



ARTRITI
e MALATTIE
AUTOIMMUNI;
profonde occasioni
di rinascita,
tutte al femminile!

Ebbene, io vi dico:
**chiedete e vi sarà dato,
cercate e troverete,
bussate e vi sarà aperto.**

**Perché chiunque chiede riceve
e chi cerca trova e
a chi bussa sarà aperto.**

Lc 11,1-13



INDICE

PREFAZIONE	pag. 04
CAPITOLO 1 – <i>UNA MALATTIA, MOLTE FORME DIVERSE</i>	
Definizione di Artrite e differenti tipologie	pag. 07
Come funzionano le articolazioni	pag. 07
Osteoartrite e osteoartrosi	pag. 08
Artriti autoimmuni	pag. 09
Artrite infettiva	pag. 12
La malattia attacca il sostegno ferendo il tessuto connettivo	pag. 13
L’Infiammazione, il male del secolo	pag. 16
I. I radicali liberi	
II. Gli eicosanoidi	
Focus sugli ormoni	pag. 19
Le malattie autoimmuni, una realtà al femminile	pag 21
a) Teoria infettiva	
b) Teoria ormonale	
c) Teoria cromosomica	
d) Teoria del micro chimerismo fetale	
Ruolo dello STRESS in questa complessa patologia dall’eziologia poco chiara	pag. 23
CAPITOLO 2 – <i>UNA VISIONE PIÙ AMPIA DELLA MALATTIA</i>	
La visione ildegardiana scioglie ogni dubbio	pag. 30
La malattia come manifestazione energetica	pag. 32
Coscienza cosmica	pag. 39
Lo SHEN. Prezioso tesoro custode della guarigione	pag. 43
CAPITOLO 3 – <i>LA MIA BENEDIZIONE ARRIVATA DAL CIELO</i>	
Tutto inizia con una forte sensazione di paura	pag. 47
Il ritmo si blocca; dalle Leggi Universali al nutrimento della Terra	pag. 48
CAPITOLO 4 – <i>LA MIA PIÙ GRANDE PROVA DI FEDE</i>	
Il senso del dolore	pag. 55
Arrendersi alla Vita	pag. 57
Un’efficace fase scorpionica	pag. 58

**CAPITOLO 5 – IMPARO A GUARIRE IL MIO CORPO E LA MIA ANIMA SECONDO
LA MIA “SACRA” NATURA E NEL RISPETTO DEI MIEI TEMPI!**

Pensieri e Parole	pag. 63
Quando sarò pronta mi farò toccare	pag. 65

CAPITOLO 6 – PRATICHE NATUROIGIENISTICHE

E' necessario cambiare dieta	pag. 67
Acqua e Sale	pag. 72
Gocce di natura	
o Floriterapia - I Fiori di Bach	pag. 77
o Fitoterapia - I Gemmo derivati	pag. 84
Respirazione e luce: l'onda alla base della vita	pag. 88
Dai piedi la connessione si riattiva	pag. 92

CAPITOLO 7 – LA RICERCA CHE ACCENDE LA RICERCA pag. 98

Io e Barbara

CONCLUSIONI pag. 104

RINGRAZIAMENTI pag. 105

BIBLIOGRAFIA pag. 107

PREFAZIONE

Definizione di “Cambiamento”:

il cambiare, il cambiarsi, il saper assumere una diversa natura, il rendersi diversi, la trasformazione.

Che impatto hanno queste parole sulla psiche dell'essere umano oggi?

Credo che il cuore pulsante di questo scritto sia proprio la disponibilità che concediamo al cambiamento nella nostra vita. Nelle piccole cose come nelle grandi, qual è la misura che concediamo alla trasformazione di noi stessi, dell'ambiente in cui viviamo, delle relazioni che ci legano ai nostri simili?

Cambiare è difficile, scomodo, richiede coraggio e forza di volontà, ma soprattutto una motivazione. Talvolta lo consideriamo insensato ed inutile, impossibile ed irrealizzabile, e temiamo di non avere gli strumenti adeguati alla necessità. E proprio questa forma-pensiero genera l'opportunità di mutamento.

La vita esige cambiamento, perché il cambiamento è vita!

Perciò capita che nei momenti in cui siamo stagnanti, assopiti, fuori strada o poco ricettivi, arrivi un messaggio perentorio: “CONCEDITI DI MORIRE PER CONCEDERTI DI RINASCERE”!

Ogni volta che è cambiata una parte di me, ciò che ero prima non esiste più.

Questa esortazione alla trasformazione, questo messaggio, è chimicamente trasmesso dall'Universo per mezzo degli Ormoni. Questi messaggeri universali si fanno carico di modificare la chimica

del nostro organismo affinché ci si trovi davanti alla scelta:

evolvere (quindi movimento) o regredire (quindi blocco)?

Una persona che subisce il dolore e le limitazioni indotte da una poliartrite, difficilmente accetta la malattia come una meravigliosa occasione di rinascita, eppure vi posso garantire che è proprio così.

Questo trattato si snoda fra scienza ed evidenza, tra tangibile e curabile.

Si scioglie nell'interpretazione personale, nell'occulto, nella spiritualità, e conduce alla Guarigione.

Riflettori puntati quindi sui meccanismi che la medicina allopatrica non considera come fattori scatenanti e responsabili di questa malattia, che oggi colpisce una larga fetta della popolazione soprattutto nei paesi industrializzati e ad alto tasso di sviluppo.

Oggi vi presento l'ARTRITE come un'opera scritta dallo STRESS.

Attori principali gli ORMONI.

Il palco su cui si recita quest'opera è il TESSUTO CONNETTIVO del nostro corpo.

Direttore dell'opera la mia Anima, il mio Soffio Vitale.

L'ipotesi su cui voglio argomentare, e della quale porto personale esperienza, è che il corpo diventa la via principale per esprimere profondi disagi psico-emozionali che non si possono raccontare a parole. Voglio portare alla luce gli aspetti più "fastidiosi" e "ruvidi" della malattia, come l'implicazione della responsabilità personale, come il tentativo costante di volersi liberare dal dolore, come il rifiuto all'ascolto profondo e la negazione all'amare l'amore.

Ho capito che lottare è onorevole, ma a volte sapersi arrendere lo è di più.
La difficoltà mi ha insegnato a restare, non a scappare.

E mi auguro che chiunque legga di questa mia esperienza, possa accettarla come un "esempio", che è il cuore dell'insegnamento. Questa esperienza più che mai mi ha guidato nell'essere terapeuta e terapeutica, con me stessa e con gli altri, con Etica, Onestà e Amore.

Ora, spero che questo scritto sia la mia migliore opera d'arte, seme in grado di attivare quella preziosa e armoniosa alchimia che aiuta la trasformazione della coscienza.

Questo è il mio VIAGGIO
Paola.

CAPITOLO 1 – UNA MALATTIA, MOLTE FORME DIVERSE

Prima di iniziare...

Questa argomentazione nasce da un'esperienza personale. Nelle prossime pagine cercherò di argomentare la mia verità, senza volerla dimostrare in contrapposizione con altre verità correnti.

E' la mia interpretazione di questa malattia, che mi ha regalato ANCHE un pensiero audace.

Questa "tesi" conclude un lungo, faticoso e proficuo percorso, e rivivere la mia malattia mi fa vedere quanto io sia diventata esploratrice di me stessa. Una ricerca approfondita che mi ha portato a spaziare ed esaminare diverse realtà, diverse manifestazioni energetiche, diverse forme pensiero.

In sintesi un'indimenticabile opportunità per uscire dal piano materiale ed andare OLTRE.

Ed è lì che vorrei portare i lettori, OLTRE.

Perché il nostro corpo, le nostre malattie, le nostre emozioni, le manifestazioni che quotidianamente colorano la nostra vita... cosa sono se non la base, l'inizio della salita verso l'apice della nostra evoluzione?

La materia ci imbriglia, ci limita, ci crea dolore, ma ci dona anche l'opportunità di sperimentare e svolgere la nostra missione. Niente materia, niente esperienza. Niente esperienza, niente progresso.

Quindi questo assunto parte proprio dal corpo umano, dalla sua struttura, dal suo funzionamento descritto dal punto di vista materiale, anatomico e scientifico.

Ma anche la descrizione anatomica e chimica può risultare illuminante al lettore attento, benchè si cerchi ovunque l'analogia tra microcosmo e macrocosmo!

Quello che voglio portare e spero che arrivi alla sensibilità di tutti i lettori, non è dare la responsabilità dell'inizio della malattia ad un apparato piuttosto che ad un'emozione o un errato stile di vita. Tutt'altro. Il lettore che si immedesima in una malattia autoimmune o in una artrite, deve sapere che ogni sua cellula, ogni sua trepidazione, ogni sua abitudine, ogni suo pensiero, così come tutto il suo vissuto, hanno contribuito all'esordio della malattia. Mi accorgo che la medicina tende a sentirsi la coscienza a posto quando propone una logica piuttosto indiscutibile, e nonostante gli insuccessi è ostica a cambiare visione. Credo fermamente, e soprattutto questo lavoro mi ha dato l'occasione per coscientizzare, e non solo scoprire, che non esistono colpe o responsabili da additare. E ancora di più mi batterò affinché la visione olistica venga considerata e riconosciuta. In un raffreddore come in un cancro.

Definizione di Artrite e differenti tipologie

Artrite vuol dire letteralmente “infiammazione delle articolazioni”. L'artrite colpisce il tessuto connettivo del corpo, provocando dolore articolare, tumefazione, degenerazione e disabilità. Esistono più di cento tipi di artrite: alcuni colpiscono solo le articolazioni, altri hanno effetti più diffusi.

Esistono tre tipologie di artrite:

L'osteoartrite, anche nota come artrite degenerativa,

L'artrite reumatoide, anche nota come artrite autoimmune o infiammatoria,

L'artrite infettiva, provocata da un'infezione batterica, virale o fungina.

Quasi tutte le forme di artrite rientrano in una di queste tre categorie. L'insorgenza, la progressione e i sintomi dell'artrite reumatoide e dell'osteoartrite sono alquanto diversi e, in genere, riguardano persone di età differente.

Come funzionano le articolazioni

Come ho appena detto l'artrite è una patologia che colpisce i tessuti connettivi.

Tutto il corpo è tenuto insieme da tali tessuti: le fasce preservano la forma e la posizione di organi e muscoli, i legamenti tengono unite le ossa, il grasso protegge e supporta ossa e organi, i tendini (dense e resistenti formazioni di tessuto connettivo) connettono i muscoli all'osso. Altri tessuti connettivi – chiamati cartilagine, membrane sinoviali e borse – proteggono e lubrificano i capi ossei.

Il tessuto connettivo è composto da fasce fittamente intrecciate di proteine, chiamate collagene. Cellule specializzate dette condroblasti secernono una matrice di carboidrati e proteine all'interno del reticolo formato dalle fibre di collagene, formando una struttura che può essere riempita da altre proteine, da fluidi e da minerali. Quando i reticoli delle fibre di collagene sono pieni di minerali, si formano le ossa; quando sono pieni in quantità variabili di altri fluidi e proteine, il risultato sono cartilagini, tendini, legamenti, fasce e membrane.

La cartilagine è un denso strato di tessuto connettivo che protegge le articolazioni, attenuando la frizione tra le ossa. Liscia, solida e flessibile, essa è in grado di sopportare pressioni elevate, tornando velocemente alla forma originaria, una volta eliminata la pressione. La cartilagine è un tessuto vivo e in evoluzione. Non contiene vasi sanguigni, ma è nutrita dai fluidi in cui sono immerse le articolazioni. Tali fluidi attraversano la cartilagine quando l'articolazione si muove. Senza questo continuo “bagno” rigeneratore, la cartilagine si deteriora.

Due tipi di articolazioni possono venire colpiti dall'artrite, quelle sinoviali e quelle cartilaginee. Entrambi i tipi contengono una notevole quantità di cartilagine, che si deteriora in caso di artrite.

Tra le articolazioni sinoviali, troviamo quelle principali di braccia e gambe. La superficie interna di tale tipo di articolazioni è foderata da una membrana che produce acido ialuronico, un fluido sinoviale che lubrifica la superficie dell'articolazione – un po' come l'olio lubrifica il motore di una macchina – permettendo al capo osseo di ruotare liberamente nella sua cavità. Certe articolazioni, come il ginocchio e la mascella, comprendono dischi cartilaginei che dividono il fluido sinoviale in due compartimenti e che fungono da cuscinetto per i movimenti dell'articolazione. Il fluido sinoviale porta i nutrienti nella cartilagine e mantiene le superfici cartilaginee dell'articolazione separate l'una dall'altra.

Le articolazioni cartilaginee includono quelle tra le vertebre. Tra la maggior parte delle vertebre della spina dorsale, rotondi cuscinetti di cartilagine – spesso detti dischi – impediscono il contatto tra le ossa e permettono alla colonna vertebrale di compiere la sua incredibile gamma di movimenti.

Osteoartrite e osteoartrosi

Osteoartrite e osteoartrosi rientrano nella più ampia categoria delle patologie reumatiche. Entrambe interessano le articolazioni ed entrambe sono caratterizzate da dolore accompagnato da rigidità e limitazione nei movimenti delle articolazioni colpite. Sono proprio queste somiglianze a generare talvolta la confusione tra artrosi e artrite, a volte scambiate l'una per l'altra. Eppure sono due malattie ben distinte che si differenziano in diversi punti.

Nell'osteartrosi, vi è un consumo dell'articolazione, associato all'età e all'usura dell'articolazione stessa, in cui successivamente si può manifestare un'inflammazione. Le articolazioni più colpite sono quelle abituate a portare maggiormente il nostro peso, come l'anca o il ginocchio. Generalmente, l'osteartrosi si manifesta con un danno alla cartilagine che va a ricoprire il capo osseo all'interno dell'articolazione. L'osteartrosi, a differenza dell'artrite, non è una malattia infiammatoria, ma una forma degenerativa cronica.

L'osteoartrite, la forma più comune di artrite, colpisce circa il 10 per cento della popolazione mondiale. Quasi l'80 per cento delle persone sopra i cinquanta anni soffre, chi più chi meno, di osteoartrite. Si ritiene che essa sia causata soprattutto dall'usura e in genere colpisce articolazioni che portano peso, come quelle delle anche, delle ginocchia e della colonna vertebrale. E poiché le mani sono costantemente usate, anche le articolazioni delle dita ne sono spesso affette.

A causa del deterioramento dell'articolazione, la membrana sinoviale si irrita e produce liquido sinoviale in eccesso, provocando tumefazione. L'irritazione causata dall'attrito tra le superfici dell'articolazione fa sì che la membrana sinoviale crei più liquido di quanto l'articolazione ne possa contenere.

In generale, a causa dell'invecchiamento o dell'usura precoce della cartilagine che perde spugnosità e flessibilità, si formano aree in cui le ossa si toccano, e la cartilagine comincia a deteriorarsi. Nella cartilagine di una persona anziana, gli enzimi che digeriscono le proteine aumentano notevolmente il tasso di attività, provocando un rapido deterioramento della cartilagine. Il corpo non riesce a sostituirla

abbastanza velocemente, soprattutto un corpo anziano che non è più in grado di sintetizzare cartilagine come una volta. Come risultato, le superfici all'interno dell'articolazione non combaciano più bene. Mentre una volta si incastravano perfettamente come i pezzi di un puzzle, ora cominciano a sfregarsi l'una contro l'altra. Nei casi di osteoartrite avanzata, il corpo fa appello ai suoi innati poteri curativi per cercare di guarire l'articolazione, e infiammazione, dolore, tumefazione, arrossamento e calore possono essere le conseguenze.

All'inizio, il dolore osteoartritico insorge solo quando si usa l'articolazione affetta, ma dopo un po' quest'ultima comincia a fare sempre male. Man mano che l'articolazione si usura, il corpo cerca di ripararla producendo un nuovo osso e una nuova cartilagine. Ma se queste strutture non sono allineate correttamente, possono insorgere dolorosi speroni ossei capaci di ridurre la gamma dei movimenti.

In gioventù, è molto più probabile che l'osteoartrite insorga negli uomini anziché nelle donne, mentre **dopo i 45 anni l'insorgenza nelle donne è dieci volte maggiore**. Superati i sessantacinque anni, praticamente tutti mostrano segni di deterioramento delle cartilagini, soprattutto nelle articolazioni che portano peso, come le anche, la spina dorsale e le ginocchia. Tuttavia, solo un terzo circa delle persone presenta veri e propri sintomi artritici. Questo è un chiaro indizio del fatto che nell'osteoartrite sono in gioco fattori che poco hanno a che fare con la quantità di cartilagine presente nelle articolazioni.

Esistono in realtà diversi tipi di osteoartrite. Tra le forme più comuni, abbiamo: la borsite, la tendinite, la sindrome del tunnel carpale e la fibromialgia.

Tra i fattori di rischio (secondo la medicina allopatrica) troviamo l'ereditarietà, uno stile di vita sedentario, la mancanza di adeguato esercizio fisico, lo stress ripetitivo su certe articolazioni, l'obesità, il fumo, ed errate abitudini posturali che possono disallineare le articolazioni e causare tensioni irregolari sulla cartilagine e altri tessuti connettivi.

Non esiste una cura per l'osteoartrite. Benché la cartilagine possa ricostituirsi, non esiste un metodo certo per invertire il processo che ha deteriorato l'articolazione. La maggior parte delle cure contro l'artrite consiste nel tenere sotto controllo il dolore e l'infiammazione con farmaci e nel lasciare che il corpo si guarisca da solo, il più possibile.

Artriti autoimmuni

Esistono molti tipi di artrite, la più nota è l'artrite reumatoide.

L'artrite reumatoide (AR) anche detta artrite infiammatoria, è *da tre a cinque volte più comune nelle donne e colpisce soprattutto tra i venti e i cinquanta anni*. Anche bambini e neonati possono soffrire di artrite reumatoide. È più comune nei Paesi occidentalizzati e quasi del tutto assente in quelli meno sviluppati. Alcuni pazienti di artrite reumatoide, una volta guariti dalla prima fase acuta, non vi ricadono più; altri presentano lunghi periodi di remissione tra una fase acuta e l'altra; altri ancora devono lottare contro questa malattia praticamente sempre.

L'artrite reumatoide è considerata un disturbo autoimmune.

L'autoimmunità è una reazione del sistema di difesa del proprio corpo (sistema immunitario) che non riconoscendo più come propri i tessuti e le cellule di cui è composto l'organismo, li aggredisce.

Non è nota (alla comunità scientifica n.d.r.) la causa scatenante delle malattie autoimmuni.

A causa di tale patologia, si manifestano tumefazioni, infiammazioni e dolori articolari cronici e debilitanti. Più colpite sono le articolazioni di mani, piedi, polsi, ginocchia, anche e caviglie.

All'inizio, si infiammano le membrane sinoviali di un'articolazione, provocando tumefazione e rigidità in quest'ultima. Come risultato, le membrane infiammate rilasciano enzimi che scindono la cartilagine articolare. Quest'ultima viene sostituita da un tessuto fibroso che può calcificare e formare noduli ossei in grado di saldare le articolazioni, limitando la gamma di movimenti.

All'interno dell'articolazione affetta da artrite reumatoide, le cellule immunitarie dette linfociti reagiscono a quelle che considerano sostanze estranee. I linfociti sono i messaggeri che chiamano a raccolta le truppe del sistema immunitario, provocando la sintesi di sostanze chimiche dette citochine. Queste ultime sono i "generali" dell'esercito immunitario: infatti, impartiscono ordini ad altri tipi di cellule immunitarie, le quali provocano la reazione infiammatoria.

In caso di artrite reumatoide e di altre malattie autoimmuni, i linfociti e le citochine hanno una reazione sproporzionata, consistente nella produzione di un intero esercito di cellule immunitarie, quando ne basterebbero molte meno. Dunque, anziché limitarsi a sconfiggere il nemico, le cellule immunitarie cominciano a lottare tra di loro, devastando l'ambiente in cui si trovano.

Esistono molte altre malattie che ricadono nella categoria delle artriti autoimmuni; ci sono anche patologie – come il morbo di Lyme – che possono causare sintomi simili a quelli artritici.

- **Spondilite anchilosante.** Una patologia causata da un attacco autoimmune alle articolazioni della colonna vertebrale. Colpisce circa 300.000 americani e due volte di più gli uomini che le donne. In generale, la spondilite anchilosante non è così grave da risultare completamente debilitante, ma in rari casi è possibile che le articolazioni si saldino tra loro. Essa provoca un'infiammazione cronica che potrebbe causare una dolorosa sciatica (irritazioni dei nervi sciatici che attraversano le gambe) o una stenosi spinale (quando il canale spinale si richiude sui nervi della schiena, causando dolore). Possono verificarsi anche indolenzimento, dolore e debolezza alle gambe. I sintomi principali di spondilite anchilosante sono rigidità e dolore alla schiena inferiore, soprattutto al mattino, sintomi che potrebbero durare più di tre mesi. Per questo tipo di artrite è stata scoperta un'origine genetica. Essa spesso colpisce persone affette dalla sindrome dell'intestino irritabile (IBD o IBS).
- **Lupus.** Anche nota come lupus eritematoso sistemico o LES, è una patologia in cui i tessuti connettivi di tutto il corpo si infiammano. Gli effetti di questa rara malattia autoimmune variano largamente da persona a persona e possono includere esaurimento, dolori, nausea, rigidità muscolare e articolare, estrema sensibilità alla luce solare, malattie dei reni, patologie del sangue, perdita di capelli, problemi

mentali, vulnerabilità alle infezioni, infiammazione al cuore o ai polmoni. I primi sintomi osservabili sono un eritema a forma di farfalla su volto, collo e braccia, oltre a febbre, debolezza e perdita di peso. Nella maggior parte dei casi, la malattia attraversa fasi acute e di remissione, senza mai sparire del tutto.

Il LES colpisce le donne nove volte di più degli uomini, di solito tra i venti e i cinquanta anni. Gli asiatici, gli africani e i discendenti dei pellerossa americani sono più soggetti dei caucasici a contrarre il LES.

- **Gotta.** Una forma acuta di artrite infiammatoria, causata da un disturbo del metabolismo dell'acido urico. Quest'ultimo è un normale prodotto dei processi corporei, ma nel caso della gotta, i suoi cristalli si accumulano nel corpo, si depositano nelle articolazioni e vengono attaccati dal sistema immunitario. La gotta in genere colpisce le articolazioni minori di piedi (soprattutto l'alluce) e mani. Circa il 90 per cento del milione di americani affetti da gotta è costituito da uomini. Il consumo elevato di alcool, l'obesità e la pressione elevata aumentano i rischi di gotta.
- **Artrite psoriasica.** Una patologia collegata alla psoriasi della pelle, anch'essa ritenuta una malattia autoimmune. L'infiammazione che provoca l'irritazione cutanea si estende alle articolazioni.
- **Sindrome di Reiter.** Una malattia misteriosa che colpisce gli occhi, l'apparato urinario e le articolazioni, soprattutto nei giovani e negli uomini di mezz'età.
- **Sindrome di Sjögren-Larsson.** Una malattia autoimmune che colpisce le ghiandole mucose di tutto il corpo. I sintomi principali sono secchezza estrema di bocca, occhi e pelle, ma spesso si hanno anche dolore e infiammazione articolari.

L'infiammazione cronica può causare danni ingenti. Nell'artrite reumatoide, il sistema immunitario attacca le articolazioni e talvolta altre parti del corpo. Questa malattia tende ad andare e venire: fasi di dolore e infiammazione acuti si alternano ad altre di remissione. La malattia comincia nella membrana sinoviale, il rivestimento della capsula articolare che secerne il viscoso liquido sinoviale. Da lì, l'infiammazione si estende alla cartilagine, alle ossa, ai tendini e ai legamenti. Deformità e disabilità non sono rare nei pazienti affetti da artrite reumatoide.

Le articolazioni di mani, dita e piedi sono le parti più comunemente affette, di solito secondo schemi simmetrici. Se per esempio sono colpiti la mano e il piede destri, probabilmente lo saranno anche la mano e il piede sinistri. La rigidità delle articolazioni affette può durare fino a un'ora dopo il risveglio al mattino, oppure tutto il giorno.

Comuni nei pazienti di artrite reumatoide sono la sindrome del tunnel carpale, la tenosinovite (infiammazione delle guaine che avvolgono i tendini del polso e delle dita), la borsite, uno stato di debolezza generale e l'anemia (tasso anomalo di eritrociti). Anche una sensazione generale di malessere, dolori muscolari, debolezza e lievi febbri sono tipici dei primi stadi della malattia.

Le articolazioni affette diventano deboli e possono lesionarsi più facilmente. Piccoli noduli reumatoidi possono rinvenirsi sui tendini dei pazienti di artrite reumatoide; essi possono anche formarsi nei polmoni, negli occhi o nel muscolo del cuore. Questi noduli non sono pericolosi, ma la loro presenza consente ai medici di diagnosticare con più sicurezza l'artrite reumatoide. Un'inflammatione intorno agli occhi può far sì che i condotti lacrimali si deteriorino, causando secchezza e prurito agli occhi. Nei casi più gravi di artrite reumatoide, possono anche verificarsi inflammatione dei vasi sanguigni (vasculite), della sacca che avvolge il cuore (pericardite) o dei polmoni (fibrosi polmonare), tutte complicazioni potenzialmente mortali.

Come già detto, la maggior parte dei pazienti di artrite reumatoide alterna fasi di dolore e inflammatione acuti ad altre in cui la salute delle articolazioni è migliore. Nel 20 per cento dei casi, la patologia semplicemente scompare per non fare più ritorno.

Esistono inoltre notevoli differenze di genere nella propensione a sviluppare un tipo o un altro di artrite.

Il lupus, l'artrite reumatoide, lo scleroderma e la fibromialgia sono ad esempio forme molto più comuni tra le donne. Questa differenza è indicativa del fatto che probabilmente sia la produzione ormonale che altri fattori associati al sesso di una persona possono giocare un ruolo preciso nella malattia.

Artrite infettiva

L'artrite infettiva è provocata da un'infezione batterica, virale o fungina. Poiché i suoi sintomi possono essere simili a quelli dell'artrite autoimmune, può capitare che il medico escluda la possibilità di un'origine batterica. Le articolazioni possono essere colpite da un organismo infettivo che arriva a un'articolazione attraverso il sangue o tramite una ferita. Arrossamento, tumefazione e dolore, spesso associati a febbre e fite, sono caratteristici dell'artrite infettiva.

Nella fase iniziale della mia malattia ho subito gli effetti dei deficit che distinguono la medicina allopatrica da quella complementare, e nessun medico dall'alto degli studi scientifici condotti è stato in grado di fare un minimo di chiarezza sulla mia situazione. Così ho inevitabilmente iniziato una ricerca personale (che si conclude con questo enunciato), durante la quale mi sono imbattuta in questo articolo che riporto di seguito.

La sanità pubblica dimostra una grande sensibilità nei confronti della malattia, ma non dei malati! (n.d.r.)

“Artriti: per conoscerle meglio ...diamo qualche numero! In Italia interessano il 10% della popolazione Roma, 02 luglio 2018 - Le artriti sono un gruppo di diverse malattie che nei paesi economicamente più avanzati interessano direttamente e indirettamente molte persone. Determinano grandi e gravi conseguenze sia da un punto di vista sanitario che sociale ed economico. Le malattie reumatiche (di cui

le artriti sono il gruppo più consistente) sono oggi in Italia la causa del 50% delle assenze dal lavoro superiori a tre giorni, del 60% dei casi di inabilità al lavoro e di più del 25% delle pensioni di invalidità erogate dallo Stato. Sono patologie dovute ad infiammazione delle articolazioni e si caratterizzano da dolore, gonfiore, arrossamento e aumento della temperatura. Ci sono forme di artriti che interessano anche altri tessuti e organi (cute, muscoli, legamenti e tendini).

Ecco alcuni numeri che rendono l'idea sulla loro diffusione:

- in Italia colpiscono il 10% della popolazione (circa 5 milioni di persone)
- Negli Stati Uniti interessano invece più di 40 milioni di persone (quasi un adulto su tre). Il costo sociale ed economico totale è stato quantificato in 65 miliardi di dollari
- entro il 2020 colpiranno più di 60 milioni di malati (sia negli USA che in Europa)
- l'artrite reumatoide (una forma di artrite infiammatoria cronica autoimmune) ha una prevalenza nel mondo che oscilla tra lo 0,3 e l'1%. La presenza maggiore è riscontrata tra la donne dei Paesi ricchi.”
da News SIR - Società Italiana di Reumatologia

Ma per fortuna c'è anche chi considera il malato come soggetto attivo non tanto della malattia, ma della propria guarigione!

Riporto l'introduzione di una pubblicazione, curata dai medici della Reumatologia dell'A.O. Spedali Civili di Brescia in accordo con l'Associazione Bresciana Artrite Reumatoide (ABAR), che intende fornire informazioni sui più comuni farmaci impiegati per la cura delle poliartriti.

“Una persona ben informata della sua malattia e del perché deve assumere dei farmaci, potrà meglio partecipare attivamente alla gestione della sua condizione di salute. Non ci stancheremo di ripetere che i farmaci sono solo una componente della cura e che i comportamenti salutari, attuati consapevolmente e con sforzo di volontà, rappresentano la migliore garanzia per preservare la capacità funzionale muscolo-scheletrica e la qualità di vita. Attuare frequente esercizio muscolare e osservare una dieta corretta che tenda al ripristino del peso ideale consentirà di invecchiare senza l'incubo della dipendenza dagli altri. Coltivare interessi, mantenere i rapporti sociali, dedicarsi al prossimo e curare l'igiene del sonno aiutano a mantenere alto il tono dell'umore e, di conseguenza, il benessere.”

La malattia attacca il sostegno ferendo il tessuto connettivo

Il tessuto connettivo è uno dei tessuti del corpo più diffusi e diversificati e si ritrova praticamente in tutti gli organi del corpo umano. Il tessuto connettivo origina, durante lo sviluppo embrionale, a partire da cellule staminali di un tessuto noto come *mesenchima*, la maggior parte del quale prende origine dal mesoderma (il foglietto medio da cui originano anche scheletro, muscolatura, apparato cardiocircolatorio e apparato renale). Il tessuto connettivo, diversamente dagli altri tessuti, è multiforme. Tra i tipi che

descriveremo ci sono delicati foglietti tissutali, resistenti cordoni, membrane elastiche, rigide ossa e un fluido (il sangue). Il tessuto connettivo è parte integrante della MEC (matrice extracellulare).

Il tessuto connettivo connette, sostiene, trasporta e difende.

Ad esempio connette un tessuto all'altro. Collega inoltre i muscoli ai muscoli, i muscoli alle ossa e le ossa alle ossa. Forma un'impalcatura di sostegno per il corpo nel suo complesso e individualmente per ciascun organo che lo compone. Un particolare tipo di tessuto connettivo - il sangue - trasporta una grande varietà di sostanze tra i differenti segmenti corporei. Infine, molti tipi di cellule del tessuto connettivo hanno un'azione difensiva contro microrganismi e altre sostanze dannose.

Il tessuto connettivo non è un "banale" tessuto di connessione e riempimento, bensì un sistema con innumerevoli fondamentali funzioni. Mantiene la postura, la proprioccezione e la coordinazione motoria, partecipa all'equilibrio acido-base, al metabolismo idrosalino, all'equilibrio elettrico e osmotico. Ha ruolo importante nella circolazione sanguigna e nella conduzione nervosa. Forma una barriera all'invasione di batteri e particelle inerti, è quindi protagonista dell'azione immunitaria e dei processi infiammatori. E' riserva energetica di lipidi, di acqua ed elettroliti, responsabile della comunicazione intercellulare ed extra-intracellulare e molto altro.

