possono soffrire molto nel proprio intimo, benché spesso non vi sia una reale causa a giustificare tale infelicità”*.

Lavora su sentimenti come la rabbia che fa “più male” a chi li prova che all'oggetto del sentimento stesso e che viene vissuto come forma di difesa, causata dalla paura di rivivere ferite già provate in passato. Questo processo può essere sia conscio sia inconscio e il perdurare della situazione porta ad un blocco dell'energia, rendendo concreto il disagio psichico a livello fisico.

Holly ricollega all'amore universale ed accompagna la persona verso la capacità di perdonare e riconoscere l'amore che riceve;

- **Vervain:** è il fiore dell'entusiasmo e fa parte dei fiori che riguardano la preoccupazione eccessiva del benessere altrui. Di questo fiore Bach disse: *“Quelli che hanno principi e idee fisse, che sono convinti essere giuste, e che molto di rado cambiano. Hanno grande desiderio di convertire tutti quelli che li circondano alla propria visione della vita. Posseggono una grande forza di volontà e molto coraggio quando sono convinti di quelle cose che desiderano insegnare. Nella malattia continuano a lottare a lungo dopo che molti avrebbero già rinunciato ad adempiere ai propri doveri”*.

È il fiore del “troppo”, per chi tende a prendere fuoco facilmente. Grazie a Vervain, infatti, egli impara la moderazione e la tolleranza, a dominare la propria irrequietezza e ritrova la disponibilità ad ascoltare le motivazioni altrui.

Usato come sintomatico, facendo delle toccature, lavora sulle infiammazioni;

- **Larch:** è il fiore della fiducia in se stessi e fa parte dei fiori utili per lo scoraggiamento e la disperazione. Di questo fiore Bach scrisse: *“Per quelli che non considerano se stessi abili o capaci quanto chi sta loro intorno, sono convinti di fallire, di non avere mai successo, e così non fanno neppure un tentativo, o non lo fanno con sufficiente convinzione.”*

Per la persona che non ha fiducia nelle proprie doti e non si esprime, trattenendo il fuoco in bocca.

Larch rinforza la fiducia in se stessi, spinge a fidarsi della propria anima e a comprendere che tutte le esperienze, siano esse positive o negative, hanno una loro utilità nella crescita personale;

- **Agrimony:** è il fiore dell'onestà e fa parte del gruppo dei fiori che riequilibrano l'ipersensibilità alle influenze esterne. Edward Bach disse: *“Persone gioviali, allegre, piene*

di buonumore, che amano la tranquillità e sono disturbate da litigi e contrasti, onde evitare i quali sono disposte a grandi rinunce. Benché generalmente tormentate da problemi, irrequiete e preoccupate nel corpo o nello spirito, nascondono tali crucci dietro il proprio buonumore e il loro essere burlone; sono considerati ottimi amici da conoscere. Sovente fanno uso eccessivo di alcool o droghe, per stimolare ed aiutare se stesse a portare le proprie croci con leggerezza.”

Agrimony aiuta ad essere onesti con se stessi, ad esporsi manifestando il proprio pensiero senza preoccuparsi di compiacere gli altri e può anche mitigare il tormento fisico;

- **Crab Apple:** è il fiore della purezza ed appartiene al gruppo di fiori da utilizzare per lo scoraggiamento e la disperazione. Riguardo a questo fiore, Bach disse: *“Questo è il rimedio depurativo. Per quelli che hanno la sensazione di avere in se stessi qualcosa di poco pulito. Spesso si tratta di qualcosa apparentemente insignificante; in altri casi può trattarsi di un disturbo più serio, pressoché trascurato rispetto alla sola cosa su cui la persona concentra la propria attenzione. Entrambi i tipi sono ansiosi di sbarazzarsi di quell’unica cosa che riveste la maggiore importanza nella mente e che sembra loro essenziale curare. Si deprimono se la cura fallisce. Trattandosi di un depurativo, questo rimedio ripulisce le ferite se il paziente avesse motivo di pensare che sia penetrato un veleno da eliminare.”*

Crab Apple consente alla persona di sentirsi pulita e pura sia dentro sia fuori.

Questa essenza rappresenta l’antibiotico dei fiori di Bach, può essere quindi usato come sintomatico facendo delle toccature;

- **Walnut:** è il fiore della rinascita e fa parte del gruppo che lavora sull’ipersensibilità alle influenze esterne. Di questo fiore Bach disse: *“Per quelli che posseggono ideali e ambizioni di vita ben definiti e ai quali stanno adempiendo, tuttavia in rare occasioni sono tentati dall’altrui entusiasmo, convinzioni o forti opinioni, di allontanarsi dalle proprie idee, dai propri fini e dal proprio lavoro. Il rimedio conferisce costanza e offre protezione dalle influenze esterne.”*

È il fiore per chi ha compreso che è il momento di cambiare, ma è bloccato dalle influenze esercitate da chi lo circonda; esso lo aiuta, infatti, a prendere la decisione ed attuare il cambiamento necessario;

- **Rescue Remedy:** è la formula per le emergenze ed è l’unico rimedio composto formulato da Edward Bach. Le essenze che lo compongono sono: Rock Rose, Clematis, Impatiens, Cherry Plum e Star of Bethlehem.

Viene utilizzato, appunto, nei casi di emergenza, in situazioni in cui un evento fisico o emotivo ha scosso la persona e anche, come preventivo, nel caso il soggetto sia turbato

nell'affrontare determinate situazioni come: parlare in pubblico, un esame, andare dal dentista ecc.

Grab Apple, Walnut e Rescue Remedy possono essere utilizzati insieme per fare delle tocature direttamente sull'afta come disinfettante e cicatrizzante;

- **Pine:** è il fiore dell'accettazione di se stessi e fa parte del gruppo di essenze utilizzate per problematiche legate allo scoraggiamento e alla disperazione. Bach scrisse riguardo ad esso: *“Per quelli che biasimano se stessi. Persino quando hanno successo pensano che avrebbero potuto fare meglio, e non si accontentano mai dei propri sforzi o risultati. Sono lavoratori instancabili e soffrono molto per gli errori che attribuiscono a se stessi. Talvolta, in presenza di un errore compiuto da qualcun altro, se ne assumono essi stessi la responsabilità”*

Lavora in particolare sui sensi di colpa trasformandoli in un eventuali errori e permette di accettarli consentendo, attraverso l'atto del perdonarsi, di vivere la compassione verso se stessi e gli altri.

A volte le afte possono essere il risultato di sensi di colpa per cose espresse di cui poi l'individuo si pente o, viceversa, per qualcosa che non è stato detto.



Fitoterapia

La fitoterapia è un sistema terapeutico che utilizza piante ed erbe per riportare in equilibrio uno stato di malessere.

L'organizzazione mondiale della sanità (OMS) la definisce in questo modo:

“Sono da considerarsi fitomedicine i prodotti medicinali finiti, provvisti di etichetta, che contengono come principi attivi esclusivamente delle associazioni di piante allo stato grezzo o sotto forma di preparati.”

La fitoterapia è intesa come cura e prevenzione della malattia mediante la somministrazione di farmaci vegetali, considerando pianta medicinale ogni vegetale che contenga, in uno o più dei suoi organi, principi attivi che possano essere utilizzati a fini terapeutici o preventivi.

Per buona parte della storia dell'uomo, le piante sono state uno dei pochi se non l'unico metodo di cura, erano considerate importanti al punto che venivano ritenute magiche, un dono divino.

Con il passare del tempo, con le scoperte tecnologiche e l'avanzare della ricerca, l'uomo è riuscito ad imporre un nome ai principi attivi presenti nelle varie piante ed a capire la loro interazione con i processi organici. Con il tempo sono state affinate le metodologie di estrazione ed il periodo migliore per la raccolta e la lavorazione, chiamato “tempo balsamico” e di conseguenza il loro utilizzo è diventato più mirato e sicuro.

La fitoterapia comprende vari tipi di estrazioni e, come risulta da quella che viene definita “curva olistica o di Valnet, tanto più la pianta viene usata fresca, tanto più è efficace. Inoltre, la pianta integra permette di sfruttare la sinergia degli elementi che la compongono, secondo l'assunto che “IL TUTTO E' SUPERIORE ALLA SOMMA DEI SINGOLI ELEMENTI”. Stando alla curva di Valnet, possiamo vedere l'efficacia delle varie estrazioni dalla più blanda a quella più forte: tisane e infusi, compressa secca, compressa umida, succo tradizionale, succo industriale, nebulizzati, macerati, tinture madri, s.i.p.f (sospensione integrale di pianta fresca), oli essenziali, criotriturati/totum.

Possiamo usare la fitoterapia nelle affezioni da afta, intervenendo localmente e favorendo la risoluzione dell'afta stessa, utilizzando, tra tanti, questi estratti:

- Olio essenziale di mirra, che svolge un'azione antisettica e cicatrizzante; si utilizza per fare tocchature direttamente sull'afta un paio di volte al giorno miscelandone tre gocce in un cucchiaino di olio di oliva, oppure cinque gocce in un bicchiere di acqua e fare degli sciacqui sempre due volte al giorno;

- Tea Tree oil, che ha proprietà antibatteriche, cicatrizzanti e antimicotiche e si usa per fare delle tocature dirette; qualcuno lo consiglia puro, ma è sempre meglio veicolarlo in olio vettore come olio di oliva (vedi olio essenziale di mirra);
- Gel di foglie di aloe vera, che svolge una funzione antinfiammatoria, protettiva e immunostimolante e che va applicato direttamente sulla ferita;
- Malva, che svolge un'azione antinfiammatoria. È utilizzato come decotto, per preparare il quale si fanno bollire 50 g di fiori di malva in un litro di acqua, per poi fare degli sciacqui due, tre volte al giorno;
- Propoli spray all'acqua, usato come disinfettante, antibiotico e antifungino e spruzzato seguendo le istruzioni sulla confezione.