Che cos'è la FASCIA? Il termine fascia è il nome comune del tessuto fibroso (tessuto connettivo proprio) che avvolge le strutture. La fascia è sempre una forma di tessuto connettivo fibroso e quasi sempre ha le caratteristiche di molte fibre di collagene intrecciate con disposizione irregolare.

La fascia è ciò che ci fa essere come siamo. Il tessuto fasciale è come una tuta aderente semitrasparente che avvolge e permea tutto il corpo, i vasi sanguigni, i visceri, nervi meningi, ossa muscoli e interagisce con essi, crea vari strati a diverse profondità e forma una matrice quadrimensionale con caratteristiche meccaniche, metaboliche, elastiche e neurovegetative (quadrimensionale perché lavora nelle tre direzioni fisiche base altezza e profondità ma è collegata e interagisce anche con il SNC).

Essa diventa un vero e proprio organo che influenza la salute della persona.

Il tessuto fasciale rappresenta il più vasto sistema sensoriale del nostro corpo; invia segnali al SNC e ha grande presenza di meccanocettori fino ai legamenti viscerali e alle strutture spinali e cerebrali.

La presenza di meccanocettori, in grado di comportare effetti a livello locale e generale è stata abbondantemente riscontrata nella fascia fin nei legamenti viscerali e nella dura madre cefalica e spinale.

La fascia inoltre è molto ricca di organi propriocettori (corpuscoli Pacini e Ruffini) soprattutto nelle aree tra articolazione e fascia e tra fascia e muscolo, è un vero e proprio organo sensoriale che coinvolge movimento e atteggiamento posturale quotidiani.

Dovendo fare una sintesi delle caratteristiche e funzioni del sistema fasciale, possiamo dire che *la Fascia avvolge, separa, sostiene e lubrifica, e si adatta plasticamente ed elasticamente alle forze che la attraversano.*

LE FUNZIONI DEL TESSUTO FASCIALE:

a) **Collegamento**

Stabilizza il corpo garantendo una posizione a muscoli ed organi. Il sistema osseo è in contatto con il tessuto connettivo, capsule e legamenti. I muscoli gli organi e la pelle sono collegati ai tessuti circostanti tramite strutture fasciali.

b) **Percezione del corpo**

È una funzione di comunicazione sensoriale, incentrata più sulle strutture fasciali e non, come si pensava in precedenza, sulle strutture articolari e muscolari.

I recettori responsabili della nostra percezione del corpo sono presenti nella fascia fino a sei volte più che nei muscoli. Questo ha grande importanza per l'accelerazione dei processi di guarigione e per il benessere.

c) **Qualità del movimento**

Dipende dalla struttura dei muscoli e dalla fascia nonché dal loro coordinamento.

d) **Trasmissione dell'energia cinetica dei muscoli**

È stato scoperto che il trasferimento dell'energia generata dai muscoli ad altre parti del corpo durante un movimento si verifica non solo tramite legamenti, tendini e capsule articolari, ma anche e soprattutto grazie alle strutture fasciali che avvolgono i muscoli. Se le proprietà di trasmissione della fascia sono buone, allora la persona può muoversi in modo fluido e armonioso, e diminuire il rischio di lesioni.

e) **Funzione di difesa**

La fascia svolge un ruolo difensivo dal punto di vista immunologico, il sistema immunitario dipende dalla qualità della fascia. In una struttura fasciale equilibrata e sana i rifiuti vengono trasportati via.

Nella sostanza fondamentale, simile ad un gel trasparente, navigano molte cellule fagocitiche. Si tratta di spazzini che hanno la capacità di ingerire detriti e batteri cellulari e distruggerli. In una fascia disidratata, per mancanza di movimento o movimento unilaterale, si inibisce la funzione di molte di queste cellule con funzioni specifiche, che rimangono letteralmente a secco.

f) **Trasporto e funzione nutrizionale**

Dal sistema arterioso i nutrienti vengono trasportati attraverso il connettivo nei luoghi di necessità e viceversa, i rifiuti vengono portati attraverso il tessuto connettivo al sistema vascolare venoso o al sistema linfatico.

g) **Causa di molti tipi di dolore**

Nelle strutture fasciali ci sono molti recettori del dolore, *pare che circa i 2/3 di tutti i dolori siano legati alla fascia e diversi studi dimostrano una connessione diretta tra il dolore mio-fasciale e la percezione del corpo.*

L'Infiammazione, il male del secolo

L'infiammazione o "flogosi", è un processo che può interessare qualunque parte del corpo e per cause molto diverse, ma gli eventi di base sono sempre gli stessi.

Artrite, gastrite, miosite, borsite, stomatite, congiuntivite, colite, cistite, faringite, tendinite, otite, gengivite, neurite, appendicite e molti altri ancora... I nomi sono tanti, praticamente uno per ogni parte del corpo, ma il significato, tutto racchiuso in quel piccolo e inquietante suffisso "ite", è uno solo: infiammazione.

L'infiammazione localizzata si manifesta in 4+1 fasi.

1. CALOR (aumento della temperatura locale)
2. TUMOR (gonfiore)
3. RUBOR (arrossamento)
4. DOLOR (indolenzimento)
5. FUNCTIO LAESA (perdita della funzione)

Benché fastidiosa, l'infiammazione in molti casi è utile: ci avvisa che in qualche punto del nostro corpo c'è qualcosa che non va o che un trauma ha causato un danno non banale a cui è necessario porre rimedio. Inoltre, l'infiammazione induce a essere cauti, a non sollecitare ulteriormente la zona dolorante e a stare a riposo, ponendoci nelle condizioni ideali per favorire la guarigione, spontanea o supportata da terapie specifiche.

I. I radicali liberi

La comunità scientifica si dibatte negli ultimi anni su una *teoria detta dei Radicali Liberi*, che dà una spiegazione molto semplice e "unificante", capace di trovare il minimo comun denominatore a molte gravi patologie "moderne", apparentemente molto lontane e "diverse" tra loro. Oggi i radicali liberi non sono più considerati soltanto i responsabili dell'irrancidimento dei grassi, ma sono considerati **alla base dell'infiammazione** e della cardiopatia ischemica.

I radicali liberi sono una specie chimica molto reattiva. Si tratta di molecole (gruppi di atomi legati tra loro) a carica neutra e instabili in quanto presentano *un elettrone in meno negli orbitali esterni*. L'elettrone mancante spinge la molecola in cerca di stabilità chimica, a legarsi con altri radicali o con

elettroni di altre cellule vicine, il che dà vita a continue reazioni a catena: *ogni molecola che cede un elettrone ad un atomo instabile a sua volta dovrà riconquistare l'elettrone perduto da un altro atomo.*

Tale reazione viene arrestata solo dagli antiossidanti.

E' facile concludere che i radicali liberi sono veri e propri terroristi molecolari che, ormai è dimostrato, sono alla base non solo dell'invecchiamento, ma soprattutto di una serie impressionante di malattie croniche e degenerative (cancro, arteriosclerosi, cardiopatie, ictus, enfisema, diabete senile, artrite reumatoide, ulcera, cataratta, Morbo di Crohn, malattia di Behçet, Morbo di Raynaud, senilità, Demenza di Alzheimer, Morbo di Parkinson, ipertensione, riduzione di volume e potenza muscolare).

I radicali liberi agendo sui grassi delle membrane cellulari e sulle proteine nucleari determinano grossi danni alle cellule *disintegrando le membrane e i nuclei*. I radicali liberi si formano fisiologicamente in piccole q.tà come prodotti secondari del metabolismo respiratorio (fosforilazione ossidativa) e alcuni enzimi li generano per metabolizzare i farmaci; tuttavia essi sono anche utili in quanto il nostro organismo utilizza questa capacità di "**demolizione**" **contro virus o batteri**, per spezzare e utilizzare l'ossigeno del corpo e per la contrazione del tessuto liscio dei vasi sanguigni, **promuovendo così una corretta circolazione nel sangue**.

I radicali liberi utili vengono prodotti da leucociti, dall'endotelio vascolare e dai globuli rossi e la loro produzione viene mantenuta nel giusto equilibrio da enzimi quali ad esempio la **superossidodismutasi**.

Il corpo quindi deve raggiungere un equilibrio tra i radicali liberi prodotti ed i meccanismi di eliminazione di cui dispone.

Quali sono i processi principali che nell'organismo portano alla produzione di radicali liberi?

1. il processo di **respirazione a livello cellulare**;
2. il **sistema immunitario** (è l'unico caso di produzione positiva di radicali liberi);
3. il contatto con le **sostanze inquinanti**;
4. lo **stress**.

E' utile ricordare che una **dieta ipercalorica aumenta la produzione di radicali liberi**, mentre una dieta ipocalorica la riduce.

Le difese organiche che il nostro organismo possiede contro i radicali liberi sono:

1. **gli enzimi antiossidanti**: proteine complesse dell'organismo che hanno proprio il compito di disattivare i radicali dell'ossigeno prima che possano agire. Gli **antiossidanti** agiscono **cedendo idrogeno** e bloccando i radicali liberi. Le reazioni con i radicali liberi tendono a perpetuarsi all'infinito in assenza di antiossidanti.

2. i **“meccanismi autoriparatori”**: è un sistema (sempre basato su enzimi) che ripara e sostituisce le parti danneggiate di una cellula. Agisce quando il danno è già stato fatto.

Sono determinanti i nutrienti che sono una specie di seconda linea di difesa che l'organismo si procura con una alimentazione adeguata; queste difese sono costituite dalle vitamine, dai bioflavonoidi, dai pigmenti.

Gli effetti dei radicali liberi vengono tamponati efficacemente quando si è giovani, ma col tempo l'azione di eliminazione dei radicali liberi si fa meno efficace.

II. Gli eicosanoidi

Nella maggior parte dei casi un'inflammatione degenera causando un danno tissutale permanente a causa di uno sbilanciamento dietetico, di uno stile di vita corrotto e da uno stress cronico il quale cambia i livelli degli ormoni eicosanoidi, importanti per controllare l'inflammatione.

Prostaglandine, leucotrieni e trombossani costituiscono gli ormoni noti come *eicosanoidi*.

A differenza di altri tipi di ormoni, che viaggiano attraverso il sangue fino a raggiungere aree distanti nel corpo, gli eicosanoidi operano localmente sulle cellule che li sintetizzano o su altre cellule nelle immediate vicinanze.

- le **prostaglandine** modificano la risposta immunitaria, la reazione dolorosa, l'inflammatione, la temperatura corporea, la costrizione e l'espansione dei vasi sanguigni, la coagulazione del sangue e la salute delle pareti dello stomaco, dei reni e dell'intestino tenue;
- i **leucotrieni** modificano l'inflammatione e la risposta immunitaria, oltre che le secrezioni mucose e le contrazioni muscolari;
- i **trombossani** modificano la coagulazione del sangue e la reazione dolorosa.

L'equilibrio tra gli eicosanoidi è fondamentale. La sovrapposizione delle loro funzioni è concepita affinché si controllino ed equilibrino a vicenda. Un buon modo per capire come gestire questo equilibrio è dividere gli eicosanoidi in “buoni” e “cattivi”.

Gli eicosanoidi “buoni” supportano la salute, infatti:

- diminuiscono l'inflammatione in tutto il corpo;
- mantengono la giusta consistenza del sangue, rendendone più difficili i coaguli;
- stimolano la risposta immunitaria;
- espandono le pareti dei vasi sanguigni, diminuendo la pressione sanguigna e migliorando la circolazione;
- proteggono le pareti dello stomaco dai suoi stessi acidi;
- prevengono la moltiplicazione delle cellule cancerogene.

Gli eicosanoidi “cattivi” vanno in direzione opposta, quindi:

- favoriscono l’infiammazione in tutto il corpo;
- addensano il sangue;
- deprimono la risposta immunitaria;
- restringono le pareti dei vasi sanguigni.

Gli eicosanoidi sono composti da acidi grassi essenziali o EPA, che sono grassi polinsaturi indispensabili alla buona salute. Poiché il corpo non è in grado di sintetizzare gli EPA, li deve ottenere dagli alimenti.

Pertanto, l’equilibrio tra eicosanoidi “buoni” e “cattivi” è largamente determinato dal tipo di acidi grassi contenuti negli alimenti ingeriti. Una volta che i grassi sono stati ingeriti e gli acidi grassi circolano nel sangue, le cellule di tutto il corpo cominciano a trasformarli in eicosanoidi. Gli enzimi sono gli strumenti che le cellule utilizzano per sintetizzare gli eicosanoidi partendo dalla materia prima degli acidi grassi.

I carboidrati e gli zuccheri raffinati stimolano eccessivamente gli enzimi responsabili della sintesi di eicosanoidi “cattivi”. **A causa del glucosio, gli enzimi accelerano e producono quantità abbondanti di ormoni pro-infiammatori.**

Focus sugli ormoni

Per mantenere l’omeostasi, le attività cellulari di tutto il corpo devono svolgersi in modo coordinato. I neuroni sono in grado di controllare specifiche cellule o gruppi di cellule, ma le cellule provviste di innervazione sono una piccola frazione del totale. Inoltre, i comandi trasmessi dall’innervazione sono molto specifici e di durata relativamente breve, mentre molti processi vitali si estendono su tempi lunghi. Il sistema nervoso non è in grado di regolare processi a lungo termine, come l’accrescimento corporeo, lo sviluppo o la riproduzione, che coinvolgono o influenzano virtualmente tutte le cellule o i tessuti. *Questo tipo di regolazione è fornito dal sistema endocrino, che usa messaggeri chimici per trasmettere informazioni e istruzioni alle cellule.*

Per comprendere come questi messaggi sono generati e interpretati dobbiamo considerare più da vicino come le cellule comunicano l’una con l’altra. Questa comunicazione diretta avviene fra due cellule dello stesso tipo che devono essere in esteso contatto fisico.

La maggior parte delle comunicazioni fra cellule coinvolge il rilascio e la ricezione di MESSAGGI CHIMICI. Ciascuna cellula “parla” continuamente con le sue vicine rilasciando nel liquido extracellulare delle sostanze chimiche; queste ultime informano le cellule su che cosa le loro vicine stanno facendo in ogni momento. L’uso di messaggeri chimici per trasferire informazioni da cellula a cellula in un singolo tessuto è detta *comunicazione paracrina* e le sostanze chimiche coinvolte sono dette *fattori paracrini*, conosciuti anche come *ormoni locali*.

Esempi di fattori paracrini sono le prostaglandine (acidi grassi secreti da una cellula che vanno a modificare le attività metaboliche delle cellule adiacenti). I fattori paracrini entrano nel torrente circolatorio, ma le loro concentrazioni sono così basse che non influenzano cellule e tessuti lontani. Tuttavia alcuni fattori paracrini, comprese numerose prostaglandine e molecole affini, hanno effetti primari nei tessuti d'origine, ed effetti secondari in altri tessuti ed organi. Quando questi effetti secondari sono presenti, i fattori paracrini agiscono anche come **ormoni**.

Gli ormoni sono messaggeri chimici rilasciati in un particolare tessuto e trasportati dal torrente circolatorio per raggiungere cellule specifiche in altri tessuti.

Nella comunicazione intercellulare gli ormoni sono come lettere e il sistema circolatorio è il servizio postale: un ormone rilasciato nel sangue sarà distribuito in tutto il corpo. Ciascun ormone ha cellule bersaglio, cioè cellule specifiche che possiedono i recettori per legare e leggere il messaggio ormonale. Ma gli ormoni sono realmente come una massa di avvisi postali, le cellule di tutto il corpo sono esposte alla loro azione, che abbiano o no i recettori necessari.

L'uso di ormoni per coordinare le attività cellulari in tessuti lontani del corpo è detto comunicazione endocrina. *Gli ormoni modificano le attività delle cellule bersaglio cambiando il tipo, la quantità o l'attività di enzimi e proteine strutturali importanti.*

Abbiamo visto come un ormone è in grado di modificare la struttura fisica o le proprietà biochimiche delle proprie cellule bersaglio. **Poiché queste possono trovarsi ovunque nel corpo, un singolo ormone può influenzare l'attività metabolica di più tessuti ed organi allo stesso tempo.**

Questi effetti possono essere lenti a manifestarsi ma persistono tipicamente per giorni; di conseguenza, gli ormoni sono efficaci nel coordinare attività cellulari, tissutali e d'organo a lungo termine. Le cellule possono rispondere a diversi ormoni simultaneamente.

Cambiamenti graduali nella quantità e nel tipo di ormoni circolanti possono produrre modificazioni complesse nella struttura fisica e nelle capacità funzionali del corpo.

Il sistema endocrino comprende tutte le cellule e i tessuti endocrini che producono ormoni o fattori paracrini che hanno **effetti al di fuori del tessuto d'origine**.

Le cellule endocrine sono cellule ghiandolari secernenti, che rilasciano il proprio secreto nel liquido extracellulare. Ciò le distingue dalle cellule esocrine, che secernono i propri prodotti su superfici epiteliali, di solito attraverso dotti. I tessuti, gli organi e gli ormoni del sistema endocrino sono introdotti nella figura 1. Alcuni di questi organi, come l'ipofisi, hanno la secrezione endocrina come funzione primaria; altri come il pancreas, svolgono molte altre funzioni oltre quella endocrina.

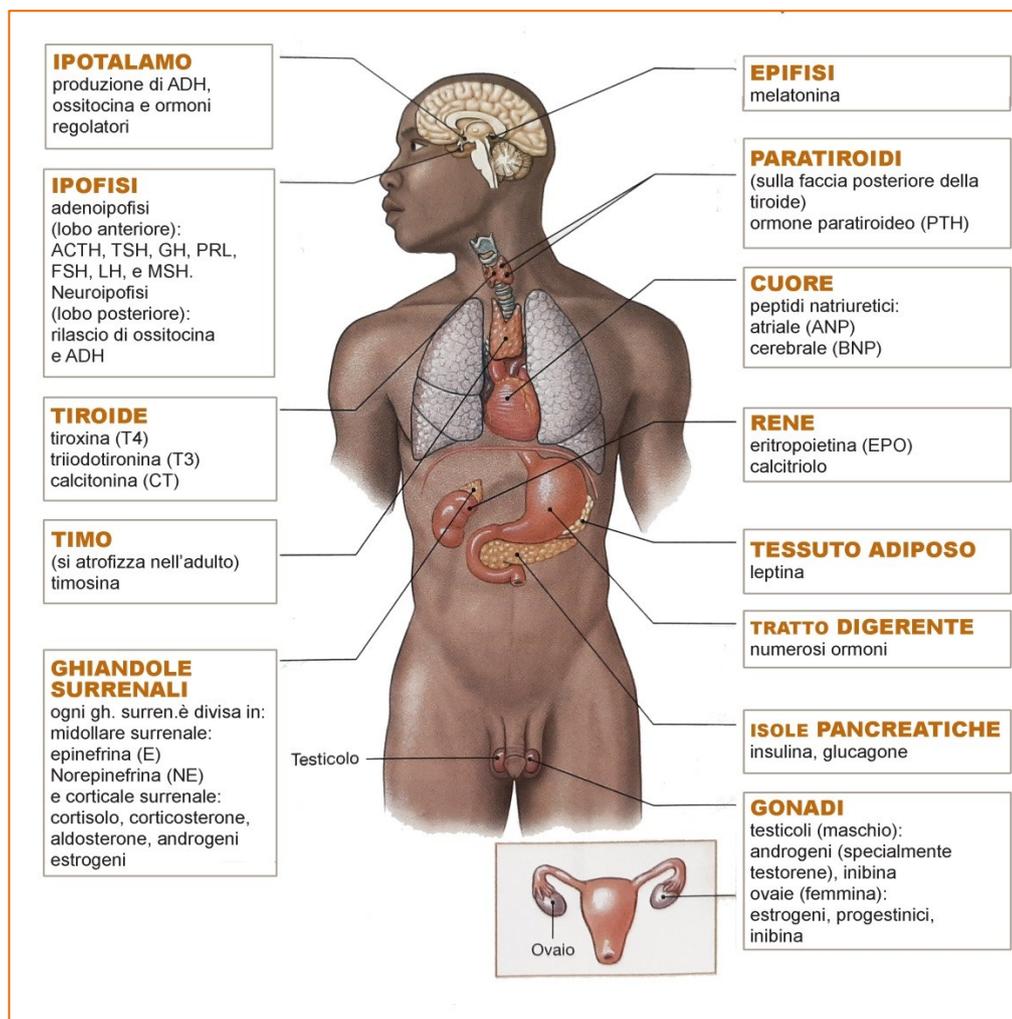


Figura 1 – organi e tessuti del sistema endocrino

Le malattie autoimmuni, una realtà al femminile

Perché le malattie autoimmuni colpiscono soprattutto le donne? La situazione varia a seconda delle patologie, naturalmente, ma in media su 10 malati, 8 sono di sesso femminile.

Quando il corpo di una donna affronta un cambiamento, inteso come “passaggio”, il sistema immunitario può “andare in crisi” se parte da una situazione di disequilibrio.

La donna vede questi momenti di passaggio nel menarca, nella gravidanza e nella menopausa. La malattia autoimmune lascia un segno permanente nel nostro corpo, non si potrà mai parlare di completa guarigione, in quanto cellule o tessuti restano distrutti dagli anticorpi e non riusciranno più a svolgere in modo efficace il loro compito, né tanto meno potranno rigenerarsi.

L'argomento è complesso e non esistono ancora risposte definitive, ma si cominciano a individuare alcune ragioni di questa eccessiva aggressività del sistema immunitario femminile, che lo spinge a danneggiare anche i tessuti sani. Vediamo insieme quali sono le teorie più accreditate:

a) Secondo alcuni studiosi, in particolare, l'iperattività dell'apparato difensivo femminile sarebbe da collegare all'antichissima necessità, per le donne, di potenziare i meccanismi immunitari per

proteggersi dalle infezioni conseguenti al **parto**. Infezioni che ancora oggi, purtroppo, mietono molte vittime nei Paesi meno sviluppati. Ma un sistema di difesa tanto reattivo e aggressivo può andare incontro più facilmente a regolazioni sbagliate, al di fuori dei periodi legati alle gravidanze, specialmente in un mondo, come quello di oggi, in cui le donne fanno in media pochi figli e le condizioni igieniche sono enormemente migliori rispetto al passato, almeno nei paesi industrializzati. Effettivamente molte ricerche dimostrano che l'organismo femminile è capace di attivare più rapidamente, rispetto agli uomini, le difese immunitarie.

- b) Un'altra possibile chiave di lettura di questo malfunzionamento tutto femminile sta nella teoria ormonale, che ha evidenziato gli ormoni che più entrano nella genesi della malattia autoimmune: gli ESTROGENI, gli ANDROGENI e la PROLATTINA.

UN RUOLO IMPORTANTE nella regolazione dell'immunità è sicuramente AFFIDATO AGLI ESTROGENI.

Gli estrogeni vengono secreti principalmente dall'ovaio in risposta allo stimolo di un ormone ipofisario chiamato LH o luteinizzante, e in minima parte dalle ghiandole surrenali. Gli estrogeni sono coinvolti nei processi immunomodulatori che influenzano il rilascio di fattori pro- o anti-infiammatori (citochine e chemochine) da parte delle cellule immunitarie.

In primo luogo è da ricordare che recettori per gli estrogeni sono presenti sulle cellule del sistema immunitario coinvolte nel meccanismo patogenetico della malattia autoimmune. Ciò significa che legandosi al suo recettore, che è una struttura che riconosce solo gli estrogeni, questi ormoni possono modificare le funzioni di quella determinata cellula. Studi effettuati in vitro hanno dimostrato che con questo meccanismo gli estrogeni stimolano i linfociti T e B. Anche sui monociti del sangue periferico è stato dimostrato che gli estrogeni riducono il processo di morte cellulare programmata (apoptosi). Quindi, questi esperimenti suggeriscono che gli estrogeni stimolano i linfociti T e B e potenziano la sopravvivenza delle cellule autoimmuni.

Gli androgeni sono ormoni secreti in grande quantità dalla gonade maschile dopo la pubertà. E' noto che ***gli androgeni riducono la risposta del sistema immunitario e, per questo motivo, gli uomini sono meno predisposti alle malattie immunitarie.*** Anche nelle donne sono presenti gli androgeni, ma in concentrazioni molto inferiori. Nelle donne la fonte di produzione degli androgeni è rappresentata dalle gonadi femminili (ovaie) e dal surrene. Pertanto, è possibile ritenere la malattia nasca da questo alterato rapporto tra androgeni ed estrogeni, a favore degli estrogeni.

La prolattina è uno degli ormoni secreti dall'adenoipofisi, ghiandola endocrina di vitale importanza, situata all'interno del cranio. La prolattina è un ormone di estrema importanza biologica perché grazie alla

sua azione nel corso della gravidanza la ghiandola mammaria viene preparata alla lattazione. Accanto a questa attività biologica principale, è però possibile che la prolattina eserciti altre azioni. Per quanto riguarda le correlazioni tra prolattina e sistema immunitario, recettori per la prolattina sono stati identificati a livello dei linfociti ed è stato anche dimostrato che sebbene la maggior fonte di produzione della prolattina sia l'adenoipofisi, anche gli stessi linfociti siano capaci di produrla. E' quindi possibile ipotizzare che condizioni patologiche di iperprolattinemia possano portare ad una aumentata stimolazione del sistema immunitario, il quale potrebbe rispondere con una secondaria ipersecrezione di prolattina che, a sua volta, potrebbe svolgere un'attivazione paracrina (cioè stimolatoria sulle cellule vicine a quelle dalle quali è stata prodotta). ***Sulla base delle note correlazioni tra estrogeni e prolattina si potrebbe quindi ipotizzare un complesso meccanismo che vede negli estrogeni e nella prolattina due importanti stimolatori del sistema immunitario.***

- c) Un ruolo significativo va attribuito anche al **cromosoma X**, dove sono presenti numerosi tratti del codice genetico che controllano i meccanismi di difesa dell'organismo. Come si sa, *le donne possiedono due cromosomi X, e gli uomini, invece, un cromosoma X e uno Y.* È vero che nell'organismo femminile uno dei due cromosomi X viene disattivato, per evitare problemi, ma a volte, invece, qualcosa sfugge a questa disattivazione e spinge anche il secondo X a intervenire sul sistema immunitario, potenziandone in modo sbagliato l'attività. Al contrario, negli uomini, la presenza di un unico cromosoma X è considerata una possibile concausa delle **immunodeficienze**, più frequenti nel mondo maschile. Insomma, l'organismo delle donne tende, in vari modi, ad accendere il sistema immunitario, e quello degli uomini, per certi aspetti, a frenarlo.
- d) Infine cito anche un'ulteriore ipotesi a supporto di questo svantaggio al femminile: il ***microchimerismo fetale***. Secondo questa teoria nel corso di una gravidanza, attraverso la placenta, un piccolo numero di cellule del bambino entra nella circolazione sanguigna della madre. Probabilmente tutti noi conserviamo cellule acquisite dalla madre durante la gestazione, e le donne che hanno avuto una gravidanza conservano cellule venute dal feto. Le cellule acquisite possono persistere per decenni, e sono in grado di risiedere stabilmente all'interno di un tessuto, entrando a far parte integrante degli organi del corpo. Può essere però che, in determinate condizioni di disequilibrio, queste cellule che comunque sono estranee, diventino la spina irritativa da cui parte la malattia autoimmune.

Ruolo dello STRESS in questa complessa patologia dall'eziologia poco chiara

Nel 1935 Hans Selye, della McGill University di Montreal, fece una scoperta casuale che lo proiettò in una carriera che proseguì per tutta la sua vita e lo portò a concepire l'idea di STRESS. Egli scoprì accidentalmente mentre tentava di verificare l'esistenza di un altro ormone sessuale oltre a quelli già noti,

che iniettando in alcuni ratti vari estratti di ovaie e placenta, *si manifestarono le stesse tre alterazioni in tutti gli animali.*

Aspettandosi di riscontrare negli animali modificazioni diverse a seconda del preparato iniettato, con sua grande sorpresa e perplessità, riscontrò invece: **l'ispessimento della corticale delle ghiandole surrenali (surrenali ipertrofiche), l'atrofia degli organi linfatici, timo, milza e linfonodi, e la comparsa di ulcere sanguinanti a livello gastrico e duodenale.**

Ripeté più volte lo stesso esperimento e ottenendo sempre le stesse tre alterazioni si convinse che questi segni rappresentavano una sindrome specifica che definì **“triade dello stress”**.

Una sindrome, secondo la definizione classica, è “un complesso di segni e sintomi che si manifestano insieme e che caratterizzano una particolare malattia”. Le tre alterazioni, o “triade dello stress”, erano state osservate insieme, ma non sembravano caratterizzare un tipo particolare di danno, bensì qualsiasi stimolo dannoso.

Lo studioso fece ulteriori e innumerevoli esperimenti utilizzando varie sostanze chimiche e agenti nocivi prima di confermare che le tre alterazioni rappresentavano realmente una sindrome di danno.

Sebbene la maggior parte della letteratura attuale attribuisca a Hans Selye i primi resoconti pubblicati sullo stress, Walter B. Cannon utilizzò il termine “stress emozionale” molto prima (nel 1914), discutendo la sua teoria dell'omeostasi. Sembra che Cannon (che tra l'altro fu anche il primo a descrivere la reazione di attacco o fuga n.d.r.) fosse anche convinto che *lo stress avesse sia un'origine psicologica (emozionale) sia fisiologica*. Tuttavia fu Selye a portare in primo piano la conoscenza dello stress e la sua diretta implicazione nella malattia.

Lo Stress, secondo Selye, è uno **stato, o condizione del corpo, prodotto da diversi agenti nocivi e che si manifesta tramite una sindrome di alterazioni**. Sappiamo inoltre che lo stress e i suoi effetti negativi possono essere causati anche da un'ampia varietà di eventi mentali, emozionali e psicologici di altro tipo, che un individuo può percepire come minacciosi o indesiderabili.

Gli stressori producono uno stato di stress, il quale avvia nel corpo una serie di alterazioni e risposte, globalmente indicate da Selye come *Sindrome Generale di Adattamento (General Adaptation Syndrome, GAS)*. **Più semplicemente uno stato di stress attiva il meccanismo di risposta allo stesso, cioè attiva gli organi che producono le risposte che compongono la sindrome generale di adattamento**, anche se il modo esatto in cui questo avvenga, ancora non è chiaro.

I cambiamenti che compongono la sindrome generale di adattamento non avvengono tutti simultaneamente, bensì suddivisi in tre fasi: reazione di allarme, fase di resistenza e fase di esaurimento. Ogni fase è caratterizzata da cambiamenti diversi.

1. **Reazione di allarme** - tra le sue risposte caratteristiche, oltre a quelle già menzionate nella triade dello stress (corteccia surrenali ipertrofiche, organi linfatici timo milza e linfonodi atrofizzati, e ulcere

gastriche e duodenali sanguinanti), *aumenta la secrezione di glucocorticoidi da parte della corticale surrenale, il numero dei linfociti diminuisce marcatamente, come pure quello degli eosinofili, mentre il sistema nervoso simpatico e la midollare surrenale aumentano fortemente la loro attività*. Ciascuno di questi cambiamenti, a sua volta, ne produce altri diffusi.