Possiamo intervenire in modo indiretto, occupandoci delle problematiche che favoriscono le afte come, ad esempio, lo stress verso cui possiamo utilizzare gemmoderivati, da valutare in base alla persona:

- Tilia tomentosa gemme, macerato glicerico che tonifica il sistema nervoso centrale e neurovegetativo con effetto ansiolitico, antispasmodico, sedativo oltre che antinfiammatorio, da assumere secondo indicazioni della casa produttrice;
- Crataegus oxyacantha che, anche se è la pianta elettiva per il cuore, lavora sul sistema nervoso rilassando in caso di ansia le persone dal carattere “spinoso”.

Alcune piante favoriscono l'intestino aiutando la digestione o la flora batterica intestinale:

- Alnus Glutinosa: lavora sia sulle mucose orali aiutando in caso di stomatite aftosa, sia sull'apparato gastroenterico togliendo le infiammazioni e favorendo le funzioni intestinali;
- Ficus Carica: ripristina la corretta motilità intestinale e allo stesso tempo equilibra lo scambio di informazioni tra cervello e intestino riducendo le somatizzazioni.

I gemmoderivati lavorano molto bene in sinergia tra loro perché si potenziano l'un l'altro aumentando la loro efficacia, in caso di afte possiamo quindi usare:

- Jungla regia con Alnus glutinosa e Ribes nigrum che svolgono un'azione antinfiammatoria, antifettiva, antibatterica e cicatrizzante.

Ovviamente questi sono solo alcuni esempi, le piante e gli estratti che possono essere d'aiuto sono molte e, come già detto, la loro scelta dipende dalla cultura in merito del terapeuta e dalla reale situazione del paziente.

Il tocco

Considerando che la persona affetta da afte si trova in una situazione dove l'energia è congestionata in alto, nella testa ed in particolare nella bocca, è possibile aiutarla provocando un riequilibrio dell'energia stessa. Le tecniche che possono aiutarci in questo sono varie, tra queste il Reiky, la riflessologia plantare, di cui ho già scritto in precedenza, massaggi di vario tipo, oppure è possibile utilizzare semplicemente "il tocco".

Con questa tecnica, mi riferisco alla possibilità, una volta entrati in sufficiente empatia con la persona, di praticare un trattamento che consiste nello sfiorare delicatamente tutto il corpo.

E' un trattamento delicatissimo che prevede una sacralità e un rispetto dell'altro e di se stessi; l'atteggiamento del terapeuta deve sempre essere di rispetto e dedizione verso colui che gli si affida mettendosi sul lettino in cerca di "un qualche cosa che lo faccia stare meglio", ma ci sono trattamenti in cui, a mio parere, questa sacralità è fondamentale e mi riferisco al trattamento metamorfico, di cui parlerò più avanti e, appunto, a quello che chiamo del "tocco". La persona in questo caso si affida e si fida a tal punto da mettersi a nudo anche fisicamente permettendoci di entrare in contatto col suo corpo.

Il terapeuta sa che sfiorando il corpo con le parti delle mani più sensibili, alla ricerca di tensioni, blocchi energetici ecc. non lavora solo sulla pelle, mettendosi in comunicazione con i recettori del sistema nervoso della persona, bensì entra in contatto con qualcosa di più profondo. In colui che riceve il trattamento si smuovono emozioni: egli, entra in contatto con stati d'animo e, in base a quanto è disposto a lasciarsi andare, le manifesta. Può quindi accadere che sciolga l'energia bloccata con un pianto liberatorio, con delle risate o con movimenti repentini del corpo.

Chiaramente il paziente deve sentirsi libero di vivere pienamente questi sfoghi sicuro di essere accolto, compreso e soprattutto non giudicato.

Quando le mani del terapeuta si avvicinano alla pelle della persona, ancora prima di sfiorarla le due entità sono già in contatto perché, anche se non siamo abituati a considerarlo, il nostro corpo fisico è circondato da energie sottili, da corpi di energia che vengono definiti aura che circondano e compenetrano il corpo fisico. Se questi campi energetici sono in equilibrio siamo in uno stato di salute anche fisica, mentre quando sono in disequilibrio cadiamo in uno stato di malattia o disagio fisico. La vicinanza tra terapeuta e paziente mette in relazione queste energie che si influenzano ed è quindi possibile interagire con il paziente anche non toccandolo.