2. **Fase di resistenza** - è caratterizzata da risposte completamente differenti. Ad esempio, *l'attività secretoria ormonale della corticale e della midollare surrenale tornano ad essere normali*. Durante questa fase scompaiono le alterazioni che si manifestano durante la fase di allarme a seguito dell'aumento della secrezione di corticoidi. Stressori di ogni tipo agiscono sulla maggior parte delle persone ogni giorno, ma il corpo impara a resistere con successo, affrontandoli e adattandosi. Uno stress modesto e di breve durata termina efficacemente in questa fase.
3. **Fase di esaurimento** – si sviluppa solo quando lo stress è estremamente grave o quando continua per lunghi periodi. Quando nel corpo si è arrivati alla fase di esaurimento *la secrezione di corticoidi e l'adattamento diminuiscono marcatamente*. Il corpo non è più in grado di far fronte efficacemente allo stressore.

Selye chiamò STRESSORI tutti gli agenti o stimoli che producono stress. Tutti gli stimoli estremi: troppo o troppo poco di quasi ogni cosa. Tuttavia è solo il modo in cui ciascun individuo interagisce con un particolare tipo di situazione fisiologica o cognitiva a stabilire se tale evento sia stressante o meno.

La percezione è un fattore determinante. Più che la gravità degli stressori, sembra sia la risposta dell'organismo a fare la differenza.

Uno *stressore psicologico* è tutto ciò che un individuo percepisce come una minaccia (reale o meno) per la sopravvivenza o per l'immagine di sé. Gli stressori psicologici producono una sindrome di risposte soggettive e oggettive. Tra le reazioni soggettive predomina una sensazione di ansia, seguita da rabbia, odio, depressione, paura e senso di colpa. Alcune risposte oggettive caratteristiche sono l'irrequietezza, l'agitazione, la predisposizione a criticare, litigare, mentire e piangere.

***Lo stress psicologico è correlato allo stress fisiologico?** La risposta è chiaramente affermativa: lo stress fisiologico è solitamente accompagnato da un certo grado di stress psicologico e, viceversa, nella maggior parte delle persone, lo stress psicologico determina una certa risposta fisiologica allo stress.*

Selye poté solo fare delle ipotesi, tra le quali la più accreditata oggi è che **lo stress, attraverso “segnali di allarme” non identificati, agisce sulla parte basale dell'encefalo (presumibilmente l'ipotalamo) stimolando il sistema nervoso simpatico e l'ipofisi. Molti scienziati fanno riferimento a questo processo come all'asse ipotalamo-ipofisi-surrene o meccanismo HPA.**

Attualmente molti fisiologi contemporanei tuttavia si discostano dal pensiero di Selye utilizzando la parola stress come “*qualsiasi stimolo che induce direttamente o indirettamente i neuroni dell’ipotalamo a liberare l’ormone rilasciante la corticotropina (CRH), la quale agisce come un innesco per numerosi cambiamenti nell’organismo*”. Nell’insieme questi cambiamenti costituiscono quella che oggi è definita **sindrome da stress**, o semplicemente **risposta allo stress**.

Esiste inoltre la sindrome stress-età, che potremmo definire come un gruppo di modificazioni anatomiche neuro-ormonali e del sistema immunitario correlate all’invecchiamento che influenzano le risposte allo stress sia fisiologico che psicologico. La sindrome comprende un’ampia gamma di modificazioni: frequente diminuzione della capacità di affrontare lo stress; alterazione dell’eccitabilità del sistema limbico e dell’ipotalamo; aumento di catecolamine, ACTH e cortisolo; diminuzione di testosterone, estrogeni, tiroxina e altri ormoni; immunodepressione; diminuzione dei trasmettitori neuromuscolari che porta ad affaticamento cronico e a riduzione della forza fisica; alterazione del profilo lipidico; un maggiore potenziale di ipercoagulazione del sangue; alterazioni del ciclo sonno/veglia. Sebbene non tutte le modificazioni correlate all’età e connesse allo stress siano dannose, la maggior parte di esse comporta un minore potenziale di adattamento positivo al cambiamento.

Sono consapevole di non avere una spiegazione scientifica che giustifichi la genesi della malattia autoimmune, ma un insieme di spiegazioni. La ricerca sta facendo passi da gigante, indagini strumentali, esperimenti riprodotti centinaia di volte su cavie (anche umane), medicinali sofisticati, ormoni riprodotti in laboratorio e tanto, tanto altro. Eppure c’è ancora qualcosa che sfugge, per questo mi appello alla Medicina Tradizionale Cinese.

La tradizione cinese ci ha tramandato una medicina ricchissima di concetti dal grandissimo valore fisiologico e patogenetico, che può essere un valido supporto alla visione medica del terzo millennio. Le patologie immunitarie sono molto variabili nelle loro manifestazioni cliniche e assolutamente interessanti se consideriamo i legami che uniscono il vissuto e le manifestazioni patologiche. Inoltre la Medicina Tradizionale Cinese ha costruito una base teorica che consente la loro comprensione dal punto di vista sia simbolico che materiale.

L’energia difensiva (wei Qi) circola sulla pelle di giorno per difenderci dalle malattie, dalla testa lava con la sua azione la superficie della pelle, chiude i pori cutanei rendendo efficace l’omeostasi dei liquidi e della temperatura corporea. **L’equilibrio di acqua e fuoco** che si instaura a livello della pelle, ancora in gran parte sconosciuto nei suoi meccanismi fisiologici, **è la chiave dell’azione dell’energia difensiva wei**. Alla notte l’energia difensiva rientra nell’interno dove circola per purificare gli organi. **L’importanza del ritmo sonno-veglia è indispensabile perché l’immunità sia efficace**, in qualunque malattia. Interessante osservare che anche numerose malattie metaboliche come il diabete di tipo 2 sono significativamente correlate all’alterazione del ritmo del sonno. In situazioni di stress cronico si deve sempre indagare la perdita del corretto ritmo del sonno: **una persona che non riposa bene e che riferisce**

di essere stanca sta probabilmente intaccando il suo potenziale energetico di base ed è possibile che i valori immunitari si stiano progressivamente alterando provocando il disequilibrio delle popolazioni linfocitarie, individuato ormai come base comune di molte patologie. L'integrità del sistema immunitario si può valutare tramite l'astenia, vero e proprio sintomo che può accompagnare le patologie in fase iniziale, con il blocco della distribuzione di energia ai quattro arti per consentire una maggior attivazione dei sistemi interni di difesa, o successivamente quando l'energia del Polmone è ormai in deficit. *Nello stato di stress cronico il cervello è da un lato stimolato ad una risposta endocrina e immunitaria difensiva mentre si esauriscono i circuiti di feedback inibitorio che proteggono dagli effetti deleteri dell'infiammazione e dell'immunità.* **L'esaurimento del Rene Yin e dei glucocorticoidi instaura un progressivo sfasamento immunitario accompagnato da astenia, specchio del progressivo esaurimento del *jing* e l'asse *Shao Yin* diventa instabile con insonnia, tachicardia, ansia. La perenne attivazione dei sistemi di stress alla lunga influisce sulla qualità dell'immunità che risulta alterata e più pronta alle reazioni immunitarie umorali piuttosto che a quelle cellulari, predisponendo di fatto alla patologia autoimmune.**

È stato dimostrato che il sistema limbico, che compone il rinencefalo, cioè la parte profonda del cervello, filogeneticamente più antica della corteccia, ha un ruolo attivo nell'immunità. La semplice visione di una persona che starnutisce attiva un potenziale di autodifesa che consente l'attivazione immunitaria, i recettori del canale digerente, in particolare della bocca e dell'olfatto sono poi incaricati di individuare minacce nascoste nel cibo e nell'acqua. Il rinencefalo consente l'interpretazione degli avvenimenti che accadono in modo da poter elaborare una strategia difensiva che sia fisica, di lotta o fuga, psichica o immunitaria. L'attivazione limbica procede di pari passo con l'attivazione immunitaria. *Il "generale d'armata" Fegato che è incaricato della previsione degli sviluppi di un evento, dell'elaborazione della sua componente emotiva o somatica, reagisce tramite l'immunità, la rabbia, la lotta o l'accettazione.* **Per questo molte patologie immunitarie si pongono in relazione con la rabbia che, se non correttamente esteriorizzata, influisce sull'interno e in particolare sullo Stomaco e sull'Intestino ma anche sul Polmone e sulla Milza.**

Il ruolo di mediazione di queste dinamiche stabilito dal nervo Vago (elemento Acqua n.d.r.) è determinante, e la straordinaria chiarezza della teoria cinese sulla patogenesi di *patologie da emozioni da Stasi del Qi di Fegato* suggerisce una strada terapeutica che guida al miglioramento.

Nella tradizione cinese si afferma che l'energia difensiva viene prodotta nel sistema digestivo dove la materia alimentare viene progressivamente distillata e concorre con la sua parte più pura alla formazione di energia nutritiva e con la sua parte più impura alla formazione dell'energia difensiva. L'intestino infatti è il luogo privilegiato di contatto con l'esterno dove si estraggono i nutrimenti e dove risuonano tutte le emozioni. I cinesi lo avevano ben chiaro, e hanno incaricato i meridiani corrispondenti ai visceri di importanti funzioni psichiche e relazionali.

Oggi sappiamo che il sistema nervoso enterico è un vero secondo cervello che ha lo stesso numero di neuroni del midollo spinale che dialogano grazie a connessioni amieliniche e a varicosità che liberano neuromediatrici in prossimità della cellula bersaglio in un lento e continuo movimento che regola la progressione del cibo, l'assorbimento e la formazione dell'immunità. *Il sistema nervoso enterico condivide con il sistema nervoso centrale la stessa origine embriologica (Ectoderma), la stessa modalità di colonizzazione, gli stessi neuro mediatori, le stesse cellule gliali, la stessa barriera cellulare epiteliale che lo protegge dal contatto con l'esterno.* Produce il 95% della serotonina che nel SNC si incarica dell'equilibrio dell'umore, dell'appetito e del sonno e nel SN enterico è il principale attore della relazione tra interno e esterno che da un lato stimola l'attivazione immunitaria e dall'altro protegge i neuroni intestinali dagli effetti deleteri dell'infiammazione.

Nella struttura complessa dell'intestino dove le energie “del cielo e della terra” si incontrano per formare l'energia acquisita, esiste una correlazione stretta tra sistema nervoso, immunitario e endocrino. La comunicazione è assicurata dal nervo Vago che porta al cervello informazioni sensitive e invia informazioni motorie che consentono l'adattamento tramite la modulazione della motilità e del transito: quando una tossina agisce sulla barriera, la cascata che porta verso il centro attiva la risposta all'infezione. *Nella dialettica Yin-Yang alla struttura nervosa Yin si associa strettamente la struttura immunitaria fortemente reattiva e Yang che costituisce il Sistema Immunitario associato alle mucose, il Malt. Questo si struttura nella relazione tra interno ed esterno, è estremamente potente e incaricato del delicatissimo compito di combattere le progressioni infettive, ma può essere altresì determinante nello sviluppo di patologie immunitarie locali e generali.*

Dalle sperimentazioni, condotte su uomini e animali, emerge un'influenza della flora intestinale che va ben al di là della nostra immaginazione: *i batteri sono responsabili di molti stati immunitari e psichici. La flora batterica si modifica profondamente dopo uno stress rispondendo con una proliferazione dei ceppi più patogeni e una maggior suscettibilità alle patologie. La microflora sembra implicata nei fenomeni di resistenza alle infezioni, nelle patologie autoimmunitarie e una sua alterazione predispone a vari disturbi su base infiammatoria e immunitaria.* Quindi il batterio agisce sull'organismo alterando lo stato endocrino, metabolico e infiammatorio.

Nei prossimi capitoli sveleremo tutto ciò che esiste oltre la struttura fisica e biologica di ogni essere umano, e che è in grado di influenzare in modo tangibile il funzionamento del nostro corpo.

La medicina ufficiale sottovaluta l'esistenza di dimensioni non corporee. La sua considerazione dell'essere umano, è incompleta.

Tuttavia per godere di buona salute bisogna cercare di *chiudere il cerchio.*

Questo è il compito del Naturopata!

ORGANO O SISTEMA BERSAGLIO	PATOLOGIA O CONDIZIONE
Apparato cardiovascolare	coronaropatia ipertensione ictus alterazioni del ritmo cardiaco
Muscoli	cefalea muscolo-tensiva dorsopatia da contrattura muscolare
Tessuti connettivi	artrite reumatoide (patologia autoimmune) patologie infiammatorie correlate del tessuto connettivo
Sistema polmonare	asma (reazione di ipersensibilità) febbre da fieno (reazione di ipersensibilità) modificazioni dei pattern di respirazione
Sistema immunitario	immunosoppressione o deficit immunitario patologie autoimmuni
Sistema gastrointestinale	ulcera sindrome dell'intestino irritabile diarrea nausea e vomito colite ulcerosa
Sistema urogenitale	diuresi impotenza (disfunzione erettile) frigidity
Cute	eczema neurodermatite acne
Sistema endocrino	diabete mellito amenorrea
Sistema nervoso centrale	affaticamento e letargia comportamento di tipo A iperalimentazione depressione insonnia

Fig. 2 – Patologie e condizioni correlate allo stress

CAPITOLO 2 – UNA VISIONE PIÙ AMPIA DELLA MALATTIA

Ci sono tanti modi per guardare una malattia.

Possiamo vederla dal punto di vista fisico, o scegliere di portare la nostra attenzione altrove.

Oppure possiamo fare finta di non vederla.

In questo capitolo, sarà dato ampio spazio alla medicina interpretativa intesa come volontà di dare un senso ad ogni manifestazione del nostro corpo. La prospettiva energetica sarà determinante per affinare lo sguardo e soprattutto ci farà comprendere che gli strumenti necessari al riequilibrio sono umilmente “*a portata di mano*”.

Vi prego di non accanirvi nel sostenere veritiera un’interpretazione a discapito di un’altra. Quello che ho sperimentato sulla mia pelle è che la verità è nascosta un po’ ovunque.

Giudicare è pericolosamente d’intralcio quando si è malati, mentre interpretare con umiltà e cuore, è alla base di tutto. In questa dimensione la logica non trova più lo spazio d’esistere.

La visione ildegardiana scioglie ogni dubbio

Bingen, Germania, 1179. A più di ottant’anni, muore nel monastero benedettino di Rupertsberg della diocesi di Magonza la badessa Ildegarda. La storia la mostra come una donna poliedrica: umile, delicata, autorevole, accogliente, coraggiosa e paziente, profetessa e musicista, mistica e lungimirante, filosofa e donna di medicina, scienziata e sapiente scrittrice. Gli scritti di Ildegarda parlano, oltre che di teologia, soprattutto di quella che nel secolo XII si chiamava “filosofia della natura” (poi “fisica”), della formazione del cosmo, delle qualità delle cose e degli eventi fisici e di etica.

Ildegarda diede forma ad una descrizione dell’universo, del mondo e dell’uomo, pervase da un’armonia e una bellezza profonde.

Riguardo alle “grandi malattie” è l’ANIMA secondo Ildegarda che, percependo qualcosa di dannoso, dà avvio alla fase di adattamento ovvero ***all’incremento dell’ipertono simpatico che è in grado, se prolungato nel tempo, di alterare il corretto funzionamento del sistema metabolico, immunitario ed endocrino. Non c’è centimetro del nostro corpo, secondo Ildegarda che non sia pervaso dall’anima: il corpo è la veste dell’anima e l’anima ha il compito di operare insieme alla carne.***

Che cosa in effetti può provocare uno stress talmente profondo e continuativo se non uno stato di infelicità, insoddisfazione e tristezza? **Noi parliamo di stress, ma secondo la visione ildegardiana questo stato non è altro che un conflitto tra anima e corpo che impedisce il risveglio dello Spirito.** La badessa di Bingen descrive come melanconia lo stato di predisposizione alla malattia con cui nasciamo.

Siamo dunque nati malati? Siamo nati inconsapevoli e il nostro obiettivo da sempre, da che l’uomo è nato, è rispondere alla domanda: chi siamo? Io prendo coscienza di me stessa attraverso relazioni di

contrarietà, così come attraverso passaggi della vita che sono un urto, una resistenza. Nella resistenza esisto perché mi conosco. La malattia è uno di questi urti.

Analizziamo meglio il pensiero di Ildegarda. Parla di una **foschia che invade il cuore, provocata dallo stato di ipertono simpatico**. Prima dunque di parlare della testa, Ildegarda si concentra sul cuore. L'alterazione dell'equilibrio simpatico-parasimpatico annebbia il cervello del cuore, ovvero la sede dei pensieri che vengono inviati dall'anima al cervello: *«I pensieri invero, risiedono nel cuore e, per questa ragione, hanno dolcezza o amarezza. La dolcezza ingrassa il cervello e l'amarezza lo svuota».*(op cit)

Il turbamento cui siamo sottoposti – che fisiologicamente è rilevabile da uno stato di infiammazione e sovraccarico dell'attività epatica, asintomatico in questa fase (siamo ancora nella fase di attacco) – **può regredire solo se la persona, responsabile, si concentra su di sé, cercando di capire da dove arriva il suo stato permanente di conflitto.**

Se questo passaggio non avviene, lo stato di infiammazione progredisce e la foschia (infiammazione) invade il cervello. Passiamo dunque alle fasi successive di resistenza fino ad arrivare alla malattia.

«Questa foschia salirà al cervello, la follia se ne impadronirà, discenderà verso l'intestino, qui distruggerà i vasi sanguigni e le viscere e renderà l'uomo totalmente folle. L'uomo dimenticherà e farà scoppiare la collera... e per questa cadrà nelle grandi malattie» (op cit.)

Il disequilibrio tra tono simpatico e vagale, compromette la lucidità mentale, diventiamo sempre più incapaci di “vedere” la realtà, di percepirla guidati dall'intelligenza del cuore, la mente razionale perturbata alimenterà i nostri condizionamenti e con essi l'alterazione del nostro sistema endocrino e immunitario.

Anticipando le evidenze scientifiche attuali, **Ildegarda aveva compreso che una fase fondamentale nello sviluppo della malattia cronica è l'alterazione del funzionamento dell'intestino. Oggi è riconosciuto che in molte malattie autoimmuni, fino all'autismo e alla depressione, è compromessa la funzionalità della barriera intestinale.** La nostra incapacità di “selezionare”, di “scegliere” ciò che è realmente positivo per la nostra realizzazione di anime si riflette anche **nell'incapacità di selezionare il nostro nutrimento che è ancora cibo, sia per il corpo che per l'anima.**

Tutto ciò che avviene a livello intestinale è in collegamento con il S.N.C. Ogni avvenimento della nostra vita passa attraverso l'intestino, il quale, si ipotizza, che grazie ad una propria memoria cellulare, elabori e ricordi. Quella è la sede più profonda della nostra personalità, la *sede dell'inconscio*. Lì si imprime sensazioni e ricordi. Tutto quello che avviene nell'intestino condiziona tutto quello che accade nel corpo. Attraverso il processo digestivo nel quale l'intestino è direttamente implicato, noi accettiamo il mondo circostante, lo assimiliamo e ci liberiamo di ciò che non è assimilabile. La digestione comprende quindi: l'accettazione del mondo esterno sotto forma di impressioni materiali; la distinzione tra ciò che è “digeribile” e ciò che è “indigeribile”; l'assimilazione di sostanze digeribili e l'eliminazione delle sostanze non digeribili.

Come guarire dunque dalla malattia cronica? È possibile?

Sì, lo è. Occorre rimettere al centro l'uomo, la sua responsabilità e la personalizzazione della terapia.

Ancora Ildegarda anticipa la ricerca scientifica attuale la quale – consapevole degli insuccessi e soprattutto della variabilità di risposta individuale alle terapie ufficiali – sta rimettendo al centro l'uomo nella sua unicità. Molti passi sono ancora da compiere, ma il pensiero medico-filosofico di Ildegarda ci aiuta a capire che una nuova epoca potrebbe aprirsi, e ci dà la forza per promuovere le sue conoscenze.

Occorre che tutte le discipline che si occupano dell'uomo – dalla teologia, alla psicologia, alla medicina, alla filosofia, alle scienze in senso lato – pur riconoscendo la loro unicità, siano in grado di *associarsi e collaborare per una visione nuova, pluralista e integrata dell'uomo e dei suoi rapporti con l'universo, per comprendere davvero il senso della malattia e più ampiamente il senso della vita.*

La malattia come manifestazione energetica

“L'uomo è un'anima e possiede un corpo, o meglio, parecchi corpi; poiché oltre al veicolo visibile, con il quale egli compie le sue azioni in questo mondo inferiore, ne ha altri che non sono visibili alla vista comune, con i quali opera nel mondo emozionale e mentale.”(op.cit)

Abbiamo accertato che quando si manifesta una patologia o una malattia, siamo lontani dal contatto e dall'ascolto della nostra coscienza. Questo crea una profonda disarmonia nel nostro campo energetico che si traduce in messaggi chimici espressi dal nostro corpo fisico.

L'essere umano è un microcosmo molto complesso e la medicina tradizionale si concentra sul funzionamento fisico che rappresenta la dimensione “illusoriamente” più visibile e percepibile attraverso i sensi. La scienza dello Spirito invece ci dice che l'uomo è composto, oltre che dal corpo fisico, da corpi energetici, collegati e interconnessi tra loro, e che la dimensione fisica rappresenta una modesta parte della complessità dell'essere umano.

Ad esempio, il corpo vitale o doppio eterico è strettamente collegato al corpo fisico ed è una dimensione più sottile del corpo fisico denso. La sua funzione principale è di fornire energia al corpo fisico. L'unione del corpo fisico con il corpo eterico costituisce un'unità perfetta ed è per questa ragione che essi vengono spesso considerati come un unico corpo. **Una corrispondenza importante che possiamo rilevare è che nel corpo fisico si trovano le ghiandole endocrine e gli organi vitali, mentre nel corpo eterico si trovano i sette centri principali (Chakra) connessi sia all'energia dell'universo che al corpo fisico.** I chakra sono i “motori” che regolano il flusso del nostro sistema energetico, i direttori d'orchestra. *Il loro equilibrio, il lavoro in sinergia e l'energia che essi elaborano è fondamentale per la salute fisica e mentale.*

Approfondire il funzionamento dei Chakra ci aiuta a riflettere e conseguire una maggiore consapevolezza di sé stessi in modo chiaro. Lo studio dei Chakra appartiene alle filosofie induiste. Il significato racchiuso in questa parola che deriva dal sanscrito è “ruota” o “vortice”. Li immaginiamo come solide sfere che accumulano l’energia e compenetrano il corpo fisico in specifici punti. La loro funzione è simile a quella del cuore: regolare il flusso dell’energia nel nostro sistema energetico, in altre parole nella nostra coscienza. Mi piace ricordare che la coscienza, così come la voglio interpretare in questo contesto, rappresenta tutto ciò che possiamo sperimentare a livello fisico, emotivo, mentale e spirituale nella nostra esistenza terrena. E’ semplicemente tutto ciò che siamo. Quando non agiamo secondo la nostra coscienza, quando la allontaniamo e la mettiamo a tacere, la vibrazione cambia e si modifica il nostro assetto energetico. **Può accadere che per una decisione errata creiamo inconsapevolmente un blocco, una tensione.**

Da quel momento la nostra nuova configurazione energetica funzionerà come una calamita, attirando a noi esperienze che non faranno altro che confermare e riportarci alla tensione originaria. Sia i Chakra che il corpo fisico sono manifestazioni della stessa energia ma con densità diverse, per questo comunicano tra loro in modo diretto. La matrice è la medesima. Energia.

I Chakra interagiscono con il corpo fisico principalmente per mezzo del sistema endocrino e di quello nervoso; *ognuno dei sette centri energetici è associato a una delle principali ghiandole endocrine e a un plesso nervoso* (tranne il settimo Chakra che è collegato all’intero sistema nervoso e al cervello). Questa corrispondenza energetico-fisica prevede che il Chakra o la ghiandola endocrina corrispondente sovrintendano sia ad una serie di funzioni fisiologiche ben precise, che ad una condizione della nostra coscienza. **Ecco quindi che quando produciamo una tensione in coscienza, attraverso i Chakra e i plessi nervosi corrispondenti, questa si manifesta nel corpo.**

L’equilibrio di questi centri dipende sempre dalle percezioni, sensazioni, modi di essere e processi mentali attivati. *Le paure, le emozioni e le tensioni, sono tutti fenomeni negativi che provocano squilibrio al loro interno e possono minare il loro sviluppo.*

- Il **primo** Chakra è posto alla base della spina dorsale,
- il **secondo** sotto l’ombelico,
- il **terzo** nella parte del torace sottostante al diaframma,
- il **quarto** all’altezza del cuore,
- il **quinto** all’altezza della gola,
- il **sesto** al centro della sopracciglia
- il **settimo** sopra la testa, sulla sommità del capo.

Lo sviluppo e l'armonia dei Chakra è sempre in funzione della situazione che troviamo alla nascita (serenità, empatia con le figure di riferimento, traumi). I conflitti, i problemi e le privazioni possono bloccare e limitare l'individuo a livello fisico e psichico. Altre situazioni, invece, meno gravi, possono stimolare lo sviluppo e la loro forza. La salute di ogni individuo sarà quindi determinata da un flusso armonioso dell'energia. La malattia invece è il blocco di tale energia, cioè un vivere non spontaneo, lontano dalle proprie vere aspirazioni, sempre boicottato dalla cultura, dall'educazione, dalla religione, dall'unità familiare... rapporti che se mancano di dolcezza e poco rispettosi, calpestanto le esigenze individuali, producono frustrazioni, aggressività, rabbia e sensi di colpa.

La loro armonia è fondamentale sia per la salute del corpo sia per le esperienze emotive in generale. Se i bisogni dell'individuo vengono soddisfatti, i Chakra funzioneranno con più scioltezza, con maggior forza e apertura nei confronti della vita.

L'approfondimento sulla malattia autoimmune, mi porta a supporre che i Chakra più pesantemente coinvolti siano il primo, il quarto, il sesto ed il settimo.

- Il **primo** Chakra **IO SONO** Chakra della radice simbolo di NUTRIMENTO
- il **quarto** Chakra **IO AMO** Chakra del cuore sostiene il SISTEMA IMMUNITARIO
- il **sesto** Chakra **IO VEDO** Chakra delle sopracciglia sostiene il SISTEMA ENDOCRINO
- il **settimo** Chakra **IO SO** Chakra della corona sostiene il SISTEMA NERVOSO

Il PRIMO CHAKRA, energia primordiale che racchiude intime verità.

Muladhara Chakra, situato nel perineo, tra l'ano ed i testicoli (nelle donne tra ano e vagina), è rappresentato da un loto con quattro petali. In esso dorme la Kundalini.

*La sua forza ha colore ROSSO,
il senso associato l'OLFATTO,
il suo elemento la TERRA.*

Siamo nella radice del mondo materiale... nella base per ogni crescita. Quando si prova un dolore ricorrente è giusto pensare a una disfunzione nel primo Chakra.

Questo centro si chiama anche "Chakra della radice" perché svolge la stessa funzione che le radici svolgono per l'albero. Assicura la capacità di essere radicati, stabili, solidi, connessi con le credenze familiari tradizionali che sono la base del processo di formazione, del senso di identità e di **appartenenza a un gruppo di persone**.

L'elemento associato è la terra, fonte di nutrimento per eccellenza. La TERRA nutre sia il corpo fisico che la nostra anima. I sentimenti prodotti riguardano la fiducia in sé stessi, negli altri e nella vita. La sicurezza che in ambito professionale porta denaro e successo, la stabilità nel rapporto con la madre (intesa anche come Natura). Nella condizione ideale ci sentiamo al sicuro, nella nostra casa come nel

nostro corpo. *Quando è in equilibrio non si è influenzati dal mondo esterno e lo stress ci sfiora perchè si riesce a prendere le distanze e non ci si lascia coinvolgere.* Oltre ad essere la **fonte della Forza Vitale** costituisce le ***fondamenta per tutti i Chakra superiori***, sostiene lo sviluppo dell'identità e del senso di soddisfazione, dell'equilibrio inteso come stabilità e forza interiore.

Se pulsa bene aiuta ad essere perfettamente integrati nei cicli naturali della vita, nelle fasi di riposo e di attività. Le azioni saranno spinte dal desiderio di essere creativamente attivi nel ***conformare la propria esistenza con la natura e con gli altri.***

La stabilità emotiva e psicologica ha origine nell'unità familiare e nel primo ambiente familiare frequentato. ***Aver vissuto un buon rapporto con la madre rende armonioso questo Chakra e rende naturale il concedersi di essere nutriti. Al contrario la percezione, ripeto, la percezione di separazione dalla madre, produce un taglio in queste radici che ci disconnettono dal nutrimento.***

Tradizionalmente il compito della madre è quello di fornire nutrimento e un porto sicuro.

L'energia di questo Chakra si manifesta nel proprio bisogno di logica, ordine e struttura. Essa permette di orientarsi nel tempo e nello spazio e collega i cinque sensi, grazie ai quali da bimbi si percepisce e si conosce il mondo esterno. ***Le paure sono collegate alla sopravvivenza fisica e all'abbandono del gruppo.*** Questo centro comincia a funzionare fin dalla nascita e viene influenzato dai bisogni primari (calore, casa, amore, mangiare, bere, dormire, gioco).

Si sviluppa nel periodo che va dalla nascita all'età di sette anni circa; la sua grandezza non è connessa all'età bensì a tutte le esperienze fatte in quel periodo. Il primo senso che il neonato usa attivamente è l'olfatto. Se il primo Chakra non funziona in modo adeguato è possibile avvertire un senso di disagio come se si stesse perdendo un proprio punto di appoggio (paura di perdere il benessere raggiunto). Se funziona in modo eccessivo si rischia di essere dominati da malumori, scatti d'ira e di aggressività. ***La rabbia e la collera sono meccanismi di difesa contro la mancanza di sicurezza e la fiducia primordiale.*** Quando questo centro è disarmonico, i pensieri e i comportamenti saranno rivolti principalmente sui beni materiali (bramosia di possesso; difficoltà a dare e ricevere), sulla sicurezza, con tendenza ad eccedere nel cibo, alcool e sesso.

Quando risulta invece bloccato ci sarà un crollo nella resistenza fisica e psichica (non accettazione della vita). Il senso di insicurezza, la paura e le preoccupazioni nella vita domineranno la scena. La vita diventa un'impresa titanica, un peso insostenibile con difficoltà a portare a termine le cose. Il colore terapeutico per questo Chakra è il rosso acceso (attiva le vibrazioni corrette: accende, rivitalizza, risveglia la forza vitale, dona equilibrio e salute).

Il primo Chakra si accoppia con il quarto (cuore) ed il settimo (corona).

Le parti del corpo e i sistemi a cui sovrintende sono: il sistema scheletrico, i sistemi di eliminazione (reni, vescica, ultimo tratto dell'intestino e la pelle nella sua funzione di traspirazione), il sistema linfatico, gli arti inferiori e le parti che lo compongono. Sovrintende anche naso, denti e gengive.

Il plesso nervoso corrispondente è quello sacrale.

Le ghiandole endocrine associate sono le surrenali e la ghiandola prostatica negli uomini.

II QUARTO CHAKRA, potentissimo generatore di amore.

Anahata Chakra, si tratta di un loto dai dodici petali situato a livello cardiaco.

La sua forza ha colore VERDE,

il senso associato il TATTO (inteso come atto che stabilisce una relazione con la persona che abita il corpo),

il suo elemento l'ARIA.

Le malattie del sistema immunitario, o malattie autoimmuni hanno manifestazioni diversissime ma, dal punto di vista energetico, sono accumulate da una medesima tensione: il blocco del quarto chakra. Possiamo pertanto affermare che coloro che sono affetti da queste patologie, pur nella diversità delle manifestazioni, presentano tutti una sofferenza nell'area delle relazioni con le persone a loro più care, oppure hanno una percezione alterata dell'amore.

E' collegato all'aspetto del rapporto con noi stessi. Se siamo in pace con noi stessi possiamo essere capaci di aprirci agli altri ed amarli. Anche per questo la malattia autoimmune è in questo contesto. Perché ***spesso, nella profondità del nostro cuore, siamo inconsciamente in guerra contro noi stessi***

Qui risiede la capacità di costruire relazioni profonde e intime, di aiutare il prossimo, di entrare in empatia e sintonizzarsi con gli altri superando l'aspetto della critica e del giudizio. La qualità di purezza di questa energia ci fa accettare innanzitutto noi stessi per prepararci ad amare le persone "così come sono". L'amore incondizionato di cui si nutre questo Chakra ci induce a compiere gesti d'amore per il semplice piacere di farli. Qui, se lavoriamo bene, si compie la magia capace di fondere TU ed IO, in NOI. Quando il Chakra del Cuore è ben nutrito, abbiamo relazioni appaganti, ci sentiamo amati e non abbiamo difficoltà a vivere l'amore.

Semplicemente si vive in una condizione di pace costante, di fiducia, di speranza, di passione. Questo vale sia per una relazione di coppia, di amicizia, di parentela, che per la relazione che abbiamo con il regno animale, vegetale e minerale. Se io mi amo, amo la vita e tutto il mondo di cui faccio parte.

La sua energia è chiaramente di natura emotiva, in questo centro energetico le immagini, i suoni e le parole si trasformano in sentimenti. Questa potentissima energia d'amore è altamente guaritrice, in grado di annullare anche le più profonde sensazioni di dolore, rabbia e disperazione. L'amore è la nota che può permettere di rendere consapevole la crescita e sostenere le relazioni e la loro evoluzione. Chi ama si sente costantemente invitato al banchetto della Vita, dove tutto è possibile!

Quando la fabbrica dell'amore è in disarmonia si è eccessivamente disponibili verso gli altri ma senza nutrire un vero senso d'amore; l'unico scopo è quello di aspettarsi riconoscimenti e gratitudine in cambio della disponibilità offerta. Questa aspettativa, spesso disillusa, conduce ad un perenne senso di tristezza e

delusione, oltre a portare nei rapporti freddezza e indifferenza. Ci si può sentire vulnerabili alle offese e dipendenti dagli affetti degli altri, incapaci di gestire il rifiuto che anzi, diventa una vera e propria ferita! Le persone che hanno problemi con l'elemento aria (problemi respiratori) manifestano così la difficoltà nel dare e/o ricevere amore.

Le parti del corpo e i sistemi a cui sovrintende sono: il sistema immunitario, il sistema circolatorio (cuore e vasi sanguigni) e il sistema respiratorio (bronchi e polmoni).

Il plesso nervoso corrispondente è quello cardiaco.

La ghiandola endocrina associata è il timo, che controlla il sistema immunitario.

Il SESTO CHAKRA, saggezza intuitiva.

Ajna Chakra, loto a due petali situato all'incrocio dei due nervi ottici, a livello del chiasma (nel cervello), si trova sulla fronte, tra le sopracciglia.

La sua forza ha colore INDACO,

il senso associato la PERCEZIONE EXTRA SENSORIALE,

il suo elemento è un SUONO, una VIBRAZIONE (che si percepisce interiormente).

E' sede della parte più profonda dell'essere umano, a cui viene attribuito anche il nome di "terzo occhio". Questo centro racchiude e custodisce la nostra vera natura, ciò che realmente siamo. Ma anche le nostre verità, le nostre origini, le nostre motivazioni profonde. Appellarsi a questo centro ci può aiutare quando siamo distratti nel compiere il nostro Progetto di Vita.

Il sesto Chakra sovrintende anche il nostro rapporto, armonioso o meno, con la spiritualità, con gli aspetti religiosi che ci è stato chiesto di accettare.

E' un centro decisionale e direzionale, da qui parte la forza psicologica conscia o inconscia, di attuare le proprie decisioni, di essere l'unico soggetto creatore della nostra realtà, di quella realtà che sentitamente desideriamo. Quando questo centro è in equilibrio siamo pieni di fiducia e ci affidiamo, lasciandoci guidare dalla nostra parte più profonda. La lucidità caratteristica di questo centro ci assicura occhi nuovi, capaci di vedere e sentire oltre il visibile. Di percepire le energie sottili dell'altro oltre che le nostre, di abbattere le barriere che separano il mio spirito da quello dell'altro.

Si trova sulla fronte in corrispondenza della ghiandola pituitaria, la quale produce una serie di ormoni che non solo influenzano alcune funzioni organiche, ma che influiscono anche su altre ghiandole endocrine, regolandone la produzione (omeostasi). *Quindi quando si lavora con questo Chakra è possibile regolare anche il flusso ormonale. Ricordo con forza l'importanza di un assetto ormonale equilibrato: gli ormoni in generale regolano le emozioni, la carica sessuale, la paura, l'aggressività, controllano la temperatura e aiutano a rigenerare l'energia.*

Quando il sesto Chakra è disarmonico può esserci una forte pesantezza di testa e l'unica realtà visibile sarà solo quella del mondo materiale, tangibile. Abbiamo perso il contatto con ciò che siamo profondamente. Capita di fingere di essere diversi nella speranza di sentirsi più apprezzati, ma ovviamente ci snaturiamo. Così abbiamo la percezione che il mondo ci veda soltanto per i ruoli che interpretiamo, e non per ciò che realmente siamo, come se non percepissero il nostro vero valore.

La disfunzionalità energetica di questo Chakra si può manifestare quando gli altri Chakra non funzionano correttamente (in particolare il primo). Il sesto Chakra non armonico produce alcune paure, che hanno un peso rilevante nella vita della persona: la paura della verità, del giudizio, di dipendere dagli altri e della disciplina. Una sua alterazione può manifestarsi in delirio e fanatismo religioso.

Sottolineo che il sesto Chakra è il centro dal quale scaturisce la forza per attuare quella difficilissima trasformazione di cui ho parlato in apertura. Il cambiamento è supportato da questa energia. Ancora una volta la soluzione è decidere!

Le parti del corpo e i sistemi a cui sovrintende sono: il sistema endocrino, la fronte e le tempie.

Il plesso nervoso corrispondente è quello carotideo.

La ghiandola endocrina associata è l'ipofisi o ghiandola pituitaria.

II SETTIMO CHAKRA, essenza dell'Anima.

Sahasrara Chakra, si trova nella ghiandola pineale. Quando è risvegliato dalla Kundalini, si schiude in un loto dai mille petali.

La sua forza ha colore VIOLA,

il senso associato l'EMPATIA,

il suo elemento è la LUCE (interiore).

Posizionato sopra la testa, sulla sommità del capo. Rappresenta il vero nucleo di ciò che siamo: un'Anima che trascende il corpo fisico ed esiste vita dopo vita. E' in fortissima connessione con la nostra essenza divina, con l'unità intesa come coscienza di "essere tutti UNO".

Così come il Chakra della Radice ci mostra la connessione con la Madre Terra, il Chakra della Corona ci mostra la relazione con il PADRE (inteso come Dio, padre biologico, autorità). Il padre da' la direzione cioè indica ciò che si deve fare.

Se abbiamo deciso che la relazione con il padre biologico era positiva, appagante e costruttiva, ci sentiremo connessi con nostro padre e amati da lui. La direzione che egli ci indica sarà avvertita come una guida che ci sostiene e ci aiuta nel nostro cammino della vita. Questo passaggio è importante da assimilare perché si sovrappone esattamente al modello con cui dovremmo vivere l'autorità in generale, e la nostra relazione con Dio. La direzione che ci viene indicata è favorevole al nostro bene, al nostro sviluppo, e non è un'imposizione.

Quando la relazione con il proprio padre biologico è disturbata per i motivi più diversi, si blocca questo Chakra, determinando un senso di separazione, di solitudine, come se fossimo in un guscio e fosse difficile sentire il contatto con le persone che stanno fuori. Può capitare di non sentirsi più degni dell'amore del padre, allontanandoci sempre più, in solitudine, dalla nostra essenza di luce.

Quando questo Chakra è attivo, qualsiasi blocco ancora presente negli altri Chakra inferiori, finisce per dissolversi consentendo alle energie di sbloccarsi e di ritornare a vibrare.

Le parti del corpo e i sistemi a cui sovrintende sono: il sistema nervoso tutto, la testa e il cervello.

Il plesso nervoso corrispondente è l'intero sistema nervoso e il cervello.

La ghiandola endocrina associata è la ghiandola pineale.

Coscienza cosmica

Ora, proseguendo la lettura nel linguaggio dell'energia, voglio provare a portarvi ancora oltre dicendovi che **OGNI CELLULA È UNA TRIADE COMPOSTA DI MATERIA, ENERGIA E COSCIENZA.**

Questa frase riesce ad affascinarmi ogni volta che la rileggo: la magia del numero 3 qui si manifesta con tutta la sua forza creatrice. I pitagorici consideravano questo numero "sacro" perché permette di tracciare il triangolo, rappresenta la triade della perfezione, il numero dello sviluppo ordinato e armonioso, simboleggia l'uomo come frutto dell'unione fra cielo e terra.

Ciascuna ghiandola di secrezione interna è un vero laboratorio microcosmico. L'interrelazione delle ghiandole endocrine, il sapiente interscambio di prodotti biochimici, la perfezione infinita con la quale lavorano le ghiandole, stanno a dimostrarci fino alla sazietà l'esistenza di certe coordinate intelligenti, la cui radice va ricercata nella Coscienza Cosmica.

La ghiandola pineale o epifisi (*dal greco epi-fysin, che significa al di sopra della natura*) è una ghiandola endocrina situata nello epitalamo, tra diencefalo e terzo ventricolo, attraverso il quale comunica con il liquor cerebro-spinale (o cefalo-rachidiano). Circondata dal sistema limbico, con la base collegata al talamo ottico, l'epifisi si trova tra i due emisferi, al centro del cervello.

Grande più o meno come una nocciola (diametro circa 10 mm, peso 150-200 mg), la pineale ha un colore rosso bruno ed una forma simile ad una pigna, da cui deriva la sua denominazione.

E' riccamente vascolarizzata, in quanto riceve il più abbondante flusso sanguigno di qualsiasi altra ghiandola del corpo.

La produzione ormonale epifisaria è massima nei primi mesi di vita, per poi scemare gradualmente dopo i dodici anni fino a dimezzarsi verso il quarantacinquesimo anno di età'.

Nell'infanzia, dopo i sette anni, in seguito ad un processo di calcificazione, spesso si depositano nella ghiandola dei minerali che la rendono visibile ai raggi X. Si tratta di concrezioni calcaree di fosfati e carbonati di calcio costituenti i cristalli di idrossiapatite o microcalcite (sabbia pineale). L'idrossiapatite ha proprietà piezoelettriche, essendo in grado di trasformare le vibrazioni in impulsi elettrici.

La ghiandola pineale è visibile nel feto al 49° giorno di gestazione, quando si formano i caratteri sessuali differenziati. Tale data coincide, secondo la tradizione tibetana, con la migrazione dell'anima nel corpo (vi prego di notare che 49 è dato da 7 volte 7, il numero della conoscenza, della completezza, n.d.r.).

La pineale agisce come fotorecettore negli anfibi, nei rettili e nei pesci. Funge da orologio biologico negli uccelli ed in alcuni mammiferi. Ha funzione endocrina nella maggior parte di essi, compreso l'uomo.

La ghiandola pineale fu scoperta più di 2.300 anni fa da Erofilo, scienziato alessandrino, convinto che l'epifisi controllasse il flusso della memoria. Nel 1600 Cartesio fu il primo a definirla *il punto privilegiato dove mente (res cogitans) e corpo (res extensa) interagiscono*, il punto in cui s'incontrano ed interagiscono mente e corpo. *Mettere in connessione il finito con l'infinito, può alterare lo stato di coscienza e condurre alla tanto ambita consapevolezza cosmica. Questa è la sede dell'anima umana.*

La pineale viene detta "terzo occhio" poiché nella cultura ayurvedica è associata al terzo occhio (e al settimo Chakra). Secondo tali credenze, una volta attivata, conferirebbe la vista interiore, cioè la capacità di accedere a poteri psichici ed ad elevati livelli di conoscenza.

Gli yogi dell'India assicurano che la ghiandola Pineale è **la finestra di Brahma**, l'Occhio di Diamante, l'Occhio della poliveggenza che, mediante un certo allenamento speciale, ci dà la percezione dell'ultra. Gli yogi dell'India hanno pratiche con le quali si può raggiungere una super funzione della ghiandola Pineale e percepire l'ultra terreno.

Le scansioni al cervello rivelano infatti che l'attività della ghiandola pineale aumenta con la meditazione, e molti credono che essa si possa sintonizzare su certe frequenze, determinando un senso di euforia e benessere. **L'epifisi sarebbe dunque una sorta di ricetrasmittente con l'energia che proviene dall'alto con i mondi superiori. Per questo in ambito esoterico si dice che la pineale è la porta dei messaggeri universali.**

Coloro che hanno avuto "esperienze spirituali", specialmente dopo la pratica di esercizi di attivazione della ghiandola Pineale, sanno già che il corpo può in effetti essere sintonizzato a ricevere certe onde di frequenza di energia, positiva o negativa, e che qualsiasi cosa agiti la funzione ottimale del corpo umano, disturbi anche il potenziale dell'essere umano, nel dare e ricevere energia positiva.

Il corpo astrale, quando proiettato lontano dal corpo fisico, potrebbe usare questa ghiandola per inviare le informazioni da lui percepite al nostro cervello fisico.

I saggi orientali dicono che la potenza sessuale dipende dalla potenza della ghiandola Pineale. Ora possiamo spiegarci le basi scientifiche della Castità. Non c'è dubbio che tutti i grandi veggenti biblici

furono grandi pinealisti. La castità scientifica combinata con certe pratiche permise loro di vedere l'ultra della natura. Gli Gnostici dicono che nella ghiandola Pineale sta l'atomo dello Spirito Santo. Gli orientali affermano che nella ghiandola Pineale si trova il loto dai mille petali. Non c'è dubbio che questa è la corona dei santi.

Le secrezioni delle ghiandole endocrine sono assorbite direttamente dal sangue. Il sangue trascina tutte le secrezioni delle ghiandole endocrine verso altri organi o ghiandole, che allora si vedono stimolate ad un maggiore sforzo, ad un lavoro più intenso.

La parola "ormone" viene da una parola greca che significa "eccitare". Realmente gli ormoni hanno il potere di eccitare tutto l'organismo, di obbligarlo a lavorare. Le secrezioni delle ghiandole endocrine influiscono anche sulla mente. Ora ci spieghiamo perché gli indostani si dedicano a controllare la mente. Per mezzo della mente possiamo controllare le nostre funzioni ormonali. Alcuni saggi indostani sono rimasti sepolti per molti mesi senza morire.

Immanuel Kant ammette un "*nisus formativus*" per il nostro corpo fisico. *I saggi orientali credono che questo nista formativus sia un corpo fluidico che si trova in contatto con il sistema nervoso liquido. Non c'è dubbio che questo corpo fluidico è il corpo astrale dei medici medioevali. Dentro il corpo astrale sta la mente umana e tutti i principi puramente animici.*

I sensi di questo corpo astrale sembrano provenire, come fiori di loto, dal fondo stesso delle ghiandole endocrine. Quel loto dai mille petali menzionato dagli yogi dell'india, è un senso animico del corpo astrale.

A livello fisico la ghiandola pineale viene descritta come il direttore d'orchestra di tutto l'asse ormonale umano, essa infatti è responsabile del controllo del ritmo biologico circadiano sulla base del principale ritmo cosmologico, quello dell'alternanza luce-oscurità. Riveste svariati compiti importantissimi per l'equilibrio di tutto l'asse epigenetico e psico neuro endocrino immunologico (EPI-PNEI).

L'attività endocrina della pineale inibisce l'ipotalamo e, indirettamente, l'ipofisi ed altre ghiandole, svolgendo soprattutto un'azione antigonadica.

Sovrintendendo all'attività delle altre ghiandole, riesce a regolare varie funzioni:

- a) crescita e sviluppo dell'organismo;
- b) la riproduzione;
- c) la temperatura corporea;
- d) i reni;
- e) il ciclo sonno-veglia;
- f) il sistema immunitario;
- g) il controllo e l'eliminazione degli stressori (come ad esempio i corticosteroidi prodotti dai surreni);
- h) la protezione del DNA nei confronti di mutazioni indotte da virus e da agenti carcinogeni;

- i) eliminazione dei radicali liberi;
- j) produzione di energia attraverso la scomposizione dell'ormone tiroideo T4 nell'ormone T3.

Nella maggior parte delle persone, dopo i 25 anni, l'epifisi comincia ad atrofizzarsi, perdendo molti dei suoi pinealociti. La ridotta funzionalità della pineale provoca atrofia dei mitocondri e riduzione della produzione di ATP (composto chimico che fornisce alla cellula l'energia necessaria per svolgere qualsiasi tipo di lavoro biologico), per cui viene a mancare l'energia necessaria alle cellule. Il pirofosfato si lega con il calcio dando inizio al processo di calcificazione dapprima limitato all'epifisi, ma poi si propaga ai vasi sanguigni (arteriosclerosi) e ad altri organi come cuore e cervello.

Secondo le filosofie orientali la ghiandola Pineale produrrebbe in piena attività circa 900 sostanze e vari ormoni. Il liquido secreto è detto "amrita". Ad esso vengono attribuiti poteri miracolosi, tra cui la guarigione da malattie, l'immortalità e l'illuminazione.

La più alta concentrazione di serotonina nel cervello si trova nella epifisi. La serotonina nel S.N.C. regola l'umore, il sonno, la temperatura corporea, la sessualità e l'appetito; facilita l'apprendimento ed aumenta la concentrazione e l'attenzione. Agisce anche a livello periferico sulle piastrine, nel processo di coagulazione del sangue. La carenza di serotonina è determinante in disturbi neuropsichiatrici come emicrania, sindrome bipolare, depressione, ansia e perfino nell'eiaculazione precoce, essendo un neurotrasmettitore inibente l'eiaculazione.

Fattori inibenti la ghiandola pineale

- a) INSONNIA.
- b) STRESS: i corticosteroidi inibiscono l'enzima N-Acetiltransferasi responsabile della conversione della serotonina in melatonina.
- c) DIETA IPERPROTEICA: Un pasto ricco di zuccheri ha la capacità di innalzare il tasso di serotonina grazie alla presenza di insulina, innescata dal consumo di zuccheri. Infatti, l'insulina si lega all'aminoacido triptofano, permettendogli di giungere al cervello dove viene trasformato in serotonina. Se invece i pasti sono ricchi di proteine, il triptofano aumenta solo nel sangue, poiché senza insulina non riesce a superare la barriera emato-encefalica e quindi a raggiungere il cervello.
- d) CAMPI ELETTROMAGNETICI: nel 1995 in un Centro Ricerche di Hannover fu dimostrato, tramite esperimenti di laboratorio, che già campi elettromagnetici piuttosto deboli potevano esercitare una influenza negativa sulla Pineale. In particolare, è stato rilevato che i campi elettromagnetici emessi dai comuni elettrodomestici come televisori, forni a microonde, telefoni mobili, computers, e le linee dell'alta tensione, *possono portare ad una notevole riduzione della produzione di melatonina.* Ulteriori ricerche hanno poi evidenziato che i campi elettromagnetici inibiscono principalmente l'attività di due enzimi fondamentali per la sintesi di melatonina: l'enzima idrossindol-O-metil transferasi (HIOMT) e l'enzima serotonina N-acetiltransferasi.

- e) **FLUORO**: alla fine degli anni '90, uno scienziato di nome Jennifer Luca realizzò il primo studio sugli effetti del fluoruro di sodio sulla ghiandola Pineale. Ulteriori ricerche compiute anche in altri laboratori confermarono ciò che era stato evidenziato fin dall'inizio: l'epifisi è come una calamita per il fluoruro di sodio ed è la parte del corpo che ne assorbe di più, anche rispetto alle ossa. Inoltre il composto chimico, accumulandosi nella Pineale, ne accelera il processo di calcificazione, bloccandone le funzioni fondamentali. Il fluoruro di sodio è presente nel 90% delle acque potabili (si può evitare utilizzando un distillatore d'acqua). Altre fonti di assunzione di fluoro sono: dentifrici, chewingum, bevande gassate (coca cola, pepsi, ecc.), the in bottiglia o in lattina, gatorade, bastoncini di pesce e di pollo, cibi cucinati in contenitori col fondo in teflon, alcuni sali da cucina fluorati, alcuni tipi di anestetici (Enflurane, Isoflurane, Sevoflurane), Prozac (farmaco impiegato in psichiatria), gas nervino (Sarin).

Fattori che attivano la pineale

- a) **SONNO**.
- b) **ATTIVITA' FISICA INTENSA**: l'attività fisica intensa innalza (anche del 200%) il tasso di melatonina nelle ore diurne, mentre abbassa drasticamente il livello di melatonina nelle ore notturne.
- c) **COLORI**: i colori ad alta frequenza (come il blu ed il viola) e quelli a media frequenza (verde e sue gradazioni) diminuiscono l'attività del sistema nervoso simpatico, favorendo l'azione degli ormoni epifisari.
- d) **ALIMENTI**: cioccolato (il cacao è la principale fonte di melatonina vegetale), frutta secca, semi di sesamo e di zucca, pop corn, banane, ciliegie, cereali.
- e) **ERBE** (aiutano ad incrementare la melatonina): the verde, salvia, menta, timo, verbena.

Lo SHEN. Prezioso tesoro custode della guarigione

La Medicina Tradizionale Cinese è una filosofia altamente spirituale basata sull'instancabile e poetica ricerca dell'equilibrio. La visione della malattia che ci propone è quella di un allontanamento dalle leggi naturali che governano l'Universo. L'uomo vive tra Cielo e Terra e la sua salute fisica, mentale e spirituale dipende dalla sua relazione profonda con queste due realtà. La relazione dell'uomo fra microcosmo e macrocosmo è fondamentale e controlla la salute dell'essere umano. Esistono cinque aspetti fondamentali che determinano l'equilibrio di questa relazione, cioè *il modo di respirare, il modo di muoversi, la sessualità, il modo di pensare e il modo di alimentarsi*.

Essere in contatto con le leggi dell'Universo, essere allineati alle leggi della natura, implica assolutamente **ANCORA UNA VOLTA IL MUTAMENTO**, che è insito nell'evoluzione universale.

La guarigione è un percorso che richiede il cambiamento.

“Tutto muta, l’unica cosa che non muta è il mutamento” (cit. da “I Ching Il libro dei mutamenti”)

Solo vivendo in armonia con le leggi della natura e ascoltando noi stessi ognuno di noi può godere di un vero equilibrato stato di salute. La struttura portante della vitalità e della salute è garantita dall’unione di tante energie; quella fisica, quella mentale, quella emotiva e quella spirituale. Coltivare e sviluppare il buon senso e l’ascolto di sé, imparare a guardarsi con gli occhi degli altri, uscire dal proprio sistema egocentrico, saper entrare in relazione con gli altri ed *arrivare a dire noi, piuttosto che io*. L’adeguato movimento, una sana sessualità, e un riposo rigenerante sono preziosi alleati della salute.

La malattia nasce da un modo di vivere, da atteggiamenti sbagliati che si cristallizzano nel tempo, danneggiando gli organi. *“La malattia nasce dalla mancanza di consapevolezza” (Buddha).*

Un cedimento della condotta porta a una perversione del pensiero e del movimento dell’energia interna. Così l’uomo perde il contatto con la sua guida interiore, lo SHEN, e con il tempo la vitalità diminuirà.

Per gli antichi cinesi tutto era Uno, tutto era Spirito, non c’era differenza tra materia e Spirito.

L’essere umano è visto come un insieme di elementi che non sono mai completamente materiali né interamente spirituali.

Da questa concezione nasce la teoria delle entità viscerali, degli Spiriti, degli Shen. Questi sono aspetti psico spirituali che vivono negli organi e animano la persona. Il buon radicamento degli Spiriti può avvenire solo se il sangue è pulito (se gli organi funzionano bene). I cinesi amano così tanto usare il colore rosso perchè è un chiaro riferimento al sangue. Buon sangue significa buona ricezione degli Spiriti, contatto profondo con gli Spiriti, pertanto “intuizioni di ordine superiore”. Saranno proprio queste intuizioni a influenzare, guidare, insegnare, ispirare il nostro cammino. Ne consegue che quando si pratica una condotta di vita positiva, in accordo con le nostre origini, veicoliamo il positivo, che a sua volta alimenta altro positivo. Ecco che per incanto diventiamo strumenti di pace!

Gli Shen, gli Spiriti, sono l’aspetto vitale della persona e ne strutturano le istanze psichiche, mentali ed emotive. Non solo animano l’uomo, ma ne determinano il comportamento; sono la consapevolezza, la coscienza e l’intelligenza dell’uomo. Collaborano alla creazione della pace, in relazione con la parte più sana e bella di noi. Ci esortano ad abitare e scegliere di vivere in relazione alla parte più bella di noi! La parte spirituale nella vita riveste un ruolo molto importante, soprattutto nel momento in cui si decide di essere terapeuti e terapeutici. Mantenere alta la vibrazione non è solo un vantaggio per noi stessi, ma è necessario per essere presenti per gli altri. **Il terapeuta deve dedicarsi alla coltivazione del proprio Shen, per distinguersi tra chi fa il terapeuta, e chi lo è.**

Lo Shen non si vede ma si manifesta. La sua armonia è fondamentale per ogni persona. Potremmo definirlo l’atteggiamento, il comportamento della persona. Il modo che una persona ha di interagire con il mondo esterno, il modo in cui reagisce, il modo in cui si esprime, il modo di respirare, il modo in cui si muove, il modo in cui guarda, il modo in cui ama... tutti questi sono fattori indicatori della salute dello

Shen della persona. **Lo spirito Shen influenza il corpo e la mente, e questi, a loro volta, influenzano lo Spirito.**

In MTC lo Spirito principale, lo Shen risiede nel cuore e nella mente. Per i cinesi cuore e mente erano più o meno equiparati. Il cuore è la casa dello Spirito; il modo in cui pensiamo (la mente) è un altro aspetto dello stesso Spirito. Questo evidenzia ancora una volta il peso della relazione tra corpo mente e spirito.

In MTC lo Shen è l'aspetto più importante dell'essere umano. Se non si cura il proprio Spirito, è normale che il corpo si ammali.

Lo Spirito per la tradizione taoista cinese è l'aspetto più importante dell'essere umano.

Non c'è cura, non c'è aiuto o terapia che possa essere efficace se la persona non coltiva il proprio Spirito. Chi manca di attenzione e riverenza verso il proprio aspetto psicologico e spirituale boicotta la propria salute, e qualsiasi rimedio sarà inefficace.

Se il corpo è in buona salute lo Shen è alto e sereno, di conseguenza l'umore è ottimo e l'apertura verso il prossimo è grande. Quando lavoro sul mio Spirito influenzo lo Spirito di tutti, perché cambio la qualità delle relazioni, a tutti i livelli. Quando lavoro su di me mi sto preparando all'incontro con l'altro, ed avrò un atteggiamento più corretto, comprensivo, attento all'altro ed ai suoi bisogni. A livello esoterico tutti noi siamo un unico Spirito. Le persone che vivono lo Shen, che sono nella dimensione del loro Spirito, sono così positive da riuscire ad infondere tranquillità e luce anche solo con la loro presenza. *Credo che il massimo a cui un essere umano possa aspirare sia proprio realizzare qualcosa dentro di sé e trasmetterla semplicemente con il proprio esempio, con la propria vita, con la propria bellezza.* Nel taoismo si usa l'espressione "cuore che suda" quando una persona diviene ESEMPIO; quando con la tua vita trasformi l'ambiente senza insegnare, ma semplicemente ESSENDO.

La malattia, fisica o mentale, influenza negativamente lo Spirito. E' più importante l'azione che lo Spirito compie sul corpo, piuttosto che quella che il corpo compie sullo Spirito.

"Se lo Spirito è basso, la guarigione sarà lenta e difficile. Se lo Spirito è alto, la prognosi sarà estremamente favorevole. Quando la persona lavora su di sé, gli occhi diventano luminosi e lo Spirito si riprende. Uno Shen presente, alto, si mostra nella lucentezza degli occhi, nella loro bellezza".

Fare del bene, a tutti i livelli, incrementa la forza dello Spirito. Se lo Spirito Shen si trova in pace, allora anche il carattere migliora, e migliora la salute. La mente sarà serena, lucida, si dormirà meglio, si studierà meglio, si comprenderà più facilmente.

Lo Shen principale, è l'Imperatore, il Maestro, il Fuoco. L'ideogramma Shen indica le influenze che vengono dall'alto del Cielo, i movimenti celesti comunicano all'uomo in forma diretta o indiretta le verità trascendenti che l'essere umano percepisce come intuizioni del Cuore.

Lo Shen del Cuore, e lo Shen in generale, quando è vivo, bello, pulito, forte, entra in relazione con il Cielo, con il mistero, con l'assoluto. Il concetto di Shen è anche di comunicazione con il mistero. Quando il Cuore si apre e la mente è tranquilla, io permetto al Cielo di penetrarmi. *Quando la mente è tranquilla,*

l'intuizione del Cuore emerge. Per poter entrare in relazione con la mia natura spirituale la mente *deve* essere tranquilla. Praticando la pace e la consapevolezza nell'ascolto del Cuore, si mostra la via per la realizzazione.

Lo Shen ha sede nel Cuore. Il buon funzionamento di tale organo è indispensabile per una vita psichica equilibrata. *“Il Cuore ha la carica di Signore e Maestro, da lui emana lo splendore degli Shen. Quando il Signore diffonde la sua luce, i sudditi sono tranquilli, ma se non diffonde la sua luce, i suoi ministri sono in pericolo”* (op.cit).

Lo Shen del Cuore influenza tutti gli altri Spiriti, ma anche la funzionalità generale di tutti gli altri organi. Lo Shen ci chiede di imparare a vivere con noi stessi, accettarci, amarci e rispettarci. Quando pratico l'amore verso di me coltivo lo Shen del Cuore, e questo porta beneficio a tutta la mia vita, e soprattutto, riuscirò a NUTRIRMI del mio Spirito. ***Il mio Shen è lo Shen dei miei fratelli e delle mie sorelle.***

Lo Shen del Cuore filtra tutte le informazioni provenienti dal mondo, è mediatore tra le potenze celesti e tutte le funzioni organiche.

Dal Cuore dipende l'equilibrio psico fisico della persona, e anche la sua capacità di relazionarsi con gli altri. Ricordiamoci che lo Spirito, lo Shen, in MTC è essenzialmente tutto!