Tornando al tocco, quello che ho potuto sperimentare è che, sfiorando delicatamente tutto il corpo, si incontrano zone dove ci sono tensioni, che allo sfioramento provocano fastidio nella persona, fastidi che man mano prosegue il trattamento scompaiono insieme a dolori, tensioni sia fisiche che

emotive, lasciando il posto ad uno stato di rilassamento, tranquillità, serenità e una postura più equilibrata.

É utile invitare la persona a stare in ascolto di se stessa, perché nei giorni seguenti è facile che si smuovano sensazioni, che si amplifichino emozioni, che si presentino sogni particolari. Tutto ciò che accade va visto e accolto senza giudizio. É indice di un movimento e l'occasione per prendere consapevolezza di alcune dinamiche. É la porta del cambiamento.



La tecnica metamorfica

Un altro trattamento che ritengo possa essere utile ad un paziente con lesioni della mucosa orale caratterizzata da ulcerazioni dette afte orali, è la Tecnica Metamorfica o Tocco della Trasformazione secondo il metodo ZaMa. A questo trattamento riservo un'attenzione particolare: non so spiegare il perché, ma quando lo pratico sento una connessione con qualcosa di grande, percepisco la mia posizione di tramite tra la persona trattata e qualcosa che va oltre. Una percezione che secondo il pensiero della tecnica metamorfica è definito Coscienza con la "C" maiuscola, (definibile come energia cosmica, energia vitale o Vita).

Il tocco metamorfico si attiva sfiorando delicatamente la zona riflessa della spina dorsale; tale zona riflessa inizia dalla punta dell'alluce (seconda falange) proseguendo fino al punto di innesto del tendine di Achille per quanto riguarda i piedi che rappresentano il movimento. Successivamente si prosegue toccando le zone riflesse della spina dorsale sulle mani che rappresentano l'azione e sulla testa, sede del pensiero.

Questa tecnica nasce da un'intuizione o illuminazione che ebbe il naturopata e riflessologo inglese Robert St John intorno agli anni Cinquanta e che fu perfezionata poi con l'aiuto dell'allievo Gaston Saint Pierre negli anni Settanta.

Gli ideatori di questa tecnica si sono basati su alcune considerazioni scientifiche, partendo dal fatto che nell'embriogenesi, dall'incontro dell'ovulo femminile con lo spermatozoo maschile, inizia una precisa sequenza di trasformazione cellulare: dalla trinità dei foglietti embrionali (ectoderma, endoderma e mesoderma) prenderanno forma tutte le strutture del corpo. Intorno alla seconda settimana di gestazione, si forma la "linea primitiva", ricordo filogenetico, dove la colonna ossea ha sostituito quella cartilaginea delle forme di vita precedenti. Successivamente nasceranno due catene di "somiti" ai lati del "canale neurale" e l'unione precisa di ciascuna coppia di questi darà vita alla nostra colonna vertebrale con il sistema nervoso centrale che, nella Tecnica Metamorfica, è definita "movimento o espansione cefalo caudale".

A questa riflessione unirono il principio della memoria cellulare, sulla base del quale, le cellule ricordano e quindi imprimono nei tessuti tutta la memoria, dal momento del concepimento fino alla nascita. Capirono che nella nostra colonna vertebrale è impressa la memoria di tutte le esperienze vissute nei primi nove mesi di vita nel grembo materno, periodo di gestazione, nel quale avviene la nostra prima strutturazione, la nostra formazione sia fisica che psichica. È il periodo in cui si formano i punti forti e le debolezze del nostro carattere. Tutto ciò che viviamo in questo periodo, crea dei blocchi che sono alla base degli schemi che affiorano poi nella nostra vita extrauterina e condizionano i nostri pensieri, la nostra personalità e la nostra coscienza influenzando il nostro

approccio generale alle situazioni della vita. Questi blocchi si riflettono nella vita pratica della persona sotto forma di malattie fisiche, disturbi dell'equilibrio psichico ed emotivo, vari tipi di stress e disturbi comportamentali.

“Se c'è un malessere fisico, per esempio, vuol dire che c'è qualcosa della nostra vita che abbiamo bisogno di osservare e trasformare. Di solito guardiamo la realtà secondo il principio di causa ed effetto, mentre la Tecnica Metamorfica si fonda sul principio di corrispondenza, in base al quale tutto è specchio di qualcos'altro...”

Le cellule del nostro corpo sono impregnate di tutte le esperienze della nostra vita, incluso il periodo prenatale (dal concepimento alla nascita). È l'insieme di queste memorie che può essere trasformato.

Di solito portiamo l'attenzione sulla realtà che ci circonda e siamo poco inclini a osservare ciò che accade dentro di noi. Per questo molto spesso tante percezioni e sensazioni rimangono inconse. Quando una determinata esperienza della nostra vita quotidiana vibra con la memoria di un momento particolare del nostro vissuto fetale percepito come limitante, i pensieri, le emozioni e le credenze ad esso connessi, danno origine a schemi energetici che, se non riconosciuti e trasformati, si possono manifestare in malattie di vario genere e intensità sul piano mentale, emotivo, fisico e/o comportamentale.”

(tratto da: A.T.M.I. www.tecnicametamorfica.it)

Le influenze a cui siamo soggetti nel tempo che trascorriamo nell'utero materno vengono ereditate dai nostri genitori attraverso i geni (numerosi studi parlano di influenze, caratteristiche, che si riferiscono ad almeno tre generazioni da parte della madre e tre da parte del padre). Nella vita, saremo condizionati anche dallo stato fisico, mentale ed emotivo nel quale si trovavano i nostri genitori al momento del concepimento e durante tutto il periodo di gestazione.

Quando usiamo la tecnica metamorfica, lavoriamo con la Vita stessa, Vita che è movimento, un movimento che non si ferma mai. Vita che sa cosa serve e in quale momento serve alla persona ed è l'unica energia che se interpellata ed ascoltata porta alla guarigione.

Immaginiamo la nostra vita come un fiume che scorre e sa dove andare, e le interferenze, come ad esempio difficoltà fisiche o emotive vissute dai genitori durante la gestazione, come dei tronchi o sassi buttati nel fiume, l'acqua continua a scorrere ma con minore fluidità e rischia a volte di deviare dal percorso originario.

Questo trattamento consente alla Vita di togliere quel tronco, quel sasso che disturba la persona e, se questa è attenta e disposta a vedere quella difficoltà, riesce a portarla a consapevolezza, a

prendere coscienza di quale cambiamento mettere in atto per migliorare la propria vita, rendendo inutile il sintomo e, di fatto, guarendo.

La persona con le afte potrebbe avere, come suggerisce la psicosomatica, un problema di rabbia, di collera verso qualcuno e non trovare il modo di gestire alcune dinamiche che la portano a costipare l'energia a livello della bocca e sfogare il proprio fuoco verso se stessa.

Il metamorfico potrebbe aiutare a vedere queste dinamiche, a prenderne atto e suggerire il modo per affrontarle e risolverle. Non è detto che ciò accada nell'immediato o che sia sufficiente un trattamento ma... “Va tutto bene, lasciamo fare alla VITA”.



I RIMEDI DALLA NATURA

Di seguito elenco alcune delle tante essenze che la natura ha messo a disposizione dell'intuito e dell'intelligenza dell'uomo, affinché le usasse per mantenersi o recuperare la salute. Questi prodotti sono utili nel trattamento delle afte, sono alcuni degli strumenti che il naturopata può utilizzare per aiutare la persona nel modo più naturale possibile:

Mirra

Un buon rimedio anti afte è l'olio essenziale distillato dalla resina della mirra, nota a tutti come uno dei doni preziosi portati dai Re Magi. Fa parte delle burseracee e delle tante specie di commiphora. Contiene polisaccaridi, oli essenziali e steroli di vegetali. Le sue proprietà antinfiammatorie, analgesiche, antisettiche e cicatrizzanti rendono l'olio essenziale di mirra estremamente versatile, tanto da essere utilizzato per una vasta gamma di problemi. Sotto forma di tintura diviene uno dei rimedi naturali più efficaci in caso di gengiviti, afte e piorrea (parodontite).

Si aggiungono alcune gocce a una tazzina di acqua per fare dei gargarismi due/tre volte al giorno, oppure si mescolano tre gocce di olio essenziale di mirra con un po' di olio di oliva e si fanno delle tocature.

Calendula

É ricca di flavonoidi e saponine e svolge un'attività antibiotica contro numerosi batteri. La calendula ha la capacità di incrementare la produzione di fibrina, promuovendo la formazione di tessuto accelerando la risoluzione delle lesioni.

Si versano in un bicchiere di acqua a temperatura ambiente cinquanta gocce di tintura madre di calendula, per poi fare gargarismi per circa cinque minuti un paio di volte al giorno.