Lo Shen del Cuore è la capacità di realizzare pienamente la propria personalità seguendo la strada giusta. Abbiamo detto che è anche la capacità di scrutare e comprendere i misteri della vita, le leggi che governano l'Universo, è lo Spirito di ricerca, il desiderio di comprendere la realtà, l'attrazione verso il mistero. La qualità della ricerca, le domande esistenziali sono indirizzate intuitivamente dallo Shen. Quando siamo nell'atteggiamento della fuga, siamo in dissonanza col nostro Shen.

Il messaggio di questo Spirito guaritore è: fermati, ascoltati, ritrovati, indagati, amati ed infine realizzati! Vivere lo Shen è anche vivere in armonia con le leggi naturali, è saper sviluppare una purissima qualità interiore che impregna tutti gli aspetti della nostra vita. Se lo Shen del Cuore è forte e vitale, la persona avrà occhi luminosi, una bella carnagione e carisma; un modo di essere speciale e benefico per chiunque ne venga a contatto. Il grande Maestro ti insegna ad essere Maestro di te stesso. Lo Shen del Cuore è una forma di energia, è l'espressione più sottile del Qi, un Qi positivo ed amorevole.

Felicità è salute! Spirito è amore! Praticare la meditazione, stare vicino agli altri, ascoltarli, saperli accogliere, scrivere poesie, abbeverarsi del bello, esprimersi con grazia, ammirare la natura, cantare, danzare, avere una moralità alta, pulita, essere generosi, praticare il non attaccamento... tutto ciò è coltivare il proprio Shen.

Concludendo: ***il mio corpo è un'espressione del mio Spirito.*** Curando il corpo mi dedico all'ascolto dello Spirito in modo preciso, e quando coltivo silenziosamente l'ascolto del mio Spirito, divento un essere positivo favorevole agli altri esseri.

CAPITOLO 3 – LA MIA BENEDIZIONE ARRIVATA DAL CIELO

Tutto inizia con una forte sensazione di paura

Ho già scritto che questo è il racconto di un'esperienza personale. Adesso però vorrei portarvi nel vivo di questa prova drammatica che ho affrontato, cercando di esprimere soprattutto l'intensità con cui ho vissuto parecchi mesi di questa mia esistenza.

Riporto gli avvenimenti in ordine cronologico affinché si delinei la logica che li lega. Vi chiedo di portare pazienza se la lettura si facesse noiosa, ma credetemi il senso profondo emerge proprio dal susseguirsi degli episodi.

Vallio Terme, 19 DICEMBRE 2018, Mercoledì – Siamo tutti riuniti per i consueti auguri natalizi, ma prima del solito taglio del panettone il Signor M. ha un'idea: facciamo un rituale formulando un proposito alla fiamma di una candela. Esplicito la richiesta con attenzione, forza, decisione e determinazione: chiedo di **IMPEGNARMI NELL'IMPARARE IL NUTRIMENTO**.

FEBBRAIO 2019 – Sono stremata. Tutto è difficile, tutto è troppo, ogni attività è portata all'eccesso. Il ritmo è insostenibile. Cerco di gestire le tante, troppe mansioni che mi vengono richieste: i ruoli di figlia, donna, madre, moglie, studente ed aspirante naturopata. La fatica è immensa, la stanchezza in crescendo, la tensione inimmaginabile. La strategia di riconquista di me stessa è ad un punto cruciale. Realizzo che sono in questa situazione da circa 7 mesi, ed ora il mio motore sta andando fuori giri.

Ho perso il contatto in preda alle emozioni più furibonde.

Così, nel giorno di Mercurio (mercoledì) mi ammalò. E' un periodo in cui si sta diffondendo velocemente un'influenza molto contagiosa, e questa volta mi colpisce costringendomi a letto. Non sono molto d'accordo, ho mille cose da fare e nel week end ci saranno a scuola due lezioni molto importanti. Così metto in azione tutte le mie conoscenze naturopatiche per cercare di rimettermi in piedi velocemente, imprigionata dalla smania di tornare nel caos quotidiano. E ci riesco!

Venerdì pomeriggio sono molto migliorata. Fermarmi, anche per così poco, ha funzionato. Affronto il faticoso week end scolastico tra le letture dell'iride e quelle delle stelle, ma già la domenica nel pomeriggio, inizia a muoversi qualcosa in me. I giorni successivi si svolgono come sempre anche se avverto che forse non sono guarita poi così bene. Mi trascino i postumi di questa malattia che ho messo velocemente a tacere: i muscoli sono indolenziti e soprattutto ho una tosse che non mi concede tregua.

Ed è a questo punto che qualcosa accade. Dedico qualche ora pomeridiana al riposo, e nell'affollamento dei pensieri affiorano alcune domande: “Come farò se non sto bene, a vedere le persone che mi hanno chiesto di essere trattate?” “E se non lavoro, come farò a trovare il denaro necessario per pagare le spese dello studio aperto da poco?”

Penso e ripenso finchè decido di alzarmi dal letto. *In quel preciso momento tutto ha inizio; mentre mi porto la mano destra sui reni una sensazione irrompe con forza nel mio corpo, la avverto, è chiarissima.*

HO PAURA DI NON RIUSCIRE AD ANDARE AVANTI.

Mentre scrivo ancora mi emoziono ripensando a quell'istante.

Ho sentito la paura, l'ho percepita nei miei reni.

Il ritmo si blocca; dalle Leggi Universali al Nutrimento della TERRA

Di lì a poco mi trovo nel cuore della notte con un dolore lancinante in tutta la gamba sinistra. Non credo che il mio corpo abbia mai sofferto così tanto! Da quel momento la gamba è gonfia, edematosa, dolente e rigida. E questo è solo l'inizio. In meno di due settimane tutto il corpo è compromesso: i quattro arti e le loro articolazioni, la colonna vertebrale, le spalle, il collo, i polsi. Tutto è rigido, contratto, dolente, in una parola infiammato. In molte articolazioni c'è liquido che ristagna, sono bloccata. Il mio sangue non mi nutre più, e in mente sempre quella frase "*ho paura di non riuscire ad andare avanti*".

Tutto si sta compiendo secondo una logica perfetta, suffragata anche dai contenuti delle Leggi Universali. Le riporto brevemente per condividere con voi la ricchezza delle corrispondenze che emergono tra ciò che mi è accaduto ed il significato che le Leggi esprimono.

Per scelta, tra le tantissime versioni delle Leggi Universali, mi appello a quelle riportate in un libro per me biblico "*Per un'etica nella vita*" (si veda bibliografia).

1) Legge di Evoluzione

Esprime i valori di:

- equivalenza* (intesa come uguaglianza),
- comprensione del livello evolutivo*,
- pazienza* (intesa come capacità di aspettare che una persona "cresca"),
- senso di *appartenenza all'Organismo maggiore*,
- umiltà* (c'è sempre qualcuno davanti a noi),
- responsabilità* (nel dare l'esempio a chi è dietro di noi),
- compassione e comprensione amorevole* (che sostituiscono il giudizio e che fanno nascere la sensibilità nel cogliere il bisogno fino all'empatia),
- discernimento* (per comprendere ciò che adesso è bene e ciò che non lo è).

2) Legge del Karma e della rinascita

Esprime i valori di: *comprensione* che ogni azione è condizionata dalla precedente,
fiducia nella vita e in sè stessi (speranza),
accettazione di situazioni, persone e prove,
responsabilità (nei confronti dei propri pensieri, emozioni e azioni),
sincerità e onestà,
trasparenza,
coerenza,
senso della giustizia,
rispetto,
innocuità.

3) Legge di Polarità

Esprime i valori di: *equilibrio ed armonia* nei rapporti,
senso della *misura*,
capacità di *superare la dualità* (trovando il terzo punto e costruendo triangoli).

4) Legge di Corrispondenza e Analogia

Esprime i valori di: capacità di *osservare l'alto per comprendere il basso* e viceversa,
unità nella diversità (tutto è Uno, che si manifesta a livelli di coscienza diversi).

5) Legge del Ciclo

Esprime i valori di: sensibilità nel *percepire il momento adatto all'azione*, dando un ritmo alla vita,
capacità di *trasformare il tempo in cicli*.

6) Legge di Armonia

Esprime i valori di: *armonia e ordine* (ogni cosa al suo giusto posto),
gentilezza,
dolcezza,
bellezza,
simpatia,
rispetto.

7) Legge di Economia

Esprime i valori di: *giusta produzione e distribuzione* dell'energia (denaro),
responsabilità circa le domande che formuliamo (domanda/offerta,
invocazione/evocazione) con la conseguenza del *giusto consumo*,
distacco dalla materia, per cogliere il richiamo dello Spirito,
unione e cooperazione,
creatività (sesso senza dispersione di energie).

8) Legge di Attrazione e Repulsione

Esprime i valori di: *costruzione del "campo di quiete" magnetico* (calma, tranquillità, serenità,
ascolto, silenzio) perché solo in questo campo è possibile udire la voce
dell'Anima,
capacità di *attirare l'Anima nei rapporti*,
spiritualità (il materialismo è il primo stadio governato dalla legge di
repulsione, che nega lo Spirito. Oggi è il momento di passare al secondo
stadio, ossia alla legge di attrazione dello Spirito e non più della materia),
sesso come *rituale dell'unione*.

9) Legge di Sintesi

Esprime i valori di: *sintesi* (capacità di cogliere l'essenza, il nucleo, il punto unitario, il
significato e la causa di ogni problema e dualità).

Non è stato un passaggio immediato, ma presto ho capito che questa catastrofe sarebbe stata la mia
BENEDIZIONE ARRIVATA DAL CIELO.

Questo evento è stato il miglior messaggero che potesse rendere visibile ciò che mi era invisibile, e cioè
che avevo tutto da capire sul nutrimento (non a caso lo dice anche la mia carta del cielo!). La Vita mi
stava offrendo apprendimento ed evoluzione. Sono onestamente e profondamente grata per l'opportunità
che mi è stata offerta. La persona che scrive queste parole non è la Paola coinvolta nella malattia. Quella è
morta, e ne è rinata una molto migliore. Anche per questo scriverò più avanti che questa è una "*efficacie
fase scorpionica*".

Il problema del nutrimento è vastissimo. In una sola parola è racchiuso il mio rapporto con tutto ciò che
vivo ogni giorno: il rapporti con me stessa, con le persone, con l'ambiente, con il cibo, con i pensieri, con
la respirazione, con la famiglia d'origine e con quella che ho creato. Il rapporto con il mio spazio vitale,
ma soprattutto con LA MADRE, sia quella biologica che quella che da origine alla vita, cioè la TERRA.



Nell'ultimo anno parecchi eventi mi hanno esortato ad indagare nel mondo del femminile, ma devo fare ancora molto. L'aspetto che voglio approfondire con voi è quello della Madre Terra, di colei che nutre. Ne parliamo continuamente, ma pochi hanno interiorizzato profondamente questo concetto. Mi avvalgo di uno strumento speciale per cercare di risvegliare anche in voi lettori la coscienza profonda del senso del nutrimento, e dell'immensa gratitudine che dovremmo riconoscere alla Terra.

La Medicina Tradizionale Cinese si esprime con estrema efficacia in questo ambito. Non è aggressiva, non è perentoria, e riesce ad arrivare al senso più profondo con umiltà e cuore, riconoscendo il valore della vulnerabilità che ci appartiene. Se anche voi riuscirete a farvi penetrare e perdere i vostri confini davanti a questo scritto, allora anche voi ne rimarrete nutriti.

La teoria dei "Cinque Movimenti" è utilizzata in MTC per decodificare la realtà attraverso il modello analogico. La natura è costituita da cinque elementi: Acqua, Legno, Fuoco, Terra e Metallo. Tutti gli elementi presenti in natura sono rappresentati anche nel corpo umano. Questi elementi sono collegati fra loro dalla legge di "Produzione" per la quale ogni movimento non è altro che il prodotto della trasformazione di un altro elemento, secondo un ciclo infinito che è alla base della vita stessa.

Il movimento (o elemento) **Terra**, essendo il centro, rappresenta **il cuore del sistema** sia nel macro che nel microcosmo. Essa è sia **l'origine** degli alimenti di cui noi ci cibiamo, che la sede nel corpo dove questi vengono ricevuti, trasformati e distribuiti per **nutrire l'organismo**. Questo avviene attraverso un processo di diffusione e filtrazione, simboleggiato dall'umidità. La Terra simboleggia **l'unione**, la

neutralità, la stabilità e l'equilibrio, le proprietà della Terra sono di **accogliere, trasformare e mantenere in vita**. La sua virtù è la **compassione**.

Alla Terra corrisponde la carne, intesa come tessuto sottocutaneo e connettivale, la Terra si apre alla bocca e si manifesta alle labbra.

In questa logica nutritiva, è evidente che alla Terra corrispondano gli organi Milza-Pancreas (M) e il viscere Stomaco (St). Milza e Stomaco sono le due facce della stessa funzione: innalzamento e discesa, ricezione e distribuzione, secco e umido. Il loro rapporto è molto intimo e, in fisiopatologia, si assiste ad una sovrapposizione di funzioni. Le attività della M sono strettamente legate a quelle dello St, così che il rapporto Milza-Stomaco esprime il legame funzionale più forte delle varie coppie di meridiani secondo la legge Biao-Li.

Della Milza voglio ricordare quanto **la sua azione sul Sangue**, in questo contesto, **vada intesa come profonda fonte di nutrimento per ogni organo e tessuto**.

Nel ciclo Sheng di generazione dei movimenti, risalta la poetica e delicata centralità di questo elemento. La legge “madre-figlio” stabilisce che ogni movimento produce quello che lo segue ed è prodotto da quello che lo precede perciò la **Milza-Pancreas è figlia del Cuore e madre dei Polmoni**.

Personalmente trovo questa trilogia densa di significato.

Il movimento Terra adempie ad importanti compiti sia a livello fisiologico, che per analogia a livello esistenziale. Vediamoli nel dettaglio.

La M **governa la trasformazione, la separazione ed il trasporto** dei cibi e dei liquidi, **estrae le essenze** date dai cibi liquidi e solidi, per poi trasformarli in Qi (Gu Qi). Proprio questa continua produzione di Qi **scalda i 4 arti**. La M intiepidisce i cinque organi tramite il sangue ed è **utile nella termoregolazione**.

La M invia il puro ai Polmoni e alla pelle, mentre l'impuro è indirizzato verso il basso, verso gli intestini. Se questa funzione è compromessa i liquidi si accumulano e formano edema o flegma (umidità).

La M ha un **ruolo fondamentale nel metabolismo digestivo**, regola la quantità di acqua circolante nel corpo, i liquidi interstiziali e tutti i processi di umidificazione. La M nutre tutto l'organismo e fa circolare ed evacuare tutti gli umori nei tessuti mesenchimali.

La M **interviene nella formazione del sangue**, stabilisce l'equilibrio emopoietico, organizza i tessuti interstiziali lavorando come parte attiva a livello dei campi polmonari e nell'ematosi. La M **mantiene il sangue nei vasi**.

Milza e Stomaco formano la radice del cielo posteriore. **La M è la radice di tutta l'energia che accumuliamo in questa vita tramite l'alimentazione**. La M **controlla i muscoli ed i quattro arti**, il Qi che viene raffinato dalla Milza viene distribuito ai tessuti, in particolare nutrendo i muscoli e i quattro arti. La M determina l'energia della persona.

La M **agisce sulle forme del corpo**, comanda le carni del corpo. Per riconoscere il buon funzionamento della Milza può essere indicativo osservare lo stato delle labbra, il loro calore, la loro carnosità e l'umidità. Disarmonie nelle forme del corpo possono essere un avvertimento di malfunzionamento di M o di altri organi o visceri che stiano creando problemi alla M. Sono proprio le varie funzioni svolte dalla M ad assicurare l'armonia nelle forme del corpo, in quanto propaga l'energia nutritiva agli arti, arrivando ad influenzare anche la termoregolazione delle estremità del corpo.

La M ha un controllo importante sulla salita e la discesa del Qi. Nei suoi canali (meridiani) il Qi di M sale dai piedi verso il corpo: "il sollevamento interno prodotto dal Qi di M **permette agli organi di rimanere al loro posto**. Anatomicamente a livello del Riscaldatore Medio la M agisce da intermediaria tra la parte bassa, escretiva (intestino e reni) e quella alta del corpo (respirazione e circolazione).

La M si occupa sia del CENTRO che della relazione tra tutti gli altri elementi. **Il corretto movimento di Qi di tutti gli organi è mediato dalla Milza**. Quando St e M sono in armonia la distribuzione di Qi e sangue scorre regolare.

Nella M vive il pensiero, la coscienza, lo Shen Yi. Le disposizioni mentali dirigono il comportamento della persona e sono in relazione con il buon funzionamento degli organi. La Terra rappresenta quella forza rivitalizzante che passa dal centro di tutte le dinamiche circolatorie del cosmo e dell'uomo. Lo Yi di M rappresenta la capacità di coordinare un discorso, è la sintonia che si crea tra colui che parla e colui che ascolta, è la capacità di studiare, di elaborare, di concentrarsi. Anche lo Yi è pesantemente implicato nella **digestione, ma dei pensieri e delle impressioni**. La coscienza spirituale della M si occupa dell'**elaborazione dei dati acquisiti durante l'esperienza della vita**. Lo Yi, se ben nutrito, assicura il saper esporre in modo razionale, tramite la parola, un fatto vissuto. Se lo Yi è mal nutrito invece induce preoccupazione, pensieri corrotti, ossessivi, rimuginanti, che fra l'altro, disturbano la digestione e l'appetito.

Lo Stomaco (St) è il viscere delle M, ed è l'origine di tutti i liquidi. Egli controlla le frammentazioni e le omogeneizzazioni dei cibi, controlla il trasporto delle essenze dei cibi, controlla la discesa di Qi. Ha la funzione di ricevere solidi e liquidi per poi decomporli, cuocerli, portarli a maturazione. Con il suo calore elabora il bolo estraendone lipidi e glucidi, in sintesi elabora quell'energia che poi nutre tutti gli organi e i visceri.

Oltre alle essenze del cibo, lo St estrae anche i liquidi che formeranno i liquidi corporei; in questo senso lo St è legato ai Reni che trasformano i liquidi nel Riscaldatore Inferiore. Se questa funzione è compromessa i liquidi ristagneranno nel Riscaldatore Inferiore per poi traboccare in alto fino allo St, compromettendo la digestione.

Lo St digerisce e frammenta tutti i cibi, tramite il Riscaldatore Medio, poi **la M separa ed estrae pazientemente le essenze raffinate**, infine il cibo andrà all'intestino tenue dove sarà ulteriormente separato. I cinque organi ricevono il Qi dallo St, si dice che **lo St sia la radice dei cinque organi**. I cinesi affermano "se vuoi nutrire la vita, tonifica lo Stomaco". **Lo St influenza l'equilibrio psicologico**.

Il Meridiano di St si occupa della nutrizione. E' responsabile dell'apporto di Qi a tutto il sistema attraverso la digestione del cibo e dei fluidi. Per i cinesi il meridiano nasce in bocca dove inizia la prima digestione con la masticazione e l'impasto del cibo. Sovrintende anche all'apparato riproduttivo.

Aspetto psichico: **il meridiano di Stomaco è deputato non solo del nutrire, ma anche del sapersi nutrire.** Vuol dire prendere dall'esterno e portare dentro, quindi fame di conoscenza, fame di esperienza... In senso ampio significa saper godere della vita e della sua bellezza, è *il piacere della vita*. In sostanza la qualità energetica di questo meridiano riguarda la capacità umana di partecipare alle continue trasformazioni godendone appieno. *“Io voglio” è il mantra di questo meridiano.*

Fare una diagnosi nella logica della Medicina Tradizionale Cinese vuol dire distinguere i vuoti dai pieni, i deficit dagli eccessi, i movimenti energetici secondo il normale corso o secondo movimenti controcorrente, ma, soprattutto, indagare sul significato profondo del disagio che, quel determinato individuo, esprime attraverso i vari sintomi in quel particolare momento. Ho ritenuto importante descrivermi con tanto interesse le caratteristiche del “movimento Terra”, per rendere inequivocabile l'affinità tra lo squilibrio manifestato nel mio corpo e quello vissuto nella mia anima.

Concludendo questa parentesi marcatamente orientale, voglio riportare ancora alcune nozioni legate alla Paura, per supportare la logica della situazione iniziale.

La Paura, intesa come uno dei sette sentimenti, determina una discesa dei soffi verso la parte bassa del corpo, provoca una rottura del funzionamento dell'asse Shao Yin Cuore-Rene (chiamato anche “Asse della Vita”). La paura inoltre, congela, blocca l'energia e abbassa il Qi verso il basso.

Il livello Shao Yin, (caratterizzato dalla coppia Fuoco-Acqua) è cerniera degli Yin, è il più profondo, il più interno di tutti i livelli energetici e comunica al nostro corpo la risposta del Cuore e il senso delle vicissitudini della vita. Questa comunicazione è possibile solo se il Cuore vive delle prove, ecco perché i Reni oltre a farci vivere la paura, danno al nostro *cammino dello Shen*, la forza per vincere noi stessi. Questo asse quindi gestisce l'interiorizzazione, lega cioè l'essere umano alla sua profondità, alla tensione che lo spinge verso l'effettuazione. L'energia cosmica che scorre nel livello Shao Yin è il Fuoco, il Fuoco della Terra, il calore al massimo grado.

Il rapporto che esiste fra l'acqua e il fuoco è di controllo reciproco e generalmente si altera a seguito di una grossa paura improvvisa o protratta nel tempo.

CAPITOLO 4 – LA MIA PIÙ GRANDE PROVA DI FEDE

Il senso del dolore

“E’ difficile trovare il senso di ogni cosa, e prendere ogni cosa nel suo vero senso”.

Plinio il Vecchio

Questa frase è estremamente adeguata per l’argomento che voglio introdurre ora.

Nel capitolo precedente ho dimostrato di aver *“trovato il senso”* di tutto ciò che mi è accaduto, ricostruito secondo la logica delle mie intuizioni. Ora la difficoltà è capire come *“prendere ogni cosa nel suo vero senso”*.

Ciò che in questa malattia mi ha segnato (e insegnato) profondamente è stato IL DOLORE.

Anche se facciamo tutti fatica ad ammetterlo, e istintivamente lo disdegniamo, il dolore è un segno prezioso, che ci consente spesso di prenderci cura di noi stessi e di un disturbo prima che questo vada a danneggiare le strutture energetiche interne. Il dolore è il primo segno che qualcosa non funziona, che il libero fluire dell’energia è impedito, che la comunicazione si è interrotta.

Interpretando la sofferenza in senso sottile, essa è l’espressione positiva di una crisi che consentirà l’evoluzione e la crescita, se potrà essere considerata nel suo collegamento alle Leggi Spirituali e alla vita dell’Anima.

Nel significato della parola “crisi” è intrinseco l’input al cambiamento (*Crisi: “momento difficile, forte turbamento, dal greco krisis scelta, da krino distinguere*).

L’esperienza del dolore, che non si può distinguere tra fisico e psicologico, porta con sé angoscia e sconforto, interrogativi e paure. E’ debilitante. Tutti siamo eccellenti navigatori quando il mare è tranquillo, ma è solo quando il vento ci soffia contro, quando siamo sotto pressione, quando le circostanze non sono per nulla favorevoli, che si scatena con forza la vera natura di una persona, e si esprime con la determinazione verso il cambiamento. Allora si può guardare al dolore come un momento di riscoperta della propria ricchezza interiore, di creazione di un modo diverso di vivere e di amare.

Io ho scelto di accettare il dolore e non di rimuoverlo. Trovo più proficuo lasciarsi attraversare da esso, per trovare l’opportunità di rigenerarsi. L’evoluzione attraverso la difficoltà e il dolore rappresenta una crescita stabile, salda, radicata.

Il dolore è un’esigenza profonda che prende corpo, che si materializza, che si manifesta. Il dolore nasce dall’attrito tra ciò che vorrei essere e ciò che mi concedo di essere. E’ un aiutante prezioso, ma moltissimi di noi lo temono e cercano il modo più veloce possibile per sbarazzarsene.

Non c’è la volontà di fermarsi ad ascoltare. FERMARSI.... ad ASCOLTARE.....

Ci sarebbe da scrivere non so quanto su queste due parole, ma non è questa l’occasione.

Ora torniamo al nostro amico invisibile, che ha sempre un doppio effetto. Agisce su chi lo vive ma anche su chi lo vede nell'altro. Dalla mia esperienza ho ricavato riflessioni molto curiose e inaspettate fino a quel momento.

Il dolore scava, e lascia uscire dalle tue profondità di tutto.

L'effetto collaterale più immediato creato dal dolore è che perdi la tua indipendenza, non sei in grado di svolgere la tua vita di sempre, nemmeno nelle cose più semplici come allacciarsi un reggiseno. Tutto da ricalcolare. Ti devi reinventare, se possibile, perché se hai due stampelle che ti reggono e non hai la forza per aprire la portiera dell'auto, il problema si fa serio. E quando devi salire sull'auto, ma la tua gamba non si alza, il problema è ancora più serio. Serve aiuto, tanto aiuto, ma da chi?

Chi sarà in grado di ASCOLTARE il mio grido d'aiuto? *E' curioso e drammatico apprendere che certe persone, anche se strilli non ti sentono, mentre altre, anche se non parli, capiscono benissimo che hai bisogno di aiuto!* Così mi avvicino ad una nuova consapevolezza: molte persone hanno paura del dolore degli altri tanto quanto del proprio. Mi sono trovata davanti persone che minimizzavano la mia malattia, la negavano ostinatamente, la rifiutavano, tirando fuori il peggio di sé, in preda ad una paura stringente. Chissà se si sono osservati, mentre con disprezzo evitavano di prendere contatto con la realtà? E chissà se avranno tratto da queste loro reazioni una lezione terapeutica? Tantissime volte penso e credo che questa malattia abbia fatto bene non solo a me, ma anche a chi mi vive intorno. Io ho colto l'occasione, gli altri non so...

“La malattia ti rende onesto”, è vero. Sei completamente nudo, tutto si mostra di te, e se ti guardi con coraggio e umiltà, non ne emerge nulla di cui ci si debba vergognare. Resto sempre dell'idea che a dare valore, profondità e volume ad un'opera d'arte, siano proprio le ombre. Sono importanti quanto la luce, e danno un senso di completezza e di equilibrio. E se fanno parte dell'opera d'arte che io rappresento su questa terra, allora sono da accettare come indispensabili al compimento dell'opera.

Il successivo effetto collaterale del dolore comincia a farsi più profondo: ancora lei, paura, purissima e fluente. Ho un ricordo molto chiaro di una delle tante notti trascorse in preda a dolori simili a morsi. Ero nell'unica posizione in cui potevo stare, supina, gambe e braccia aperte, bruciore dal collo alla punta dei piedi; cercavo di spostarmi ma non ci riuscivo, i miei arti non rispondevano alla mia volontà di volerli muovere. In quel momento ho pensato a chi, a causa di malattie gravissime, è costretto a rimanere vivo in un corpo che non risponde, immobile. E' un pensiero che mi ha sempre creato terrore, e anche se solo per qualche ora l'ho provato anche io. Ho vissuto la condanna del perfetto funzionamento dei miei organi vitali a fronte di un corpo paralizzato.

In quel momento ho ammesso umilmente che *non sono pronta* ad una prova di questo calibro. Penso che la Vita offra l'opportunità giusta, al momento giusto. Per me le opportunità sono state molte, ma solo quando ho manifestato una volontà tenace hanno fruttato riflessioni molto intime. “Nell'individuo la volontà è alla base di tutto”.

L'ultima osservazione che voglio fare è che il dolore si imprime nel corpo, e di questo ho avuto una chiarissima sensazione. Il ricordo si annida in profondità, ed il lavoro per liberarsene richiede molto, molto tempo.

“Non importa se sono provocate da cause fisiche, mentali o emotive, *le impressioni della vita si imprimono nella carne*, perché si fissano nelle membrane, sottili e morbidi strati di tessuto connettivo che rivestono o corrono lungo un organo, un osso, un muscolo o altre parti del corpo.

Il corpo umano è letteralmente tenuto insieme dalle membrane. Se le membrane si attaccano l'una all'altra o si induriscono, la loro efficacia diminuirà e non potranno più mantenere l'integrità nei vari componenti dell'organismo. Le membrane non creano solamente delle divisioni, ma muovono anche i fluidi del corpo funzionando come pompe idrauliche. Le membrane forniscono anche la sede per i nervi, portano le informazioni da una parte all'altra del corpo perché le fibre nervose permeano le membrane. Nella formazione di una impressione di vita, le membrane sono la materia su cui si incidono le informazioni. I nervi delle membrane registrano l'informazione. Le membrane si induriscono un po'. ***Il tempo passa, ci si scorda dell'evento traumatico, ma non se ne scorda il corpo.***”

Arrendersi alla Vita

Questa è stata assolutamente la chiave di volta di tutta questa esperienza.

Nei mesi del dolore ho pensato che la mia vita, così come la conoscevo, sarebbe cambiata radicalmente. Nessun medico sapeva dirmi con certezza cosa avessi, ipotesi, dubbi, silenzi... Mia madre mi guardava confusa, perplessa, disorientata e incredula nelle lunghe ore che passavo distesa, e comunque ha trovato sempre la forza per assistermi senza peggiorare il mio stato emotivo già così provato. E' stato un supporto, un sostegno distaccato, discreto, piacevole.

Al mio fianco invece qualcuno pur di non accettare la realtà, esprimeva un misto tra un senso di penosa e insopportabile tragedia e uno scoraggiamento profondo. Il rifiuto.

Ogni volta che per la strada vedevo una persona correre, il mio sguardo era rapito da quelle gambe che si muovevano con così tanta leggerezza, e con nostalgia il pensiero volava ai momenti in cui a correre ero proprio io! Affrontavo faticosamente ogni nuovo giorno, senza sapere cosa sarebbe accaduto.

Poi, più per esperimento che per convinzione, ho provato a convincermi che la mia volontà sarebbe stata in grado di cambiare gli avvenimenti. Così mi dicevo convinta: “questa lotta la vincerò io”, cercando di impattare sulla mia coscienza come un'efficace campagna pubblicitaria. E' durato poco, ma questo sciocco esperimento mi ha mostrato la via d'uscita dal labirinto della sofferenza. Non voglio essere assoluta, non voglio contrastare il pensiero di altri, ma io non credo che la mia volontà possa compiersi, se impegnata in una guerra contro la Vita!!! Credo saldamente nella Volontà, e non in quell'espressione di desiderio misero e ridicolo di vittoria sulla Vita. Predichiamo la pace come obiettivo ideale, e facciamo

la guerra a noi stessi? No. Così ho pensato che fosse necessario arrendersi. A cosa? Alla VITA, a quello che stavo vivendo e che non conoscevo. Accettare il dolore con pazienza e dignità, *certa che tutto avesse un senso.*

L'accettazione è un passaggio cruciale, complesso, che muove sentimenti contraddittori, e che prevede necessariamente che IO non esista più in quanto soggetto. E' una sorta di comunione al banchetto della Vita. Perdonatemi se non riesco a spiegarlo, ma è una sensazione così sottile che riportarla nella materia mi risulta difficile.

La resa però non può avvenire senza un sostegno solido, senza un VALORE che la supporti e la alimenti. E' stato durante un seminario a scuola che qualcosa ha iniziato a delinearsi, e alcuni mesi dopo si è resa decisamente manifesta.