Sesamo

Come insegna un'antica pratica ayurvedica, è possibile prevenire o curare le afte facendo quotidianamente degli sciacqui orali con l'olio di sesamo; questa pratica abbatte la carica batterica orale. Dalle proprietà antinfiammatorie, nutritive e lenitive, l'olio di sesamo, non solo mantiene la bocca in salute, bensì apporta benefici a tutto il corpo. Grazie alla sua viscosità, infatti, l'olio assorbe e intrappola sia i batteri contenuti nel cavo orale sia le tossine presenti nelle mucose, che vengono espulse alla fine degli sciacqui.

In pratica, è necessario eseguire uno sciacquo orale con un cucchiaino da tavola di olio di sesamo: versarlo in bocca e "spingerlo" a contatto con i denti, cercando di farlo passare tra un dente e l'altro badando bene che entri in contatto con tutta la mucosa orale. Proseguire l'operazione per circa dieci minuti, quindi sputare il tutto. Completare la pratica sciacquando la bocca con mezzo bicchiere d'acqua calda con qualche goccia di limone.

Propoli

La propoli è una sorta di antibiotico, naturale al 100%, in quanto viene prodotto direttamente dalle api. In commercio si può trovare intera o sciolta in una soluzione di alcool e acqua e queste sono le forme migliori per curare afte e stomatiti.

La propoli è costituita per la maggior parte da resine (55%) e cere formate da acidi grassi e lattoni (35%). All'interno, però, si possono anche trovare residui di oli essenziali e altre sostanze volatili, polline e costituenti organici di vario tipo, come flavonoidi, minerali e vitamine. Quest'insieme di elementi rende la propoli un medicamento dalle elevate virtù battericide. Inoltre, numerose ricerche scientifiche indicano che la propoli è un rimedio infallibile per i batteri che causano la carie.

Le virtù antibiotiche di questo prodotto dell'alveare, sarebbero in grado di debellare i patogeni del cavo orale, ma anche altri come l'escherichia coli, vari tipi di salmonella, il proteus vulgaris e il mycobacterium tuberculosis. Inoltre, elimina anche funghi come la candida, che causano molti problemi alla bocca, e svolge un ottimo effetto cicatrizzante, prezioso in caso di afte.

Incenso

Si tratta di uno dei rimedi più antichi della storia e svolge una forte azione antisettica ed antinfiammatoria.

Si usa l'olio essenziale miscelato con olio di cocco per fare toccature o sciacqui, oppure si possono masticare direttamente i grani di resina alcune volte al giorno.

Acidulato di umeboshi

Quando la mucosite rende difficile la deglutizione, la masticazione, l'apertura della bocca o anche semplicemente parlare, causando in un secondo momento anche la secchezza della bocca, può tornare utile fare sciacqui con mezzo bicchiere di acqua ed un cucchiaino di acidulato di umeboshi che anticipa la guarigione

Bicarbonato

E' forse il rimedio "fai da te" più conosciuto: si scioglie un cucchiaino di bicarbonato in un bicchiere di acqua, si trattiene in bocca la soluzione per circa un minuto e poi la si sputa. Dato che l'afte è una lesione acida, il bicarbonato, che è un composto alcalino, contrasta la sua acidità, ottenendo, così, sollievo dal dolore e il blocco della progressione della lesione.

Gel a base di aloe vera

Si ricava dall'interno delle foglie della pianta di Aloe vera; è ricco di mucillagini e contiene proteine, lipidi, enzimi, saponine, vitamine e minerali.

Il gel va applicato direttamente sulle afte dove forma una barriera che, proteggendo le lesioni, le protegge e ne facilita la guarigione

Malva

Svolge un'azione antinfiammatoria.

Si fanno degli sciacqui con un decotto fatto in casa, preparato semplicemente facendo bollire 50 g di fiori di malva (acquistabili in erboristeria) in 1 L di acqua.

Tea tree oil

Anche questo è un rimedio molto conosciuto; svolge un'azione disinfettante, antibatterica, antimicotica e cicatrizzante.

Si possono fare delle toccature mettendo poche gocce di olio essenziale in olio vettore, oppure si possono fare degli sciacqui più volte al giorno mettendone due gocce in un bicchiere di acqua

Argento colloidale

E' una sospensione liquida di argento elementare nella quale le particelle di argento sono sospese nell'acqua. Svolge un'azione antimicrobica e può essere usato sia per uso esterno che interno.

Per favorire la guarigione delle afte, si usano dieci o venti gocce in mezzo bicchiere di acqua per fare degli sciacqui.

Colostro

Il colostro è un liquido giallastro e denso, prelevato nelle prime trentasei ore post partum del bovino. Esso apporta all'organismo vitamine come: la A, la E, la B12, oltre a minerali quali calcio, fosforo, magnesio e oligoelementi, ma in particolare le preziose immunoglobuline, proteine che stimolano le difese naturali dell'organismo. Per questo svolge un'azione rigenerante dei tessuti, protettiva contro virus e batteri e stimola l'attività del sistema immunitario.