In quel momento il cerchio si è chiuso. *Ho assorbito il senso della FEDE.*

Anche qui, mi permetto di dire che ne parliamo continuamente, ma pochi sanno di cosa si tratta. Sto parlando di una forza che accende, spinge, alimenta, ossigena. Non ha nulla a che fare con la religione, è “semplicemente” Fede nella Vita, nell'Universo, nel Creato, in quell'Energia primordiale che qualcuno chiama Dio. Il mio riscoprirmi “donna di Fede”, non necessita di devozione e preghiere d'aiuto. Tutt'altro. Non c'è niente da chiedere, perché ho fede nella Vita, ringrazio, e mi affido ad una volontà che non è la mia, banale, contaminata volontà di donna umana, ma è la Volontà Divina. Non serve altro. Se credi nella Vita, sai benissimo che tutto ha un senso, anche quando stai crollando. Accettare di potersi sentire indifesi e vulnerabili, ci conferisce il super potere di poter esprimere anche l'esatto opposto, sentendosi forti, resistenti, grandiosi. Ma una grande verità, “*In medio stat virtus*”, ci invita a ricercare l'equilibrio tra gli estremi, e non negli estremi stessi.

Un'efficace fase scorpionica

Cos'è una “fase scorpionica”? E' un passaggio altamente evolutivo, espresso dal segno zodiacale dello Scorpione. Per me è stata la diretta e necessaria conseguenza degli avvenimenti che ho vissuto. Tutto il dolore accumulato mi ha portato giù, sempre più giù, nel buio, nel profondo. Ed è lì che si realizza la trasmutazione, nella profondità della terra, dove sono custodite perle di saggezza. Quando ho scritto “*La persona che scrive queste parole non è la Paola coinvolta nella malattia. Quella è morta, e ne è rinata una molto migliore*” non stavo scherzando o esagerando. Non era una frase ad effetto. Superando il fantasma della morte intesa come fine, si accede alla gioia di ciò che è eterno. Il compito dello Scorpione (♏) è di superare la paura più grande, quella della morte, così comprende che la sua vera natura è eterna, ed è proprio questa caratteristica che gli consentirà di sfrecciare verso spazi infiniti.

Ora è indispensabile far slittare la comprensione sul binario dell'analogia e dell'intuizione, ragionando in termini astrologici.

L'astrologia è una chiave per comprendere e conoscere TUTTO, su vari piani, ognuno con un approccio diverso. E' l'arte delle arti, la scienza delle scienze, è il perfetto insieme delle cose.

*L'astrologia ci permette di ritrovare ciò che in noi non è mai stato perduto: il nostro paradiso interiore, l'eterno fanciullo che è in noi, il "Sé". L'astrologia contiene la conoscenza del mondo da sempre, ma nessuna conoscenza è valida se non si trasforma in coscienza, quindi **questa "arte" è il modo più adatto per entrare in contatto profondo con la nostra interiorità.** Per divenire coscienti c'è bisogno di sviluppare l'intuizione: attraverso di essa si può accedere lì dove l'occhio fisico non arriva. L'astrologia è simbolica, essa è una vera ginnastica immaginativa che raggruppa e rappresenta tutte le Leggi che sorreggono il mondo. La visione astrologica è un preziosissimo strumento evolutivo: essa ricolloca l'individuo al giusto posto rendendolo integro, in modo tale che egli possa liberare il proprio Sé dalle pastoie della "persona".*

Il simbolo non è altro che l'espressione di una realtà spirituale interna alle cose.

La parola simbolo vuol dire letteralmente "unire insieme", infatti è sbagliato pensare che la categoria spirituale si trovi ben oltre le cose, essa invece è immersa e nascosta nella materia e soltanto la nostra intuizione ha la capacità di entrare e scoprire ciò che è nascosto. La parola "intuizione" viene dal latino "intus ire" e significa letteralmente "andare dentro". L'importante nella vita è scoprire ciò che è retrostante a tutto, per trovare così le potenzialità nascoste che aspettano di venire alla luce.

L'universo si svolge per analogia e risonanza, e così come c'è una risonanza tra il piano celeste e quello terrestre, c'è una risonanza tra l'avvenimento e noi stessi.

Quando la coscienza "si apre" abbiamo un diverso atteggiamento verso ciò che ci capita, e ci guadagniamo l'atteggiamento creativo della crescita perché superando il dualismo interiore, siamo finalmente in grado di trasformare ogni esperienza in nutrimento per la coscienza.

Il segno zodiacale dello Scorpione ♏ è un segno di acqua, dove per acqua si intende quella dello Stige, uno dei fiumi infernali della mitologia. L'acqua che demarcava il confine tra il mondo dei vivi e quello dei morti.

Il segno dello ♏ è il segno della morte e rinascita, il segno in cui si incontra il piano dell'inconscio, il segno in cui convivono sia l'istinto di vita che quello di morte.

Freud disse che nell'uomo, oltre al conflitto di Edipo e all'impulso sessuale, c'era anche l'impulso all'autodistruzione, così mise *l'impulso di morte come secondo problema dell'uomo.*

L'animale che rappresenta questo segno è lo scorpione, colui che nell'aculeo porta la possibilità di morte. Se in situazione di pericolo l'animale si suicida; *la morte per lui non è un problema, anzi, è il suo modo di uscire dal pericolo senza subirlo.* Qui agisce il coraggio più grande dell'uomo che è quello di superare la morte come ultima soglia.

- Il Mito -

La parola “inconscio” significa letteralmente “non conosciuto”, “non accessibile alla coscienza” perché sotterraneo e misterioso. Nell’Ade, il regno di Plutone, non potevano arrivare i raggi del sole, la nostra coscienza attiva, e cosa c’è di più sconosciuto e misterioso e di più sotterraneo della morte?

Dietro alle ansie e alle paure dell’uomo c’è in effetti la paura della morte. Gli scorpioni hanno un’ansia divorante che non compare all’esterno, ma che diventa, nelle persone meno evolute, tendenza all’autodistruttività. Ogni segno astrologico ha tre livelli di evoluzione: fisico, psichico e spirituale; ogni individuo potrà trarre così, a seconda del suo sviluppo di coscienza, la parte migliore, più evoluta del segno, o la parte peggiore più involuta. Nello ♏ si possono notare bene questi tre livelli, che sono infatti rappresentati da tre animali: lo scorpione, il serpente e l’aquila. Il serpente ciclicamente cade in letargo, vive così una morte apparente e, mentre sta in letargo, cambia la pelle, esprimendo così la **funzione di rinnovamento e rinascita collegata a questo segno. Poiché ogni rinnovamento è come un morire, chi ha paura della morte ha paura della vita.** Per rinnovarsi bisogna avere il coraggio di lasciare il conosciuto e di addentrarsi nella terra straniera per poter incontrare ciò che realmente siamo. Molte persone si avvicinano al mondo terapeutico, ma a volte quando cominciano a emergere i loro problemi, se ne distanziano, poiché nell’essere umano c’è una grande paura di cambiare, di andare verso l’ignoto, di morire a sé stessi per poter rinascere. La rinascita è possibile solo risolvendo i nostri conflitti. Ci vuole molto coraggio per affrontare un cambiamento. Nell’epopea di Gilgamesh, venne data all’eroe dagli Dei una sostanza che l’avrebbe reso immortale, ma l’eroe la perse, cadde in fondo al mare e venne inghiottita da un serpente. Per questo, spiega la leggenda, i serpenti hanno la possibilità di mutare la pelle, perché hanno bevuto il liquido dell’immortalità.

L’essere umano si incarna per poter evolvere.

La vita, per essere tale, deve essere un continuo rinnovamento, un continuo cambiar pelle. Chi si oppone a questo diventa una persona depressa, già morta in vita, e la sua esistenza sarà un inferno. Ma l’uomo per paura di affrontare le sue ombre interiori, i suoi conflitti, per paura di affrontare l’inferno interiore si crea l’inferno fuori essendo agito dagli avvenimenti in maniera incoscia e meccanica.

L’uomo smette di farsi vivere dalla paura affrontandola, *affrontando sé stessi.*

Le prove della vita andrebbero vissute sempre come un’occasione evolutiva, non dobbiamo rifiutarle perché la chiusura alimenta la nostra egoicità e ci garantisce una vita misera e disperata.

Molti individui pur dicendo a parole di voler cambiare, di voler stare bene, in realtà hanno paura di nutrire in loro *la speranza, che è una forza dinamica di rinnovamento.* L’atto di volontà è necessario per un reale mutamento, chi è nella paura, è passivo. Per stare bene bisogna volerlo fortemente, e talvolta la gente immersa nel dolore e nella paura rinuncia, si adagia, è dubbiosa, preferisce rimanere nella conosciuta e malsana dimensione di vita. **Hanno paura di stare bene perché non vogliono affrontare il cambiamento.**

Per passare ad una diversa dimensione di coscienza, ad un mondo superiore, dobbiamo fare come il serpente: cambiare la pelle, lasciare il vecchio per affrontare il nuovo, superando la paura dell'incognita. C'è tanta paura di cambiare, di affrontare IL MISTERO DELLA VITA che è MORTE E RINASCITA. Questo è il segno più intenso dello zodiaco perché qui deve avvenire nell'uomo il superamento della morte e dello stato infero inconscio, attraverso l'accettazione della metamorfosi. **In questa attività deve convergere tutta l'energia.**

Lo Scorpione ha come compito l'attraversamento della grande acqua dello Stige che lo porta a dover affrontare il piano dell'incoscio, delle radici profonde della nostra esistenza e della nostra energia. Vive quindi il piano misterioso del profondo, dove si trova la forza creativa del rinnovamento.

L'altro animale simbolico dello Scorpione è l'aquila che si innalza e vive tra le vette inaccessibili.

In questo segno si incontrano l'abisso dell'Ade con la coscienza della vetta!

Nell'abisso si è gestiti dalle forze oscure, dal collettivo, nella vetta accediamo ai mondi superiori dove si fa spazio la vera visione, e la realtà divina che informa l'uomo. L'aquila, anche da grandi altezze riesce a vedere con la sua vista straordinaria il più piccolo animale, nulla sfugge al suo sguardo. Per noi l'Aquila è il simbolo della conoscenza che viene dalla retta visione delle cose, dal saper distinguere, allora il buio dell'Ade viene superato, reso cosciente, da qui comincia la realizzazione della missione dell'uomo, fa nascere il fiore di Loto dal fango. L'aquila innalzandosi vede una realtà diversa, comincia ad avere una coscienza verticale delle cose. Il glifo dello scorpione \mathcal{M} è una specie di "M" con una freccia verso l'alto, che non sta soltanto ad indicare l'aculeo dell'animale, ma anche la conversione di ciò che è inconscio ed oscuro in coscienza e realizzazione. Innalzandoci oltre le apparenze scopriremo che ciò che ci appare negativo e malvagio in realtà ha una ragione di esistere. Comincia così un nuovo sentiero, comincia a farsi sentire la coscienza universale che vive ognuno di noi. *Fino a che ci chiuderemo nel limite stretto del nostro egoismo non potremo comprendere, ma quando ci innalziamo superando la presunzione egoica, che è chiusura, accediamo a livelli che sono oltre la condizione umana, accediamo alla coscienza universale, e lì ogni morte si tramuta in rinascita, ogni attrito in crescita, tutto ciò che è male diventa sostegno della nostra gioia.* Questo segno astrologico insegna all'uomo il suo percorso, passare dallo stato delle tormentate paure allo stato della coscienza alta.

In astrologia, ogni "mito" rappresenta un paradigma, un esempio, l'archetipo dell'evoluzione dell'essere umano. Nei miti le caratteristiche di pianeti e segni si mostrano nel loro aspetto più umano, il più inferiore, il più egoico. Ed ogni prova superata dall'eroe fa acquistare consapevolezza di sé.

Il mito dello \mathcal{M} è quello di Orfeo ed Euridice. Orfeo era il grande suonatore di lira, ed Euridice era la sua compagna. Un giorno lei venne morsa da una vipera e morì. Orfeo disperato la cercò nel buio dell'Ade, e venne ricevuto dai regnanti dell'oltretomba, lì gli venne chiesto di suonare la lira. Suonò così bene che Ade si commosse e gli concesse di riavere Euridice, ma ad una condizione: non si sarebbe dovuto voltare

fino a che non fosse arrivato fuori dall'oltretomba, lei lo avrebbe seguito silenziosamente. Ma durante il percorso Orfeo si voltò, vide così per l'ultima volta il suo amore, avendo infranto la promessa, la perse per sempre.

Come mai Orfeo si voltò? Perché non credette, non ebbe fiducia, non ebbe fede? Voltandosi Orfeo nega la fiducia ai regnanti dell'Ade.

L'atteggiamento di fede e fiducia, di determinazione, nascono infatti solo da un atteggiamento di fede in sé stessi, e negli avvenimenti. Se pensiamo male degli altri, male ci verrà, perché ci siamo sincronizzati negativamente. Orfeo non ha fiducia in Ade, non pensa che anche in lui ci può essere il lato buono, lo vede solo come il dio dell'ombra, e con il suo atteggiamento di sfiducia si sintonizza sul suo lato oscuro, mentre Euridice realmente e silenziosamente lo stava seguendo.

Orfeo si condanna da solo all'inferno, così come oggi l'uomo si condanna da solo. Il buio interiore impedisce di vedere la vita come armonia. Il male è la controparte del bene, così come il buio serve alla luce per far risaltare i colori. Non bisogna uccidere la bestia in noi né negarla, ma dobbiamo innalzarla e condurla attraverso il buio dell'Ade.

Concludo scrivendo che è meglio **prima arrendersi e poi continuare.**

CAPITOLO 5 – IMPARO A GUARIRE IL MIO CORPO E LA MIA ANIMA SECONDO LA MIA “SACRA” NATURA E NEL RISPETTO DEI MIEI TEMPI!

Pensieri e Parole

Da qui inizia la Guarigione.

Per me è stato un percorso durato parecchi mesi, ma che mi ha riservato delle belle sorprese.

La ricostruzione di me stessa è stata finalizzata al miglioramento, all’atteggiamento costruttivo e propositivo proprio là, dove fin ora mi sono dimostrata fallace.

Ed il punto di partenza, il bisogno che ho avvertito più impellente, è stato proprio provare a verbalizzare le difficoltà. Detto così sembra una sciocchezza, ma vi garantisco che non lo è, anzi, è un gran lavoro! Anche in questo serve tanta pazienza, forza e determinazione, con la speranza di riuscire a trovare qualcuno che sia in grado di ASCOLTARE.

La difficoltà, ora che ho scoperto così tanto su di me, è cercare di trasmetterlo alla società con cui ho quotidianamente contatto. Trovare per ogni persona il linguaggio giusto, il più adatto, il più comprensibile. E distribuire le informazioni nel tempo, tenendo conto anche delle reazioni dell’interlocutore.

Far capire che non sei più come una volta, che sei un’altra donna, può essere un’impresa titanica.

Ho imparato che le persone vanno educate garbatamente a capire chi sei, e che, lo ripeto, “L’amore è la nota che può permettere di rendere consapevole la crescita e sostenere le relazioni e la loro evoluzione”.

Una volta accettata la mia condizione di malata di disarmonia, ho comprensibilmente provato il bisogno di un sostegno terapeutico, che mi sapesse guidare nella ricerca della guarigione. Cercavo velocemente umanità, un aiuto onesto, e invece ho trovato l’incertezza che accompagna qualsiasi percorso di guarigione. La storia mi farà capire che non avevo bisogno di un terapeuta, ma di un atto terapeutico.

Mi sono sforzata di ignorare tutte le statistiche sentite dai medici o lette su Internet. *Questo è il mio viaggio, e io non sono una statistica.* Sono un individuo unico che ha un futuro sconosciuto e inconoscibile.

Non si tratta di entrare in uno stato di falsa speranza o di negazione. Si tratta di essere disposti a non saperlo.

Quando accetti di non sapere cosa ti riserva il futuro, può succedere di tutto.

Non credo che la guarigione sia un viaggio da affrontare completamente in solitaria, nella propria individualità. Il mio sentire è che parte del processo di guarigione abbia lo scopo di ripristinare il nostro ruolo di appartenenza al gruppo, alla tribù, osando di affidarsi all’amore e al sostegno degli altri.

La connessione con il proprio medico interiore, con il proprio vero centro è fondamentale.

Senza di essa, tutti gli sforzi del mondo non condurranno mai al processo di Guarigione. Nessuno al di fuori del mio Sé può sapere cosa sia meglio per il mio cammino di Guarigione.

E' la mia strada, è unica per me.

Tanti offrono la propria esperienza, ma non affidiamoci ad altri sperando che si facciano carico di responsabilità che sono nostre!!! La Guarigione è un fatto molto personale.

Non rinunciamo mai al potere che nasce dalla sintonizzazione con la nostra intuizione profonda, altrimenti non potremo ricevere le indicazioni che ci possono permettere di ottimizzare il risultato.

Ricordati che nessuno conosce il tuo corpo meglio di te! Devi, solo fidarti, fidarti, fidarti!!!

I miei insegnanti mi hanno sempre detto che *il Naturopata deve TOGLIERE*.

La riuscita nella Guarigione è direttamente proporzionale a quanto siamo disposti ad alleggerirci. Nel cammino verso le dimensioni dell'Anima, è indispensabile purificarsi. Depurare il nostro corpo fisico, il nostro corpo emotivo, il nostro pensiero. Depurarci dalla bramosia e dall'idolatria di cui tanto parlava Edward Bach.

L'uomo non potrà mai trasformare sé stesso e la società se non comprende e accetta che egli non è libero di fare ciò che vuole, ma è parte integrata e integrante di un organismo vivente, regolato da leggi e principi. Uno di questi principi essenziali ci ricorda che "l'energia segue il pensiero" e che "l'uomo è il prodotto del suo pensiero: ciò che egli pensa poi diventa". Il pensiero ha un potere enorme che condiziona e determina le situazioni. E' questo l'aspetto basilare che la cultura attuale rifiuta: "*il pensiero da' potere a ciò che osserva*".

Il pensare positivo consiste nel cogliere e capire il significato, la lezione e l'insegnamento che la vita vuole darci attraverso l'evento. Pensando positivo impareremo dalle esperienze e otterremo positività.

Osservare ciò che di bene può uscire dalle persone e dalle situazioni. Osservare la qualità, i significati e i valori che emergono. Evidenziare il dovere verso il Bene Comune, più che il diritto individuale, e la responsabilità della parola più che la libertà di parola.

Ho provato personalmente che sentirsi dire "starai meglio" nel momento giusto, azzerà il dolore. Le neuroscienze dimostrano che le parole attivano processi biochimici che sono gli stessi dei farmaci, ma è più corretto dire il contrario: sono i farmaci a utilizzare le vie biochimiche che le parole utilizzano fin dalla notte dei tempi. Ma quali parole? Parole di **speranza e fiducia**, quelle pronunciate con **empatia** da chi si prende onestamente e umilmente cura di una persona che non sta bene ed è disorientata. Mi riferisco a quelle parole che se fate caso, sono pronunciate con un tono di voce diverso, perché arrivano da lontano.

Queste parole producono nel nostro corpo cascate di neurotrasmettitori come le endorfine, che sono le stesse che vengono attivate, ad esempio, dalla morfina (o dalla riflessologia plantare o dal massaggio) e che ci aiutano ad alleggerirci notevolmente dal dolore, oltre che alimentare la spinta guaritrice.

Queste parole generano l'effetto placebo, che pertanto non è solo l'introduzione nell'organismo di una certa sostanza, ma diventa l'introduzione di **un nuovo atteggiamento mentale**, di **una nuova convinzione che diventa credibile**. In letteratura scientifica sono ormai numerosi gli studi che

descrivono manifestazioni dell'effetto placebo, sia attraverso l'uso di sostanze e di soluzioni fisiologiche, sia attraverso informazioni e comunicazioni.

Quando sarò pronta mi farò toccare

“La mia mano è il Signore. La mia mano è infinitamente felice. Questa mano conosce tutti i segreti di guarigione. Essa dà la salute con il suo tocco gentile.” Rig. Veda

“Quando tocchi il corpo di una persona, sii colmo di reverenza – come se Dio stesso fosse lì e tu fossi solo un suo strumento. Fluisce con totale energia. E quando senti che il corpo fluisce e l'energia crea una nuova armonia, sentirai una gioia che non hai mai sperimentato prima. E cadrà in profonda meditazione.... E fanne una cosa giocosa. Non farlo come un lavoro, fanne un gioco, un divertimento. Ridi, e lascia ridere anche l'altra persona”. –Osho-

In questo percorso ho provato molte pratiche naturopatiche, di cui relazionerò nel prossimo capitolo, ma uno dei benefici più efficaci l'ho ricevuto dal tocco, dall'essere toccata. Il tocco praticato con amore ha una straordinaria capacità terapeutica! Accettare di farsi toccare, quando diventa una scelta vissuta con coscienza, apre le porte alla connessione profonda, la Forza Vitale riprende vigore, e tutto si fa movimento benefico.

Il primo tocco che riceviamo nella vita ci inizia al piacere e avviene alla nascita: sono le carezze amorevoli di una madre e di un padre che ci accolgono nel mondo. Fin da bambini abbiamo bisogno delle carezze e del contatto per crescere in modo sano sia a livello fisico che psicologico.

La pelle, il nostro più esteso organo di difesa e di confine con il mondo, è ricca di terminazioni nervose. La pelle è definita “la parte rovesciata del sistema nervoso” grazie alla comune origine dall'ectoderma embrionale. La pelle fa la sua comparsa prima di qualsiasi altro sistema sensoriale, verso la fine del secondo mese di gestazione, precedendo tutti gli altri sistemi di senso, che arriveranno più tardi nello sviluppo del feto. Assieme alla pelle il tatto è il primo senso a svilupparsi, prima del sistema olfattivo e gustativo, del sistema vestibolare, e dei due sistemi chiamati sistemi distali, l'uditivo e il visivo. Varrebbe la pena andare a rivedere ciò che ho scritto nel secondo capitolo a proposito del quarto chakra, per recepire quanto il tatto sia collegato all'amore.

In virtù di una legge biologica che enuncia che “più una funzione è precoce e più è probabile che sia fondamentale”, si intuisce l'importanza che la pelle ha nello sviluppo dell'uomo. Tra tutti gli organi di senso la pelle è la più vitale ed indispensabile alla vita.

Da neonati, attraverso la pelle, impariamo a percepire lo stato d'animo di chi si occupa di noi così come la madre percepisce il nostro umore se istintivamente abbiamo bisogno di calore, chiediamo attenzioni o abbiamo fame. Da bambini amiamo i nostri genitori amando il loro corpo che tocchiamo e cerchiamo con

piacere. ***E' attraverso l'esperienza del tocco che iniziamo a conoscere le fondamenta del linguaggio d'amore e della comunicazione con l'altro.***

Impariamo a comunicare attraverso il contatto: tenendoci per mano, sfiorandoci, prendendoci cura dell'altro anche solo attraverso un piccolo tocco. Se viviamo una delusione o un momento di dolore sentiamo urgentemente il bisogno di buttarci nelle braccia di qualcuno perché ci consoli e si occupi di noi. Quando una persona si sente accarezzata, riportata a quel senso di amore materno, rafforza la sua autostima e valorizza il proprio corpo come qualcosa di piacevole, capace di suscitare desiderio e donare piacere. Molti studi hanno confermato che i processi fisici neuroendocrini che si attivano sono quelli dell'aumento del tono vitale poiché aumentano le endorfine. Inoltre si abbassano i livelli di cortisolo in circolazione.

E' stato inoltre scientificamente provato che il contatto può dissolvere le tensioni muscolari, suscitare profonde sensazioni di benessere e rilassamento psicofisico, stimolare le difese naturali dell'organismo ed il suo riequilibrio. Da adulti, spesso, proviamo un po' di nostalgia di quel tocco dolce che si posava sulla nostra pelle e ci accarezzava, accogliendoci. Questo perché tendiamo a perdere l'abitudine alle carezze ed al contatto. A volte, a causa delle esperienze negative della vita e delle sofferenze, ci ritiriamo in noi stessi e mettiamo un po' di distanza tra noi e gli altri. Inoltre, i mezzi tecnologici, che ultimamente sostituiscono i gesti affettivi reali con quelli virtuali, ci stanno allontanando gli uni dagli altri. In certe situazioni ci verrebbe spontaneo posare una mano sulla spalla, abbracciare o semplicemente dare una tenera carezza, ma vince il timore del rifiuto, e quella distanza che ormai fa parte di questo nuovo modo di comunicare si amplia.

L'assenza di contatto provoca disturbi dello sviluppo, ansia e insicurezza in sé stessi. Ognuno di noi ha un grande bisogno di relazionarsi attraverso il contatto, il tocco, le carezze. Ne abbiamo bisogno perché *il contatto e le carezze parlano un linguaggio autentico, diretto, senza inganni, e ci consentono di dare e ricevere in modo fluido e sincero.*

Una carezza sulla nostra pelle dice molte cose: *ti accolgo, vai bene così come sei, non preoccuparti va tutto bene, ti riconosco, ti voglio bene, ti amo...* Perciò non dobbiamo elemosinarla ma donarla il più possibile: questo semplice gesto racchiude in sé una ricchezza immensa a cui attinge sia chi la dona sia chi la riceve.

Come paziente ho avuto a che fare con persone che si professano terapeuti ma che non considerano la persona, non la vedono proprio, non cercano l'incontro. E invece ciò che guarisce è proprio RITROVARSI e RISCOPRIRSI. Le mani guariscono solo se attivano nella persona il processo della trasformazione. Per questo per noi, aspiranti terapeuti, la ricerca nel nostro laboratorio interiore è fondamentale, proficua, vincente. Il Terapeuta è strumento per portare a consapevolezza.

I momenti della vita che contano e curano davvero sono quelli in cui ci permettiamo di incontrare e sentire profondamente l'altro.

CAPITOLO 6 – PRATICHE NATUROIGIENISTICHE

“Curare una malattia non sempre equivale a guarirla. La vera guarigione riguarda e avviene nella coscienza, nell’Anima dell’individuo; le cure invece si basano sul corpo fisico”.

E’ necessario cambiare dieta

Molte persone, me compresa, si pongono la stessa domanda: “perché la mia alimentazione dovrebbe avere a che fare con l’artrite, quando ho mangiato così tutta la vita, e non ho mai avuto questa malattia?” Il fatto è che un corpo giovane può ancora permettersi un’alimentazione composta di alimenti trattati, perché i suoi apparati digerente e depurativo sono in ottima forma, ma invecchiando quei meccanismi non funzionano più tanto bene e hanno bisogno di maggiori cure e attenzioni. Inoltre, una dieta non ottimale ha effetti cumulativi nell’arco di tutta la vita, quindi i suoi effetti nocivi potrebbero non rivelarsi che all’età di cinquanta/sessanta anni. Per mangiare bene e combattere i sintomi dell’artrite, non è necessario seguire l’ultima moda in fatto di alimentazione: basta attenersi a una dieta naturale, non complicata e basata sul senso comune.

Cercheremo di cogliere le caratteristiche di una dieta capace di attenuare le infiammazioni. Anche se non tutte le artriti provocano infiammazioni articolari, una dieta concepita per impedire all’infiammazione di prendere piede, è benefica da più di un punto di vista. L’infiammazione è associata a un grande numero di patologie, a malattie cardiache, al morbo di Alzheimer ed al cancro. Non sappiamo se essa causi la malattia o ne sia invece un effetto, ma in entrambi i casi è preferibile seguire una dieta che aiuti a tenere sotto controllo le infiammazioni potenzialmente pericolose. Le diete consigliate per l’osteoartrite e l’artrite reumatoide hanno più di un punto in comune. *Fare tutto il possibile per supportare l’apparato digerente e il fegato è il fondamento di qualsiasi dieta anti artrite.*

Capiremo perché è importante eliminare alcuni alimenti, aggiungere alimenti crudi e integrali alla propria dieta, bere molta acqua, mangiare meno cibo in generale, e digiunare per lenire l’infiammazione.

I praticanti di medicina alternativa ritengono che una dieta pesantemente sbilanciata scateni quella reazione eccessiva del sistema immunitario che alla fine distrugge i tessuti articolari. Nelle nazioni dove si segue la dieta occidentale – la quale, in larga parte, è composta da cibi processati privi degli indispensabili nutrienti – le malattie autoimmuni sono molto più diffuse.

Il consumo regolare di cibi del genere, unito all’uso di FANS (Farmaci Antinfiammatori Non Steroidei) viene considerato all’origine di una patologia nota come sindrome da permeabilità intestinale, la quale a sua volta si ritiene associata all’artrite reumatoide. Credo che una delle osservazioni più semplice e fondamentale sia che una dieta contenente alimenti raffinati e trattati, anziché freschi e integrali, aumenta di molto le probabilità di contrarre una malattia cronica. Per alimenti raffinati e trattati intendo tutti quei

cibi che arrivano sulle nostre tavole ormai poveri di nutrienti MA RICCHI DI ZUCCHERI, SALI E GRASSI. Mangiare soprattutto cibi integrali non è una scelta dietetica estrema, ma una scelta salutare!

Una dieta che supporti la salute articolare crea l'ambiente corporeo in cui una cura per l'artrite può manifestare tutti i propri benefici (a prescindere dal fatto che si tratti di una cura naturale, convenzionale o un misto delle due). In caso di osteoartrite, una dieta corretta facilita la riparazione della cartilagine lesionata. Supportare il funzionamento degli organi digestivi e depurativi è essenziale per ricavare il massimo valore nutritivo dai cibi e dagli integratori che favoriscono la salute articolare. E' anche importante, per chi soffre di osteoartrite, praticare una dieta che aiuti a scendere di peso. Il sovrappeso non è un fattore secondario in questa forma di artrite, perché aumenta lo stress sulle articolazioni. Una dieta che rallenti l'avanzamento dell'artrite reumatoide è concepita per tenere l'infiammazione sotto controllo.

Il sistema digerente costituisce un'interfaccia tra il corpo e l'ambiente. La funzione degli organi dell'apparato gastrointestinale consiste nello scindere ciò che mangiamo e beviamo nelle sue componenti molecolari e nel selezionare ciò che attraversa le sue pareti per entrare nel sangue. Tutto ciò che non viene assorbito va eliminato, e questo è un altro lavoro che va svolto dagli organi depurativi e digestivi. Qualsiasi esotossina assorbita viene filtrata, insieme alle endotossine create all'interno del corpo, dai fluidi corporei ed eliminata da fegato e reni (o almeno così dovrebbe avvenire). *Nelle antiche pratiche di guarigione, come quelle della medicina cinese e indiana (ayurvedica), supportare il funzionamento di reni e fegato favoriva la guarigione da molte malattie. Questi organi sono i nostri migliori alleati nella lotta contro la malattia, e una dieta sana e priva di tossine è il modo migliore per tenere reni e fegato in buone condizioni. Se le tossine si accumulano nei tessuti articolari, possono anche dare avvio a una risposta autoimmune in quell'articolazione. Questa è una delle teorie che cerca di spiegare la nascita dell'artrite reumatoide.*

Per attuare questo piano di ripristino dei giusti equilibri fisiologici le strategie da mettere in campo sono:

- a) **Eliminare l'abitudine agli zuccheri.** Ridurre i cibi con alta densità calorica e in particolare eliminare lo zucchero (saccarosio), il glucosio, i cibi che contengono lo sciroppo di glucosio e fruttosio, le bevande zuccherate, i dolci commerciali, i cereali zuccherati per la colazione, e in generale ridurre i cibi ad alto indice glicemico e insulinemico e ridurre le fonti di grassi saturi quali carni rosse, salumi e latticini. Patate, patatine, pane bianco e altri cibi preparati con farine raffinate, riso bianco, fiocchi di mais sono controindicati per l'alto indice glicemico.