CONCLUSIONI

Al termine di questa tesi penso di poter trarre alcune conclusioni. Durante la stesura di questo studio, il mio relatore, Andrea Navoni, che ringrazio, mi ha posto un quesito: “Al di là delle nozioni che esporrai nella tesi, tu come terapeuta, a che punto sei? Dove ti poni?”.

Devo ammettere che non sono stato in grado di dare una risposta immediata; ho dovuto pensarci e non poco.

Ricordo il primo incontro dei laboratori di ricerca interiore, che alla ConSè si chiamano Anime svelate. Eravamo in cerchio e uno per volta siamo stati chiamati a presentarci a quelli che sarebbero diventati compagni di viaggio per i successivi tre anni. Tra le altre, dissi una cosa che poi ho ripetuto varie volte nel proseguo del triennio, ovvero: “Non ho aspettative, sono qui per me”.

Le aspettative mi spaventavano, erano l’atteggiamento mentale che spesso nella vita mi aveva impedito di gustare il momento; ammetto che non sempre ci sono riuscito, si sa, alcune dinamiche sono difficili da abbandonare.

Ora, dopo alcuni anni e diverse anime svelate, mi riscopro sempre più in cammino, ma nello zaino ho qualche strumento in più per vedere e magari riconoscere in cosa inciampo.

Recentemente, parlando con un altro docente della scuola ho detto: “Sento il bisogno di concludere questo percorso, anche se non so ancora se poi farò il terapeuta”. La risposta è stata: “Se le persone ti cercheranno, darai loro aiuto altrimenti, farai altro”. Questa “frasetta” espressa con tanta semplicità, mi ha ricordato una parte della preghiera che utilizzo all’inizio del trattamento metamorfico, presa dal libro UCIM (un corso in miracoli) che recita così: **“IO SONO SODDISFATTO DI ESSERE OVUNQUE EGLI VOGLIA, SAPENDO CHE EGLI VIENE CON ME”**; un monito ad affidarsi alla vita mettendosi a sua disposizione con fiducia e come dicevo, senza aspettative.

Oggi concludo questo percorso scolastico e so che, più che un arrivo è un punto di partenza o comunque uno scalino di quella scala che rappresenta il mio percorso.

Guardando gli scalini che ho di fronte vedo ancora studio, ascolto e ricerca, ora, però, mi piacerebbe, riuscire davvero a mettermi a disposizione della vita e di coloro che mi farà incontrare, mettendo in pratica ciò che mi è stato mostrato riguardo all’essere in dimensione di aiuto, cosa non facile ma, forse, unica via verso la guarigione.

Ho un’idea del terapeuta che, nel caso mi fosse richiesto, vorrei diventare.

In questo momento, forse, è ancora una teoria ma credo che non si possa essere terapeuti soltanto nell’orario di lavoro; dovrebbe essere uno stile di vita, un atteggiamento che mi permetta di vedere me stesso e l’altro, sia esso un paziente, un amico o chiunque mi sia dato di incontrare, per quello che è veramente e non come un’entità che serva a soddisfare i miei bisogni, di qualsiasi tipo essi

siano. Ripeto, è ancora una bozza, ma intendo lavorare su di me per avvicinarmi a questo modo di essere.

Per quanto riguarda il soggetto della tesi, tenendo presente le variabili dell'eziologia e tutte le tecniche e i rimedi qui riportati, credo, sia possibile intervenire sul problema attraverso un ampio ventaglio di possibilità, tenendo in considerazione, come già detto, la situazione reale in cui si può trovare la persona affetta da afte. E' sicuramente possibile proporre, sia suggerimenti utili a sollevare il disagio del momento, oltre che un percorso verso la risoluzione del problema basato su un riequilibrio che tenga conto del soggetto nel suo essere mente corpo e spirito senza dimenticare mai che: **ognuno di noi ha la responsabilità della propria salute senza se e senza ma.**