La farina, soprattutto quella bianca, ha sul corpo lo stesso effetto dello zucchero. Una volta che il grano è stato privato della pula e degli oli, e trasformato in farina, lo si definisce un carboidrato raffinato ed essenzialmente diventa zucchero. Un alimento privo di valore nutrizionale che crea una rapida oscillazione del glucosio ematico (il famigerato picco glicemico). Meglio usare cereali integrali preferibilmente in chicco perché inducono un basso indice glicemico, saziano e nutrono. I

cereali integrali sono riso integrale, avena, orzo, miglio, segale, farro, mais o granturco, grano kamut.

Riassumendo, diete ricche di cibi trattati, soprattutto di cereali raffinati e zuccheri, sono direttamente collegate agli squilibri di insulina e glucosio ematico. *Uno dei motivi per cui livelli elevati di insulina sono così nocivi è che aumentano notevolmente la sintesi di eicosanoidi pro-infiammatori (cattivi).*

Lo zucchero riduce anche le scorte corporee di vitamine B e dei minerali Magnesio, Cromo e Rame. Deprime il sistema immunitario, lesiona i reni, peggiora le allergie e aumenta i lipidi del sangue (colesterolo e trigliceridi).

- b) **Assumere molte fibre mangiando in quantità alimenti integrali.** Le fibre si trovano in frutta e verdure fresche non trattate, cereali integrali, frutta a guscio e semi, legumi, lievito di birra, spezie e oli sani. Una dieta che contempli molti alimenti integrali è uno dei modi più sicuri per mantenere il corpo giovane, vigoroso, snello e sano.
- c) **Rendere gli alimenti crudi una parte integrante della dieta quotidiana.** Gli alimenti crudi contengono enzimi che favoriscono la digestione e l'assorbimento dei nutrienti, laddove la cottura annulla ogni attività enzimatica e distrugge le vitamine idrosolubili come la Vit C. *Questa vitamina è necessaria per sintetizzare il collagene, il mattone fondamentale di tutti i tessuti connettivi.* Studi su animali ed esseri umani hanno dimostrato che elevate assunzioni di Vit C riducono l'infiammazione articolare, diminuiscono la velocità di deterioramento della cartilagine e la probabilità di dolori articolari. Sembra inoltre che questa vitamina stimoli lo sviluppo della cartilagine e le sintesi di prostaglandine antinfiammatorie.
- d) **Usare grassi sani.** Nei cibi integrali, esistono tre categorie principali di grassi: saturi (si trovano nelle carni e nei latticini), monoinsaturi (si trovano negli oli di oliva, di canola, di avocado e di noci) e polinsaturi (si trovano negli oli vegetali, di semi e di semi di soia). La saturazione di una molecola di grasso indica la stabilità di quest'ultimo, ovvero la sua resistenza a degradarsi od ossidarsi. L'ossidazione è un processo naturale che si verifica quando i grassi entrano in contatto con l'ossigeno e creano radicali liberi, che danneggiano le cellule. Più un grasso è saturo, più resiste all'ossidazione. *Il corpo usa nutrienti antiossidanti, come le Vit C ed E per neutralizzare i radicali liberi.* I grassi che è assolutamente necessario eliminare sono gli oli idrogenati o acidi grassi insaturi, che si trovano praticamente in tutti gli alimenti trattati, nelle margarine e nei grassi alimentari idrogenati. I grassi polinsaturi e i loro parenti stretti, i grassi idrogenati, andrebbero evitati. I grassi polinsaturi come l'olio di mais, di semi di girasole e di semi di cotone, sono molto instabili e si ossidano facilmente. Riscaldarli ad alte temperature per cucinarli produce molti radicali liberi.
- I Grassi Omega 3 (acido eicosapentaenoico o EPA) sono la materia prima da cui si formano gli eicosanoidi antinfiammatori, perciò è molto importante assumerne elevate quantità attraverso la dieta. La maggior parte degli integratori di EPA è derivata dagli oli di pesce.

Uno studio ha osservato che alcuni pazienti affetti da infiammazione autoimmune sono riusciti a diminuire le proprie dosi di FANS grazie all'integrazione di olio di pesce.

- e) **Arricchire la dieta di antiossidanti.** Sono ad esempio il Te verde, il Betacarotene, i Bioflavonoidi, il Coenzima Q10, il Glutatione, la Melatonina, la Metionina, il Potassio, il Rame, il Selenio, lo Zinco, e le Vitamine A, C ed E. La vit A, che si trova nel pesce, nel burro, nel latte e nelle carni di organi interni, è acquisibile anche sotto forma di integratore. Essa stimola il sistema immunitario e può essere un valido alleato contro le infezioni e le lesioni. Bassi livelli di vit A e beta-carotene, un precursore nutrizionale della vit A, aumentano il rischio di malattie autoimmuni in generale. Nella maggior parte delle persone, il beta-carotene, una volta nel corpo, può trasformarsi in vit A, ma esso ha molte funzioni anche in quanto tale. Il beta-carotene è solo uno tra circa seicento caroteni. L'attività antiossidante dei caroteni è molto maggiore di quella della vitamina A.

Anche la vit E è degna di nota: diversi studi hanno dimostrato che essa ha effetti analgesici paragonabili ai FANS. La vit E è anche il principale antiossidante liposolubile del corpo. Ciò significa che protegge le membrane cellulari (composte di grassi) e i grassi del sangue, come il colesterolo e i trigliceridi, dall'ossidazione. Anche la membrana sinoviale, che è il luogo da cui origina l'infiammazione dell'artrite reumatoide, è composta da lipidi, e si ritiene che una buona quantità di vit E sia protettiva rispetto al danno da radicali liberi.

La frutta nera è la più dotata contro i RL, perché i suoi pigmenti proteggono i suoi componenti dalla ossidazione e dalla luce. Il Dipartimento Americano dell'agricoltura ha quantificato la capacità di assorbire i RL di vari alimenti. Tra la frutta troviamo al primo posto le *prugne nere*, seguono *uvetta*, *mirtilli*, *fragole*, *more*, *lamponi*, *uva nera*, *ciliegie*, tra le verdure al primo posto troviamo il *cavolo* seguito dalle *melanzane*, *spinaci*, *cavolini*, *barbabietole*, *cipolle*, *peperoni rossi*.

Verosimilmente, un numero eccessivo di radicali liberi è all'origine di molte malattie croniche (si veda cap. 1, paragrafo "I radicali liberi"). Gli eicosanoidi pro-infiammatori e antinfiammatori vengono creati in buona misura dai grassi che consumiamo. Se nella dieta c'è uno squilibrio tra certi tipi di grassi, tenderà a esserci uno squilibrio anche tra eicosanoidi pro e antinfiammatori. *Una dieta che mantenga equilibrato il rapporto degli eicosanoidi è basata su molte proteine povere di grassi, verdure e cereali integrali, e moderate quantità di frutta fresca.* I grassi delle carni e dei latticini sono la materia prima da cui vengono creati alcuni degli eicosanoidi pro-infiammatori. *Il grasso proveniente da pesce, semi, noci e verdure è invece necessario per sintetizzare gli eicosanoidi antinfiammatori.*

- f) **Integrare con Vit D** (calciferolo). La Vit D è necessaria per il corretto assorbimento di Calcio e Fosforo e per la corretta funzione delle cellule che sintetizzano le ossa e le cartilagini. Lesioni alle ossa e alla cartilagine sono un risultato finale sia dell'artrite reumatoide che dell'osteoartrite, e bassi livelli di Vit D sono stati riscontrati in pazienti di patologie artritiche. Inoltre l'integrazione di Vit D rappresenta una prevenzione importante contro l'osteoporosi.

- g) **Mangiare pesce.** I pesci d'acqua profonda come il salmone, lo sgombro e il merluzzo sono ricchi di grassi omega3 benefici per il cuore. Tali grassi hanno *potenti effetti antinfiammatori che giovano soprattutto ai pazienti di artrite*. Inoltre possono abbassare il colesterolo.
- h) **Bere tutti i giorni molta acqua.** E' assolutamente necessario eliminare continuamente le tossine dall'acqua che compone circa i due terzi del nostro corpo.
- i) **Sottoporsi al digiuno (o semi digiuno).** Prima di spiegare nel dettaglio i benefici di questa pratica esprimo la raccomandazione severa di non intraprendere mai un digiuno fai da te senza essere seguiti da una figura competente in merito. Aggiungo che per digiuno intendo astenersi dal cibo per un periodo variabile da tre a sette giorni. Il digiuno può avere effetti curativi notevoli sull'Artrite reumatoide. Questa pratica ha sempre fatto parte dei riti religiosi, venendo usata anche per curare le malattie. La medicina dell'antica Grecia, su cui da molti punti di vista si basa la moderna scienza medica, prescriveva il digiuno per il trattamento di varie malattie. Quando ci si sottopone a un digiuno, il corpo ha una rara opportunità di tornare in equilibrio, perché non è più sottoposto allo stress di digerire e assimilare il cibo tre o più volte al giorno. Dopo il secondo o terzo giorno di digiuno, la sensazione della fame sparisce e si verifica un mutamento: i bisogni energetici del corpo vengono soddisfatti dal carburante immagazzinato. Si operano delle trasformazioni interne per preservare i tessuti muscolari e ricavare energia dai lipidi immagazzinati. Ciò rappresenta anche un processo depurativo. I processi di disintossicazione, non più gravati dalla necessità costante di smaltire un pasto dopo l'altro, hanno la possibilità di eliminare i rifiuti accumulatisi nei tessuti corporei. Sia la funzione epatica che quella immunitaria migliorano durante un digiuno.
- j) La carenza di minerali può peggiorare il dolore articolare, quindi una **dieta ricca di minerali essenziali** è un passo importante per alleviare il dolore da artrite.

Una teoria in voga sull'artrite sostiene che essa sia causata da un'allergia alle verdure Solanacee. In questa famiglia vegetale rientrano melanzane, mais, chicchi di caffè, pomodori, patate (tranne quelle dolci), peperoni verdi e rossi, tabacco e pepe di Cayenna. L'eliminazione di tali alimenti è stata benefica per più di un paziente di osteoartrite e artrite reumatoide. Si ritiene che gli alcaloidi solanum di questi alimenti possano causare alterazioni osteoartritiche o infiammatorie nelle articolazioni delle persone ad esse sensibili.

Un lieve, ma cronico sviluppo eccessivo della Candida Albicans, è un altro disturbo quasi completamente ignorato dalla medicina convenzionale, nonostante sia spesso riscontrato in chi è affetto da: artrite, malattie autoimmuni, costipazione, sindrome dell'intestino irritabile, bruciori di stomaco, flatulenza, problemi mestruali, allergie fuori controllo, allergie alimentari, desiderio smodato di zuccheri, sinusite, orticaria, onicomicosi e infiammazione dell'apparato urinario. Ma cosa sopprime i batteri probiotici permettendo ai lieviti di proliferare? Verosimilmente una dieta ricca di carboidrati raffinati (il cibo

preferito dai lieviti) e povera di fibre. Anche gli antibiotici uccidono i batteri buoni, mentre le pillole anticoncezionali provocano squilibri ormonali che permettono ai lieviti di proliferare. I farmaci steroidei concludono l'elenco. L'approccio è semplice: eliminare zuccheri e cereali raffinati, usare un'integrazione prebiotica (frutto-oligosaccaridi FOS e galatto-saccaridi GOS) e probiotica (lattobacilli, enterococco, streptococco, bifido batteri) e bandire antibiotici, pillole anticoncezionali e farmaci steroidei orali. Per esempio si può implementare l'alimentazione con cibi implementati con batteri lattobacilli e bifidi come yogurt a base di colture vive, kefir, miso non pastorizzato e crauti. Le banane sono un'eccellente fonte di oligosaccaridi.

Tra l'altro, riportare ordine nell'ecosistema intestinale significa anche alleviare il dolore e l'infiammazione dell'artrite reumatoide o dell'osteoartrite.

A conclusione di queste numerose nozioni di biologia alimentare, aggiungo una constatazione: cambiare le proprie abitudini alimentari è molto difficile. Il cibo, e il modo in cui ci alimentiamo, hanno un significato diverso per ognuno di noi, e riuscire a ridurlo o eliminarlo, è un passaggio che necessita dell'approvazione della nostra coscienza più profonda. Fa sempre parte di quel "fare pace con il nostro corpo" ed è una componente fondamentale del SAPERSI NUTRIRE. Ci vuole rispetto dei tempi della persona, non sempre si è pronti ad affrontare l'emergenza e la maggior parte delle persone fanno come possono. Ciò che conta davvero è portare la persona a conoscenza di quali siano gli alimenti tossici e dannosi per il proprio nutrirsi. Una volta che l'informazione è arrivata, la persona saprà, nel momento giusto, mettere in pratica il proprio piano d'azione. La restrizione alimentare, è e sarà sempre una restrizione. Quanto può durare? Quanto un essere umano è disposto a vivere nel sacrificio del nutrimento? L'igiene alimentare è tutt'altro. E' un valore, e tutti siamo più portati ad interiorizzare un valore piuttosto che una restrizione.

Acqua e Sale

L'Acqua, assieme ad Aria, Luce, Sole e Terra, è un elemento naturale necessario per la vita. Con il suo potere purificatore dissolve ed elimina le impurità, col suo potere magnetico fornisce energia e vitalità, equilibra i sistemi neurovegetativo ed endocrino, e regola l'intero organismo. L'uso dell'acqua mira alla normalizzazione dello stato di salute mediante diverse applicazioni, interne ed esterne al corpo, parziali o generali.

La reazione termica induce un forte risveglio della Forza Vitale neuroendocrina, quindi del sistema immunitario. La sua azione si realizza attraverso la capacità di: *decongestionare e disinfiammare, attivare l'irrorazione sanguigna periferica e stimolare l'interscambio umorale* (osmosi), attraverso l'apertura emuntoriale. Favorisce la termoregolazione. L'idroterapia scollega il cervello pesante dal resto

dell'organismo, alleggerendo dalle somatizzazioni. Sottolineo che nella fase di disintossicazione, allontanare i cattivi pensieri dalla mente, è un passaggio che non si può trascurare.

L'acqua ha anche valenze simboliche che richiamano alla fluidità, alla purezza, alla libertà di movimento, al rilassamento; evoca il desiderio di abbandono in questo fluido che abbraccia e contiene. Tutti temi che il malato poliartritico desidera fortemente recuperare. Il rapporto con l'acqua in questa patologia, va fortemente incentivato, perché è uno strumento di guarigione multisensoriale.

Una persona che vive una fase acuta, o peggio cronica, ha molta difficoltà nei movimenti, perciò l'immersione in una comune vasca da bagno può diventare difficoltosa al punto tale da essere fonte di frustrazione, soprattutto quando bisogna alzarsi per uscirne.

Tuttavia durante l'immersione in acqua, grazie al "principio fisico di Archimede", il peso percepito dal nostro corpo si riduce, e con esso lo sforzo del movimento. Per questo le terapie riabilitative in piscine con acqua calda sono fortemente raccomandate, il loro beneficio è marcatamente evidente.

Ho sperimentato che la forza dell'elemento acqua, in questo contesto, viene implementata se addizionata con *sali di Epsom* o *aceto di mele*.

Il **sale di Epsom** detto sale amaro o sale inglese, è caratterizzato da solfato di magnesio o magnesio solfato o ancora epsomite. Questi sali vengono da sempre impiegati nella **depurazione dell'organismo** così come per rinforzare l'apparato muscolare, purificare la pelle e addirittura per migliorare e promuovere la crescita delle piante. Esso appare diverso dai sali tradizionali proprio poiché è a tutti gli effetti un composto minerale derivato **dall'unione di magnesio e zolfo**: la formula chimica per il magnesio solfato è $MgSO_4$.

Adeguati livelli di magnesio sono assolutamente fondamentali per mantenere una buona salute, e si stima che almeno l'80% della popolazione abbia una carenza di magnesio. Conosciuta come ipomagnesiemia, ***i bassi livelli di magnesio sono dovuti ad una dieta ricca di zucchero e farine raffinate, consumo di alcool, poca frutta e verdura nella dieta, pochi cereali integrali in chicchi, e consumo in abbondanza di latticini.*** I livelli interni di magnesio possono essere aumentati naturalmente senza l'assunzione di integratori, semplicemente correggendo la propria dieta e mettendo i piedi o tutto il corpo in ammollo in un bagno caldo dopo aver disciolto in acqua i sali di Epsom.

Il magnesio regola oltre 300 enzimi nel corpo e gioca un ruolo importante nell'organizzazione di molte funzioni corporee, compreso il controllo muscolare, la produzione di energia, gli impulsi elettrici e l'eliminazione delle tossine. Riduce il dolore e l'infiammazione, migliora i livelli di zucchero nel sangue, aumenta i livelli di zolfo, favorisce l'equilibrio del microbiota intestinale. Carenze di magnesio sono legate all'insorgenza di crampi, insonnia, pressione alta, malattie cardiache, ictus, artrite, osteoporosi, carie, sindrome da stanchezza cronica, disturbi digestivi e malattie mentali. Numerosi studi hanno dimostrato che il magnesio presente nel sale di Epsom non solo aiuta a rilassare i muscoli, ma anche a rilassare la mente, indicandolo quindi per ridurre lo stress e migliorare disturbi neuropsichiatrici.

I solfati presenti nei sali di Epsom aiutano il corpo a scovare le tossine e a disintossicare dai metalli pesanti nelle cellule, promuovendo l'azione osmotica e centrifuga di espulsione delle scorie dannose.

Sani livelli di magnesio sono stati collegati a una riduzione del rischio di sviluppare il diabete e obesità. Sia il magnesio che lo zolfo migliorano la capacità del corpo di produrre e utilizzare l'insulina. L'assunzione regolare del sale di Epsom, sia per via orale, sia in via intradermica, può aiutare a regolare i livelli di glicemia nel sangue, abbassando il rischio di diabete, la fame nervosa e migliorando i livelli di energia. Anche lo zolfo è un minerale chiave essenziale per molti processi biologici, tra cui l'eliminazione delle tossine, la chelazione di metalli pesanti, e la purificazione del fegato: Zolfo e Magnesio promuovono inoltre la salute di tendini, cartilagini ed ossa, proteggono il tessuto cerebrale, favoriscono la produzione di mucina e proteine congiunte che rivestono il tratto digestivo, rafforzano le unghie e prevengono la caduta dei capelli.

Infine assumere sali di Epsom per uso interno riduce la flora batterica putrefattiva patogena favorendo invece la proliferazione dei batteri probiotici. E' opportuno in ogni caso, consultare il proprio medico prima di utilizzare il sale di Epsom per via orale, poiché il solfato di magnesio può rendere più difficile l'assorbimento dei principi attivi presenti in alcuni farmaci, in particolare gli antibiotici.

Il magnesio in qualsiasi forma, compresi i sali di Epsom, deve essere usato con cautela nei pazienti con insufficienza renale, questo poiché viene elaborato dai reni e può facilmente raggiungere livelli tossici in questi pazienti.

Gli effetti indesiderati comuni causati dall'assunzione eccessiva oltre le dosi consigliate includono lievi disturbi gastrointestinali quali nausea, crampi addominali e/o diarrea. Gravi effetti collaterali da sovradosaggio sono i seguenti: reazioni allergiche (rash, orticaria, difficoltà respiratorie, prurito senso di costrizione toracica, o gonfiore della bocca, viso, labbra o lingua), vertigini, vampate di calore, debolezza, battito cardiaco irregolare, paralisi muscolare o debolezza muscolare, sonnolenza grave, o sudorazione. Si deve informare immediatamente il medico se si verifica uno di questi sintomi.

E' raccomandato come sempre rivolgersi ad una persona competente in materia, soprattutto prima di iniziare somministrazioni per via interna. Gli effetti indesiderati gravi legati al sale di Epsom sono rari se viene usato nelle dosi raccomandate.

L'aceto di mele è ricco di minerali come **magnesio, fosforo, calcio e potassio**. Come abbiamo già detto in precedenza, la carenza di minerali può peggiorare il dolore articolare. Il potassio, presente nell'aceto di mele può essere particolarmente utile perché lavora per prevenire l'accumulo di calcio nelle articolazioni (accumulo legato alla rigidità articolare), oltre ad essere ricco di enzimi e acidi benefici che migliorano la salute dell'apparato digerente. Questo è estremamente importante per le persone con artrite, una condizione che è collegata anche ad una cattiva digestione, che può portare a carenze di minerali e altri nutrienti. **Questi nutrienti sono cruciali per la salute delle articolazioni, per cui è imperativo che il corpo sia in grado di assorbirli e di utilizzarli.**

L'aceto di mele contiene **acido malico**. E' un potente disintossicante che dissolve l'acido urico. Agisce anche sui calcoli dei reni, ammorbidendoli e riducendone la dimensione, in modo che possano passare facilmente e senza dolore nel tubo dell'uretra fino alla vescica e poi essere espulsi dal corpo con l'urina, causando meno danni. Gli esperti suggeriscono che dolori articolari e artrite possono essere collegati alle tossine che si accumulano nelle articolazioni, dal momento che i rifiuti metabolici sono spesso immagazzinati nei tessuti connettivi. Allo stesso tempo, le persone in presenza di dolore, tendono a rifuggire le attività fisiche e la mancanza di movimento può provocare un aumento delle tossine.

L'aceto di mele contiene **pectina, che** aiuta ad **assorbire le tossine** e le sposta fuori dal sistema, mentre gli acidi (malico e acetico) lavorano per purificare e disintossicare il corpo.

La mia proposta, che poi è ciò che ho praticato su di me, è la seguente:

- 1) Praticare quotidianamente un **pediluvio alternato**. Munirsi di due vaschette contenenti acqua a circa 36°C in una, e acqua a circa 12°C nell'altra. Si inizia dall'immersione in acqua calda, dopo circa 5 minuti si passa nell'acqua fredda, dopo 15/20 secondi si ritorna nell'acqua calda, e si alterna questo meccanismo per 3 volte. Aggiungere l'acqua di entrambe le vaschette con: un giorno una tazza di aceto di mele in ogni vaschetta, il giorno successivo una tazza di Sali di Epsom in ogni vaschetta. Proseguire alternando i composti per almeno 21 giorni. L'acqua fredda tonifica il sistema simpatico e alza la glicemia, mentre l'acqua calda tonifica il sistema vagale e abbassa la glicemia. Questa pratica è necessaria per regolare il sistema neurovegetativo, tonificare il sistema immunitario, ed è una buona ginnastica vascolare. Ha valenza disintossicante, migliora la qualità di sangue, linfa e tessuti, e favorisce la distribuzione dell'energia nervosa agli organi; non dimentichiamo tutte le caratteristiche del Sale di Epsom e dell'aceto di mele, sopra citate.
- 2) Se possibile, la mattina praticare una **camminata sulla rugiada** o erba bagnata per 5 minuti per ridare energia all'organismo scarico e scaricare le tensioni. Asciugarsi e camminare a passo svelto per qualche minuto per favorire la reazione di calore.
- 3) Effettuare regolarmente prima di coricarsi la sera, una **fregagione circolare del ventre**. Questa pratica prevede l'utilizzo di un panno imbevuto di acqua fresca e ben strizzato, con il quale si effettuano 40 movimenti in senso orario sul ventre, da destra verso sinistra, seguendo il percorso dell'intestino (colon ascendente, colon trasverso e colon discendente). Una volta conclusa l'operazione coprirsi bene con del cotone sulla pelle e lana o pile. Per una pulizia osmotica importante, da valutare caso per caso, è possibile aggiungere all'acqua con cui si bagna il panno, un cucchiaino di sale dell'Himalaya per litro d'acqua. Questa pratica è armonizzante per il sistema neurovegetativo, migliora le difese immunitarie, ma soprattutto ben si presta per combattere la febbre gastrointestinale. E' molto piacevole, e produce un effettivo beneficio anche sulle difficoltà legate al sonno.

4) La successiva pratica che suggerisco è la **spazzolatura della pelle a secco** con l'intento di stabilizzazione degli equilibri ripristinati. Questa pratica stimola sulla pelle le due più importanti funzioni fisiologiche: quella nervosa e quella circolatoria, alleggerisce il lavoro del cuore, e produce uno stato di benessere psico-fisico. L'azione meccanica di sfregamento sull'epidermide stimola notevolmente il ricambio cellulare, attivando l'eliminazione delle tossine attraverso la cute. La spazzolatura è praticata su tutto il corpo con una spazzola di setole naturali, al mattino, meglio se appena alzati, con dei movimenti circolari e seguendo uno schema preciso. Si inizia il percorso di salita spazzolando il lato destro del corpo: il piede, la gamba, la coscia ed il gluteo. Si passa poi al lato sinistro con la medesima sequenza partendo dal piede fino al gluteo. Si riprende dal dorso della mano destra, si sale fino al braccio per poi passare alla mano sinistra, e al braccio sinistro. A questo punto gli arti sono stati completamente spazzolati, si passa perciò al torace, all'addome e alla nuca. Anche il viso va spazzolato, con una pressione leggera e delicata, che deve essere stimolante ma non deve arrossare.

L'operazione richiede circa 5 minuti di tempo, dopodiché sarebbe opportuno un leggero massaggio idratante e, se possibile, fare qualche minuto di camminata dondolando le braccia lungo i fianchi, per favorire la naturale reazione benefica.

5) Infine propongo un gesto che potrebbe diventare una sana abitudine, cioè quella di applicare del calore sui reni, un organo che tende a raffreddarsi quando non funziona correttamente. Secondo la Medicina Tradizionale Cinese il Jing, la nostra energia vitale risiede proprio nell'organo rene, e lì viene custodito per tutta la vita. Il Jing non può essere implementato nel corso degli anni, per questo è molto importante prendersene cura. Un rimedio semplice ma molto efficace, è quello di scaldare del sale rosa dell'Himalaya ed effettuare un **impacco caldo sui reni**. Avvolgendo il sale in una garza o una stoffa in cotone, si lascia riposare sui reni per circa 30 minuti. Il sale, con le sue infinite proprietà, riequilibra il sistema dei liquidi, togliendo umidità e rinforzando l'organo.

Unica controindicazione: questo rimedio non è consigliato a chi soffre di calcolosi o renella.

Anche se le pratiche proposte possono sembrare semplici e poco impegnative, è importante ricordare che esistono delle regole a cui attenersi con attenzione prima di ogni pratica idroterapica:

- a) le applicazioni si fanno a digiuno, o la mattina a stomaco vuoto, in ambiente caldo. Il pasto si può consumare dopo almeno 30 minuti dalla fine della pratica;
- b) dopo ogni applicazione favorire la benefica reazione di calore coprendosi o facendo un leggero esercizio fisico;
- c) il senso di benessere e l'arrossamento della pelle corrispondono ad una sana reazione positiva, mentre un senso di freddo e malessere corrisponde ad una reazione errata. Nel caso di reazione errata sospendere, e consultare la persona di riferimento.

Gocce di natura

In questo capitolo voglio parlare di due pratiche completamente differenti che però hanno una base comune. Entrambe manifestano la loro funzionalità in forma liquida – inglobando quindi tutte le peculiarità dell’acqua – ed entrambe sono a base di fiori, erbe, luce, sole, aria, insomma di Natura.

Mi riferisco alla Fitoterapia ed alla Floriterapia, che pur nella loro estrema diversità, sono due delicatissimi modi per affrontare il disagio della malattia in tutti i suoi aspetti.

o ***Floriterapia - I Fiori di Bach***

Edward Bach nasce nel 1886 a Moseley, in Inghilterra, intraprende una carriera universitaria che lo vede diventare velocemente un brillante e quotato medico. Poco più che trentenne viene colpito da un’improvvisa emorragia che lo porta sulla soglia della morte, regalandogli l’occasione di purificare la propria coscienza, di ampliare la propria sensibilità, il proprio intuito, di trovare sè stesso. E’ così che si converte radicalmente e decide di dedicare la sua vita alla “medicina dell’anima”, anziché a quella ortodossa.

Bach non mancò mai di raccomandare sempre a chiunque la sua personale e vincente ricetta:

Un interesse assorbente + un grande amore + un preciso scopo nella vita = guarigione.

Edward comincia quindi a sostenere che la malattia è un correttivo, uno strumento per indicarci i nostri errori ed evitarci errori più grandi.

Il suo sentire profondo lo conduce allo studio dei fiori, “*fiori di campo semplici da usare che hanno poteri curativi meravigliosamente efficaci*” risponderà agli ammonimenti dell’Ordine dei Medici. Edward aveva colto, grazie alla sua straordinaria sensibilità, un dato fondamentale: il fatto che i regni naturali sono solo apparentemente separati.

I Fiori di Bach sono rimedi nei quali credo, senza alcun tentennamento. Funzionano. Si tratta solo di trovare il fiore giusto al momento giusto. Se ti metti in ascolto, i fiori ti chiamano. Nella mia “cassetta dei ricordi” ho un paio di esperienze che testimoniano in modo lampante che i fiori sono energia allo stato puro, e anche più recentemente, proprio con la persona di cui parlerò più avanti nel capitolo sulla SPERIMENTAZIONE, la persona si è messa in ascolto, e si è trovata tra le mani proprio i fiori che più le servivano per il momento evolutivo che stava vivendo. I fiori rappresentano una terapia vibrazionale, ciò significa che il rimedio floreale porta una specifica frequenza o vibrazione che agisce a livello sottile, energetico, sul campo elettromagnetico del soggetto che lo assume. Ogni fiore ha principi energetici ed è in grado di riequilibrare le vibrazioni distorte, con il proprio messaggio vibrazionale positivo! Si avvale della legge di risonanza: sintomi riconducibili a emozioni o stati d’animo alterati possono essere riportati in equilibrio grazie all’impronta energetica del rimedio che risuona con l’origine del disequilibrio. L’essenza è un campo energetico sottile. Le essenze stimolano cambiamenti di personalità, sviluppano capacità interiori bloccate o ostacolate nella loro espressione; evocano potenzialità già dentro di noi. Hanno un effetto diretto sulla mente e sulle emozioni, ma delicato sulla psiche. Il fiore è una spinta dolce

e porta in sé l'identità della pianta nella sua forma più primitiva, meno evoluta, nel suo massimo aspetto spirituale, che è anche il più potente ed energetico. I fiori aprono un dialogo con l'animo, senza imporre un cambiamento. L'essenza floreale è una quintessenza alchemica che porta con sé l'archetipo vivente dell'intera pianta catturato nel suo momento massimo, cioè quando il fiore si dischiude.

Edward ha avuto modo di sperimentare personalmente il significato profondo di malattia, ed estrae alcune verità che ci lascia in eredità:

- L'uomo ha uno spirito (io suo vero IO) che risiede in noi e stabilisce il percorso che le nostre vite devono compiere;
- ognuno di noi è nel luogo più adatto per acquisire attraverso la vita terrena le esperienze necessarie a sviluppare le virtù che ci mancano ed eliminare ciò che in noi è sbagliato;
- la vita è solo un breve passaggio nel nostro percorso evolutivo;
- finché Spirito e Personalità sono in armonia ci saranno gioia, pace, felicità e salute. Il conflitto è la fonte di ogni malattia;
- Tutto è Unità. Ogni forma terrena è manifestazione dell'Amore, che è Creatore. Ogni cosa è unita al grande potere creativo centrale.