E' chiaro quindi, che se la guarigione passa per il cambiamento, per quante soluzioni il terapeuta possa proporre e per quanto si metta a disposizione per accompagnare, è il paziente stesso che deve decidere di vedere nei sintomi, degli indizi che gli suggeriscono la strada migliore per lui e scegliere se percorrerla o accontentarsi di alleviare il dolore del momento rinunciando alla vera guarigione.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- A. Tanfoglio, *Floriterapia classe prima, a.a. 2015-2016, Associazione ConSè.*
- A. Tanfoglio, *Fiori di Bach, a.a. 2016-2017, Associazione ConSè.*
- C. Tanzi, *DISCIPLINE IGIENISTICHE NATURALI SECONDO L'IGIENISMO TERMICO DI COSTACURTA, a.a. 2015-2016, Associazione ConSè.*
- C. Tanzi, *Idrotermofangopratica. Principi fondamentali, a.a. 2016-2017, Associazione ConSè.*
- C. Tanzi, *IRIDOLOGIA Unicista costacurtiana. Classe prima, a.a. 2015-2016, Associazione ConSè.*
- C. Tanzi, *Iridologia II. Introduzione all'Iridologia umanistica applicata, a.a. 2016-2017, Associazione ConSè.*
- G. Soldera, *Introduzione alla psicosomatica del respiro, a.a. 2017-2018, Associazione ConSè.*
- L. Fattori, *SCIENZA DELLA NUTRIZIONE, Sistema Nervoso Enterico e disbiosi intestinale, Classe Prima, a.a. 2015-2016, Associazione ConSè.*
- L. Fattori, *Scienza della Nutrizione III, a.a. 2017-2018, Associazione ConSè.*
- M. Zanardelli, *LA TECNICA METAMORFICA metodo ZaMa, a.a. 2016-2017, Associazione ConSè.*
- M. Zanardelli, C Scali, *FITOTERAPIA I Classe Prima, a.a. 2015-2016, Associazione ConSè.*
- S. Sillamoni, *RIFLESSOLOGIA PLANTARE, Cenni storici, Come agisce la riflessologia, Movimenti del piede, Conformazione del piede, Classe Prima, a.a. 2015-2016, associazione ConSè.*
- A. Chiomento, *Il libro degli elementi naturali. Benessere e salute con Acqua Aria Luce Terra, 2012, ARCHIO EDIZIONI.*
- C. Rainville, *Metamedicina. Ogni sintomo è un messaggio, 2015, AMRITA EDIZIONI.*

F. Pitera, M. Nicoletti, Gemmoterapia. Fondamenti scientifici della moderna meristemoterapia , 2018, Nuova IPSA editore, Palermo.

Libretti di approfondimento

A. Bosani. ARGENTO, ECHINACEA e tutti i miglior antibiotici naturali, 2017, Edizioni Riza S.p.A. ProdecoPharma SRL unipersonale, La salute nasce nell'intestino. Guida per un'alimentazione consapevole.

Sitografia

<http://www.catherinefiorepsicoterapeuta.it/attivita-clinica/psicosomatica/>

<https://www.benesserecorpomente.it/afte-significato-psicosomatico-e-rimedi-naturali/>

<http://blog.bimbonaturale.org/stomatiti-o-afte-cosa-sono-perche-compaiono-la-visione-psicosomatica-e-i-rimedi-naturali/>

<https://www.lauramoroni.com/un-remind-su-afte/>

<http://www.studiodentisticocova.com/relazioni-psico-dentali/>

<http://www.ilcibodellasalute.com/dieta-anti-infiammatoria-per-la-prevenzione-del-cancro/>

<https://www.terranuova.it/Chiedi-all-esperto/Infiammazione-le-scelte-alimentari-che-promuovono-la-salute>

<https://www.greenme.it/mangiare/alimentazione-a-salute/probiotici-prebiotici-cosa-sono/>

RINGRAZIAMENTI

Al termine di questo percorso sento il bisogno di ringraziare la mia famiglia: Daniela che mi ha supportato nel percorso e spesso sostituito nelle cosiddette “faccende di casa” per concedermi il tempo per la scuola e le figlie, Sara e Laura, che mi hanno dato suggerimenti riguardanti lo studio e senza le quali starei ancora litigando con il computer per la stesura di questa tesi.

Il mio grazie va anche a tutti i docenti che ho incontrato lungo il percorso dai quali, nessuno escluso, ho ricevuto tanto oltre alle nozioni. Tra loro, un ringraziamento particolare per Andrea Navoni che mi ha seguito durante la preparazione di questa tesi dandomi consigli inaspettati che mi hanno fatto riflettere trasformando, com'è nella filosofia della ConSè, anche questo lavoro in una “lezione di vita”.

Ringrazio poi di cuore i miei compagni di viaggio, perché anche se non sono riuscito a legare con tutti allo stesso modo, da ognuno di loro ho ricevuto tanto; nel corso di questi anni abbiamo condiviso oltre allo studio, pezzetti della nostra vita, abbiamo vissuto momenti in cui ci siamo mostrati gli uni agli altri nelle nostre vulnerabilità, abbiamo espresso le nostre emozioni e ci siamo accettati guardando oltre quello che succedeva in quei momenti, senza giudizio. A tutti loro un grande abbraccio.

Un grande grazie alla scuola di naturopatia a indirizzo riflessologico ConSè per avermi permesso di vivere questa costruttiva esperienza di vita.