Con queste indicazioni Edward ci mette in guardia da due errori fondamentali che l'essere umano può compiere:

1) permettere che si crei distacco fra Spirito e Personalità;

2) fare del male agli altri, che è un peccato contro l'unità.

La malattia del corpo è lo stadio finale del conflitto fra il nostro Sé spirituale e il nostro Sé mortale (cioè fra Spirito e Personalità). E' il risultato di pensieri e azioni errate, inizia oltre il piano fisico, più vicino al piano mentale. La malattia inizia dalla mente, generando un disordine profondo. E' la resistenza tra personalità e guida dell'anima a causa di ORGOGLIO, CRUDELTÀ, ODI, EGOISMO, IGNORANZA, AVIDITÀ, ma soprattutto a causa di BRAMOSIA e IDOLATRIA.

La salute al contrario, non solo è un nostro diritto, ma è la fluida unione di Anima, Mente e Corpo.

Edward individua 38 essenze (più il Rescue Remedy), che classifica in base all'ordine cronologico di scoperta dei fiori, in 3 grandi gruppi: i *fiori tipo o guaritori* (12), gli *aiutanti* (7), le *ultime essenze* (19).

Questa materia diventa ostica proprio nel momento in cui la si vuole rendere didattica e scientifica, caratteristiche che proprio non le appartengono, qui serve cuore, non memoria. Chiunque potrebbe coglierne le potenzialità, purché capace di sintonizzarsi nell'ascolto della persona e nel silenzio della propria mente. Io trovo assurdo il comportamento di chi in dieci minuti capisce di quale fiore hai bisogno, in piedi al bar, o peggio ancora, per telefono. Questo comportamento danneggia profondamente la sacralità della pratica floriterapica. Ogni fiore ha a che fare con l'apprendimento che appartiene alla storia profondamente personale di ogni persona, le essenze permettono che L'INFORMAZIONE proveniente dalle nostre strutture superiori, possa arrivare. Apre il sentiero della sperimentazione su di sé, non mi sembra poco! Ricordo che la mia malattia, qualsiasi sia il suo nome, non è uguale a quella di nessuno.

La mia malattia è la mia lezione, ed è unica. Quando le persone si ammalano, spesso manifestano sintomi simili, che si possono raggruppare, catalogare e scrivere su libri, che possono essere materiale per ricerche e sperimentazioni. Ma chi pensa al sintomo, dimentica la Persona.

Immaginiamo che io mi presenti ad un terapeuta, raccontando dei miei sintomi, della mia malattia, del contesto che la rappresenta, delle mie sensazioni... Il terapeuta, seduto di fronte a me, cosa farebbe? Tra tutti questi rimedi, come fare ad individuare quello o quelli di cui la persona ha bisogno? Ogni caso richiede un attento ascolto che passa univocamente attraverso l'incontro.

Per questo vorrei per prima cosa portare la vostra attenzione sul **colloquio inteso come risorsa**, e vedere poi, un ipotetico elenco di essenze che potrebbero essere prescritte alla Paola che sta aspettando da un lato della scrivania.

Un colloquio ben fatto, è già di per sé terapeutico. Se poi saremo in grado di mettere anche “un fiore tra le mani” della persona che abbiamo ascoltato, probabilmente avremo fatto ciò che serviva.

Il primo passo per chi, in un contesto terapeutico pensa di proporre i Fiori di Bach, deve essere un incontro in assoluta presenza, ascolto e silenzio della mente. Niente aspettative, niente fantasie di guarigione, niente coinvolgimento. *“A nessuno di noi è dato più di quello che può realizzare, né ci viene chiesto di fare più di ciò che è in nostro potere”.* (Edward Back, *Opere complete*)

Bisogna saper costruire una relazione onesta ed empatica, affinché la persona sentendosi al sicuro possa poter accedere ai contenuti meno superficiali, meno evidenti. Dobbiamo muoverci nella dimensione della compassione per accettare e comprendere le persone senza giudicarle, anche se esprimono sentimenti o credenze radicalmente diverse dalle nostre. Anche il nostro corpo può fare molto, nelle espressioni, nei movimenti, nella sua stabilità. Spesso la persona è confusa, e il contributo del terapeuta può essere di fare chiarezza sui reali disagi più che sulle manifestazioni provocate dai disagi stessi. Cercare anche di far ascoltare alla persona le parole che ha pronunciato, per focalizzare l'attenzione, utilizzando la parafrasi o il ricalco. La parafrasi riassume la parte cognitiva del messaggio, mentre il ricalco quella affettiva. Anche proporre una sintesi di ciò che la persona ha raccontato, è un mezzo efficace per indurla a produrre nuovo materiale su cui riflettere. Spesso è la giusta via per iniziare a porsi nuove domande, fare collegamenti sul proprio vissuto. La *parola prudente* può portare conforto e speranza, dissipare i dubbi e aiutare a non commettere più gli stessi errori. Può risolvere un conflitto o aprire la porta alla liberazione. Un pensiero può agire in maniera identica, perché conduce sempre alle parole e alle azioni. Bach scrive *“...aprite gli occhi del paziente riguardo alla sua sofferenza e illuminatelo sul motivo della sua esistenza, infondetegli speranza, consolazione e fiducia consentendogli così di padroneggiare la sua malattia”.* La speranza è una potente forza interiore di auto guarigione che ci permette di superare gli aspetti più dolorosi e debilitanti della malattia.

Prima di concludere con l'elenco dei rimedi che “potrebbero” essere sensati in questa situazione, riporto alcune parole che Edward Bach ci ha lasciato in eredità. *“Il medico del futuro avrà due obiettivi principali. Il primo sarà aiutare il paziente a conoscere sè stesso, mostrando gli errori fondamentali che sta commettendo, le mancanze del suo carattere alle quali deve rimediare e i difetti della sua natura che deve sradicare e sostituire con le virtù corrispondenti. Un tale medico ha studiato profondamente le leggi dell'umanità e della stessa natura umana in modo da poter riconoscere tutti quegli elementi che sono causa di conflitto tra l'anima e la personalità. Deve essere in grado di consigliare al paziente come reimpostare la necessaria armonia, quali azioni innaturali deve smettere di compiere, quali virtù deve necessariamente sviluppare per cancellare i suoi difetti. Ogni caso richiede uno studio attento, e solo coloro che hanno dedicato gran parte della propria vita alla conoscenza del genere umano, e nel cui cuore arde il desiderio di aiutare, possono intraprendere con successo questo lavoro glorioso e sacro a favore dell'umanità. Aprire gli occhi al paziente sulla causa della sua sofferenza e illuminarlo circa la ragione della sua esistenza, infondere la speranza, la consolazione e la fede che permettono di controllare la sua malattia. Il secondo obiettivo del medico sarà quello di somministrare i rimedi giusti per aiutare il corpo fisico e ritrovare la forza e la mente a ritrovare la calma, ampliare la propria consapevolezza e cercare la perfezione, portando pace e armonia in tutta la personalità. Tali rimedi si trovano in natura, messi lì dalla grazia divina del Creatore per la guarigione e la consolazione del genere umano”.*

Vediamo ora quali fiori potremmo consigliare a Paola, visto che abbiamo ascoltato a lungo e nei dettagli la sua storia:

1. **ELM. Il fiore della responsabilità**, dall'auto svalutazione alla fiducia in sè stessi.

ELM riguarda il potenziale spirituale della responsabilità. Gli stati ELM negativi sono stati definiti “i momenti di debolezza nella vita dei forti”, quando si è tanto logorati dalle fatiche e dalle responsabilità superiori alla media, da avere la sensazione di non essere più all'altezza dei propri compiti.

ELM supporta la fase di scoraggiamento che mina, seppur in modo passeggero e transitorio, la fiducia in sè stessi, lavora sulla sensazione di insufficienza dovuta alla profonda stanchezza. Serve nei casi in cui ci si è lasciati incastrare in una situazione nella quale si è indispensabili, e si crede di non potersi più sottrarre alla responsabilità. Questo stato di profondo affaticamento induce chi ne è colpito a inquadrare i suoi problemi in una prospettiva distorta, di inferiorità, di debolezza e perdita. Gli individui dal carattere ELM si identificano pienamente, per il bene dell'ambiente circostante, con le loro responsabilità. Purtroppo dimenticano talvolta di essere anche loro umani, con esigenze personali e limiti fisici. Una crisi di stanchezza, o anche lo stato ELM negativo, può manifestarsi molto spesso quando coincidono un aumento della pressione sul piano professionale, e/o una calo di forma sul piano fisico, per esempio all'inizio della menopausa o in una fase negativa del bioritmo.

Qualche volta anche la motivazione più forte non basta, e il fisico fa valere i suoi diritti. Questa debolezza porta ad un temporaneo incrinarsi del sentimento di stima verso sé stessi. L'equivoco sta nel fatto che in certi momenti l'individuo si identifica troppo con il ruolo attuale della sua personalità, nonostante i moniti dell'Io Superiore che lo invita alla moderazione. Dimentica così che ogni essere umano è responsabile innanzitutto di sé stesso e deve esaudire in primo luogo le richieste della sua anima, e soltanto in seguito le aspettative che gli altri ripongono in lui. In Inghilterra l'energia del fiore ELM viene definita in modo molto appropriato "sale aromatico psicologico", perché rinvigorisce i forti nei momenti di debolezza, risvegliandoli dal loro sogno di inerte inadeguatezza e piantando i loro piedi saldamente sul terreno della realtà, riconquistando la visione della situazione nelle giuste proporzioni. La forza di ELM si esprime in queste formule: "faccio quello che posso", "riceverò l'aiuto necessario", "posso farcela".

2. **STAR OF BETHLEHEM. Il fiore del conforto**, dallo shock all'assestamento.

Questo fiore è legato al potenziale spirituale del risveglio e del riorientamento. Nello stato Star of Bethlehem (SBE) negativo l'individuo è sotto shock, bloccato in una sorta di stordimento interiore. Questo rimedio è indicato in tutte le manifestazioni che derivano da uno shock fisico, spirituale e mentale, che si tratti di un trauma legato alla nascita o al fatto che ieri ci si è schiacciati un dito nella porta. SBE è il fiore più importante che entra nella composizione di Rescue Remedy, il rimedio di primo soccorso, in quanto neutralizza gli avvenimenti traumatizzanti e rimette in moto meccanismi che tendono alla guarigione spontanea dell'organismo. Occorre precisare cosa in questo contesto s'intende per shock: non il concetto clinico, bensì ogni eccesso di influenza energetica che il nostro corpo energetico non è in grado di smaltire. Nel sistema energetico uno shock del genere non viene riassorbito lasciando quindi un'impronta digitale nel sistema immunitario. Questo forte squilibrio può provocare un irrigidimento o una paralisi. Quasi tutti nel corso della vita, subiscono traumi psichici che non sono in grado di superare. Alcuni di questi si manifestano subito nell'organismo, altri si manifestano soltanto mesi o anni dopo l'accaduto, per cui una malattia, poniamo l'artrite, può essere ricollegata alla sua vera causa, soltanto dopo lunghe ricerche e dopo un lungo periodo di assunzione dell'essenza. Bach definiva SBE "il rimedio consolatore dell'anima", "capace di alleviare le sofferenze". C'è da chiedersi se l'errore spirituale nello stato SBE negativo non consista nel rifiuto interiore della personalità di accogliere le impressioni emotive e di prendere parte attivamente alla vita. Invece di interpretare il proprio ruolo nel teatro della vita, sotto la regia del proprio Io Superiore, la personalità si tira indietro, rifiutandosi di sentire "chiude bottega", in un certo senso si finge morta. In questo modo si accumulano molte impressioni non assimilate, che finiscono per intasare, e quasi avvelenare, il sistema sottile, rendendo sempre più difficile la trasmissione di informazioni fra i vari livelli energetici. La conseguenza è che, alla minima richiesta di energia, il sistema è sovraccarico e atrofizzato: un numero sempre maggiore di piccole componenti del sistema rifiuta di stare al gioco. SBE risveglia la persona dal suo dormiveglia mentale per riavvicinarla al proprio Io Superiore e

rivitalizza i collegamenti energetici, soprattutto nella sfera nervosa, cosicchè ritorni possibile l'eliminazione delle scorie. Ogni esperienza inaspettata e scioccante mette in moto l'energia giusta per superare la situazione. Se la persona si fa trovare pronta ad accettare l'esperienza, il processo di guarigione potrà cominciare. La forza di SBE si esprime in queste formule: "io sento", "io respiro", "io vivo".

3. **OAK. Il fiore della perseveranza**, dal lottatore implacabile al guerriero della pace.

OAK, ossia la quercia, è legato al potenziale della forza e della perseveranza. Nello stato OAK negativo queste proprietà vengono gestite con eccessivo rigore, ed anziché accogliere l'Io Superiore, per farsi guidare nei periodi belli e brutti della vita, la personalità s'irrigidisce in uno stato di stress continuo, come se fosse di legno. La vita è un perenne campo di battaglia, e il soggetto OAK ha tutte le qualità necessarie per conseguire vittorie su vittorie, resistenza accanita, tenacia quasi sovraumana, grande forza di volontà, coraggio, fedeltà al dovere, inflessibilità e ideali elevati. Tuttavia la personalità OAK dimentica che non sono soltanto il rendimento e le vittorie a rendere la vita degna di essere vissuta, ma anche gli aspetti più lievi, più giocosi o sentimentali della vita, dai quali chi sa lottare può attingere la forza per compiere nuove imprese. Chi non sa concedersi queste pause creative avrà una vita interiore sempre più arida e spartana: lavora, ma il suo cuore non è partecipe del suo lavoro. Senza che se ne renda conto, resistere diventa fine a sè stesso e l'individuo si trasforma in una macchina ben programmata, che procede con una dinamica propria fino a raggiungere il limite di usura. Allora si assiste al crollo improvviso, al collasso nervoso, al blocco psichico, che può esprimersi con manifestazioni fisiche a carattere patologico, caratterizzate da rigidità e ridotta flessibilità. "E' il pilastro dell'azienda, un vero mulo da soma, l'unico di cui ci si possa veramente fidare", esclama con ammirazione la gente di una persona che abbia forti tratti OAK. "Non serve a niente lamentarsi, bisogna darsi da fare comunque", dicono le persone OAK, e si rimboccano le maniche. I soggetti OAK hanno pensieri nobili, quasi regali. Niente li appaga di più che aiutare il prossimo di propria spontanea volontà, e niente li rende più scontenti e infelici che non essere in grado di mantenere un impegno preso, per esempio a causa di una malattia. Si fanno un punto d'onore di non deludere le aspettative del loro ambiente, infatti amano sentire la gioia che donano al prossimo, riflettersi su di loro; quella stessa gioia che si sentono in dovere di negare a sè stessi durante il faticoso e difficile cammino della loro vita. Un altro punto di vista interessante proviene da un maestro di spiritualità inglese: *"I caratteri OAK sentono nell'intimo la certezza della grandezza e immortalità della loro anima, e considerano loro dovere mostrarsi all'altezza di questo retaggio. Spesso la vita presente viene vissuta come una temporanea caduta dallo stato di grazia, che è possibile superare in virtù della certezza interiore dell'immortalità dell'anima. Le avversità esterne dell'itinerario esistenziale devono servire a rompere gli schemi di comportamento fissi e cristallizzati nel corso di tante esistenze, rendendo l'anima nuovamente flessibile e disponibile alla crescita"*. Non appena la personalità se ne rende conto, più o meno consapevolmente, il viaggio della

vita si compie in maniera più leggera e serena, smettendo di lottare caparbiamente e assecondando con docilità gli impulsi dell'Io Superiore. Chi assume OAK si rende subito conto che la pressione interiore si allenta e le energie fluiscono più ricche e libere. Il cuore, i sentimenti e la vitalità vengono rivitalizzati. Rientra in scena l'elemento giocoso, e con esso una maggiore gioia di vivere, che consente di affrontare i propri compiti con minore sforzo. Il malinteso spirituale ruota intorno ad un senso eccessivo del dovere praticato senza gioia, che prima o poi, porta all'esaurimento. Qui la quercia mette in pratica lo sforzo di adattarsi in modo creativo alle circostanze, senza per questo avere la sensazione di non avere mantenuto la parola. Ne risulterà il conseguimento degli obiettivi senza tensione e con più allegria. La forza di OAK si esprime in queste formule: "allento le redini", "ce la faccio senza fatica", "mi sento libero".

4. **OLIVE. Il fiore della rigenerazione**, dalla spossatezza alla fonte dell'energia.

Il rimedio da considerare ogni qual volta il corpo, la mente e l'anima sono sfiniti e logorati. Ad esempio a termine di una lunga e difficile prova, dopo una grave malattia fisica, dopo anni di alimentazione errata o di mancanza di sonno, dopo i sacrifici compiuti per curare un familiare malato, dopo anni trascorsi svolgendo un doppio lavoro, dopo un processo intenso di evoluzione interiore che ha assorbito molte energie a livello inconscio, e molto altro. Le persone che si trovano in questo stato d'animo devono imparare a gestire correttamente la propria forza vitale, cioè la propria energia. Il loro errore sta nel fatto che sfruttano fino in fondo le riserve a livello della personalità (il cui potenziale di energia è limitato), anziché attingere a fonti superiori. Nei periodi di maggiore sforzo appare chiaro che l'individuo arrivato ai limiti della resistenza personale non può farcela da solo, ma per riuscire a svolgere compiti che richiedono una grande energia senza risentirne, deve ricorrere all'Io Superiore per attingere energia alle fonti cosmiche. Nell'universo c'è sufficiente energia a disposizione, se la si richiede con la giusta consapevolezza del fatto che siamo legati al cosmo da un rapporto filiale. Allo stesso tempo, quando ci si trova nello stato Olive bisogna anche riconoscere e accettare le leggi individuali del proprio corpo. Per coloro che vivono da molto tempo al di sopra dei propri limiti, è difficile accettare che il sistema d'allarme del corpo, grazie al quale la guida interiore segnala una condizione di esaurimento spirituale e mentale, invia ormai segnali troppo deboli. Nello stato OLIVE (OLI) negativo è molto importante prestare grande attenzione anche all'aspetto fisico. Il fatto che l'energia non fluisca bene nel sistema si manifesta spesso anche con funzioni ridotte del corpo, per esempio in una diminuzione della quantità di ossigeno nel sangue, in una ridotta funzione renale, nella maggiore tossicità della flora batterica intestinale, ecc.... Lo stato OLI deve essere esaminato e curato a fondo anche sul piano fisico. Viceversa, anche nel caso di malattie fisiche OLI è sempre di grande aiuto, in quanto tonifica il corpo e l'anima. OLI aiuta a risolvere questo malinteso spirituale: imparare ad usare la propria energia in maniera oculata. L'energia cosmica inoltre scorre in me solo quando il mio impegno serve anche al mio progetto esistenziale. La forza di OLIVE si esprime in queste formule: "sono tranquillo", "sono fortificato", "mi rigenero".

○ *Fitoterapia - I Gemmo derivati*

... *L'albero è la più grande officina fotosintetica e il suo germoglio è la miglior sintesi del suo adattamento embrionale alla più grande produzione" Pol Henry.*

La Gemmoterapia è un metodo naturale di prevenzione e cura delle malattie acute e croniche, umane e veterinarie, che utilizza le primarie proprietà medicinali di estratti ottenuti da tessuti vegetali freschi ancora in via di accrescimento, al fine di ottenere un beneficio salutistico o curativo. La Gemmoterapia studia le proprietà terapeutiche delle gemme, dei germogli, delle giovani radici e di altri tessuti vegetali ancora indifferenziati in via di accrescimento, e delle parti vegetali embrionali ricche di tessuti meristemati nei quali sono contenuti e concentrati i patrimoni genetici, l'energia vitale e i principi attivi necessari per lo sviluppo della pianta stessa. La Gemmoterapia rappresenta una realtà terapeutica di grande significato e valore scientifico, sociale ed economico. Essa si basa sull'utilizzo di Macerati Glicerici, indicati con la sigla M.G., denominati anche gemmo derivati: preparazioni liquide ottenute dall'azione solvente di una miscela acqua-alcool-glicerolo su droghe vegetali fresche. Il M.G. è ottenuto per macerazione a freddo di gemme, giovani getti, ghiande, linfa, semi, giovani radichette provenienti esclusivamente da piante che vivono nel loro ambiente naturale, dunque non coltivate, raccolte nel loro tempo balsamico e utilizzate a poche ore dal raccolto.

Il M.G. è molto importante per il naturoigienista perché permette in modo dolce ma profondo di detossinare e riequilibrare il "terreno" possiede azione antiossidante, immunostimolante, regolatrice. La forza d'azione del G.D. risiede proprio nello sfruttare la concentrazione dei fitormoni presenti nei tessuti giovani delle piante. Questi tessuti sono in via di crescita e di moltiplicazione cellulare e vengono chiamati tessuti meristemati o embrionali proprio perché le cellule sono in continua riproduzione. Ciò che rende particolarmente speciale questo rimedio è il fatto che, trattandosi di sostanza vegetale in via di formazione, contiene tutta la ricchezza minerale, ormonale, proteica ed enzimatica della pianta adulta. La gemma è il gene più completo e vitale dell'intero vegetale e svolge un lavoro di terreno, permettendo un efficace miglioramento delle condizioni di salute del tessuto interstiziale e di conseguenza dell'intero organismo.

I G.D. agiscono sugli organi emuntori, dunque servono per *disintossicare, rigenerare e curare le cellule*. Hanno infatti una profonda azione di *drenaggio anche attraverso lo stimolo del sistema reticolo endoteliale*, favorendo l'omeostasi cellulare e tissutale.

Possiamo riassumere quindi, dicendo che le gemme, i giovani germogli, i giovani getti, i boccioli, gli amenti, gli amenti femminili fecondati, i floemi, le giovani radici, la scorza interna di radici, la scorza interna dei giovani rami, la linfa, i semi, gli xilemi e altri tessuti embrionali di vegetali in fase di crescita, sono *gli elementi costitutivi della Gemmoterapia*.

L'unica via di somministrazione interna del G.D. è quella orale, sebbene alcuni G.D. possano essere vantaggiosamente utilizzati per uso topico e cosmetologico. Di facile somministrazione, il gemmo

terapico va assunto in gocce da diluire in ½ bicchiere di acqua naturale non gasata, sorseggiando lentamente il liquido o trattenendolo per qualche secondo nella cavità orale facendolo girare, per favorire l'assorbimento perlinguale e mucosale dei principi attivi del medicamento, prima dell'ingestione. Tuttavia si possono mescolare gli estratti di germogli con acqua oligominerale, acqua di sorgente, succhi di frutta e con il miele. Alcuni autori consigliano di intiepidire l'acqua in modo da attivare meglio le proprietà del gemmo terapeutico che in tal modo verrà più facilmente assorbito dalla mucosa orale. *I G.D. sono privi di qualsiasi effetto collaterale* e pertanto, qualora sia necessario, possono essere somministrati con tutta tranquillità a bambini, gestanti, persone anziane e debilitate, a meno che non vi sia allergia nota alla pianta o alla famiglia di piante da utilizzare. E' giusto però considerare sempre alcune nozioni di conoscenza fitoterapica per sfruttare al meglio la loro utilizzazione. Solo per alcuni di essi è bene adottare qualche precauzione, dettata più dal buon senso che da un'effettiva e reale controindicazione, e consultare una figura competente in materia prima di assumere: *Alnus Incana* gemme (Ontano bianco), *Alnus Glutinosa* gemme (Ontano nero), *Buxus Sempervirens* gemme (Bosso), *Cercis Siliquastrum* gemme (Albero di Giuda), *Ginkgo Biloba* gemme (Ginkgo), *Juniperus Communis* germogli (Ginepro comune), *Prunus Armeniaca* semi (Albicocco), *Prunus Persica* semi (Pesco), *Ribes Nigrum* gemme (Ribes nero), *Rosmarinus Officinalis* giovani getti (Rosmarino).

Considerando la condizione acuta in cui si trova Paola:

a) Prescrizione iniziale per 14 gg.

Ore 7 - *Ribes Nigrum* 1°D 45 gocce + *Betula Pubescens* 1°D 30 gocce + *Tilia Tomentosa* 1°D 30 gocce sciolte in poca acqua

Ore 11 - *Ribes Nigrum* 1°D 45 gocce + *Betula Pubescens* 1°D 30 gocce sciolte in poca acqua

Ore 15 - *Betula Pubescens* 1°D 30 gocce + *Tilia Tomentosa* 1°D 30 gocce sciolte in poca acqua

Prima di coricarsi *Tilia Tomentosa* 1°D 30 gocce sciolte in poca acqua.

b) Successivamente variare il dosaggio come segue per 14 gg.

Ore 7 - *Ribes Nigrum* 1°D 45 gocce + *Betula Pubescens* 1°D 45 gocce + *Tilia Tomentosa* 1°D 45 gocce sciolte in poca acqua

Ore 11 - *Ribes Nigrum* 1°D 45 gocce + *Betula Pubescens* 1°D 45 gocce sciolte in poca acqua

Prima di coricarsi *Tilia Tomentosa* 1°D 45 gocce sciolte in poca acqua.

c) Infine, se dopo questi 28 gg. di trattamento la risposta si dimostrerà in linea con l'intento della prescrizione (che è sostanzialmente drenante, antinfiammatoria e sedativa) verranno introdotte per 2 mesi le seguenti modifiche per poter lavorare sull'apparato osteo-articolare e sulla normalizzazione della flora batterica intestinale, senza tralasciare che comunque la paziente è verosimilmente in perimenopausa.

Ore 7 - *Ampelopsis Veitchii* gemme e giovani getti 1°D 45 gocce + *Vitis Vinifera* gemme 1°D 45 gocce + *Vaccinum Vitis idaea* giovani getti 1°D 45 gocce sciolte in poca acqua

Ore 15 - *Ampelopsis Veitchii* gemme e giovani getti 1°D 45 gocce + *Vitis Vinifera* gemme 1°D 45 gocce + *Vaccinum Vitis idaea* giovani getti 1°D 45 gocce sciolte in poca acqua

al bisogno prima di coricarsi *Tilia Tomentosa* 1°D 30 gocce sciolte in poca acqua

Perché queste scelte?

***Betula Pubescens* gemme** – organotropismo: apparati osteo-articolare, genito-urinario, cutaneo, cardio vascolare, sistema endocrino e reticoloendoteliale (S.R.E.)

Innanzitutto trovo necessario iniziare da una prescrizione drenante, sia perché in quasi tutte le articolazioni sono presenti versamenti, sia perché i tessuti degli arti inferiori sono visibilmente edematosi.

Inoltre l'idea del drenaggio ha come fine quello di indurre l'espulsione di tossine dall'organismo rimuovendo e convogliando in senso centrifugo, le scorie metaboliche dall'organismo verso l'esterno, stimolando dolcemente la funzione di organi emuntori quali fegato, reni, intestini, polmoni e pelle. *La tecnica del drenaggio ha una duplice funzione: disintossicare l'organismo e prepararlo ad una successiva prescrizione terapeutica più mirata all'affezione da curare.* Questo rimedio riesce ad arricchire un terreno povero e acidificato, preferibilmente di un soggetto in avanzata età adulta.

Le gemme di *Betula Pubescens* agiscono su tutti i principali catabolismi (fasi metaboliche di degradazione delle sostanze organiche): acido urico, urea, colesterolo, agendo sulle funzioni detossificanti del fegato mediante attivazione dei macrofagi (stimolando le cellule del Kupffer epatiche). Il rimedio è un eccellente drenante dei tessuti "infiltrati da eccesso di scorie metaboliche. Le gemme stimolano le difese immunitarie attivando globalmente il S.R.E., e sono un buon tonificante generale.

Ribes Nigrum – organotropismo: ghiandole surrenali, apparati respiratorio e osteoarticolare, vie urogenitali e mucose. Ha azione sistemica e antiflogistica.

La scelta di questo gemmo derivato nasce proprio da questa sua potente capacità antiflogistica cioè antinfiammatoria, data dalla sua spiccata capacità di stimolare la funzionalità della corteccia delle ghiandole surrenali che incrementa appunto il rilascio di sostanze steroidee che possiedono spiccata azione antinfiammatoria. Importante è il dato che la sua azione antinfiammatoria si esplica indipendentemente dalla natura dell'agente che l'ha provocata, sia essa infettiva, chimica, allergica, immunitaria, meccanica o traumatica. In virtù della sua proprietà di stimolare le surrenali, questa pianta è particolarmente indicata in soggetti affetti da iposurrenalismo, sofferenti di stati anergici, astenici o ipostenici, sia costituzionali sia transitori, oppure per tonificare individui sottoposti a protratti eventi ambientali e/o psicofisici stressanti. E' un valido tonico e regala un'importante sferzata di energia. Ha comprovate proprietà immunostimolanti.

La sua azione è complementare a tutti i G.D., ne potenzia quindi l'azione. Nelle gemme si trovano flavonoidi, Vit. C e aminoacidi (alanina, arginina e prolina), che abbiamo capito precedentemente quanto siano importanti in questa condizione. Inoltre le gemme sono anche ricche di sali minerali e metalli tra cui: argento, boro, cromo, ferro, fosforo, magnesio, manganese, nichel, rame, selenio, sodio, stronzio, zinco e zolfo. Ricordo che questa pianta va somministrata soprattutto al mattino per sfruttare e sinergizzare la secrezione fisiologica dei corticosteroidi surrenalici. E' consigliabile non prescrivere Ribes Nigrum per lunghi periodi a soggetti ipertesi.

Tilia Tomentosa gemme - organotropismo: sistema nervoso centrale e neurovegetativo, cuore e sistema vascolare arterioso. La scelta di questo gemmo derivato è dettata dal bisogno assoluto e urgente di calmare il S.N.C. per evitare l'uso di medicinali ansiolitici. La gemma del Tiglio argentato è un rimedio funzionale che presenta un insieme di proprietà biologiche che nel complesso lo rendono ansiolitico, antispasmodico, sedativo, lieve ipnotico, antinfiammatorio. Con le sue proprietà sedative dolci, tonifica il sistema nervoso in caso di esaurimento, favorisce la calma ed è in grado di migliorare la qualità del sonno, soprattutto quando l'insonnia è provocata da stress, nervosismo, palpitazioni nervose, iperemotività e stati ansiosi. Agisce mantenendo stabile il tono dell'umore (alza la serotonina). Insomma, è il rilassante per eccellenza!

Ampelopsis Veitchii gemme e giovani getti - organotropismo: articolazioni, tessuti connettivali, legamentosi, periarticolari e sinoviali. La scelta di questo gemmo derivato è guidata dalla sua attività farmacologica antinfiammatoria delle articolazioni e del tessuto periarticolare. I giovani getti di questa pianta hanno anche proprietà analgesiche, antiflogistiche e antifibrotiche che contrastano la deformazione articolare e la sclerosi dei legamenti. E' idonea quindi laddove si manifestino ripercussioni funzionali sulla struttura e funzionalità delle articolazioni che si deformano e sclerotizzano. E' il rimedio da prescrivere nelle forme reumatiche con intensa flogosi a rapida evoluzione e molto deformanti, nelle sequele infiammatorie silenti non risolte, cronicizzate o mal riassorbite, risolve masse e indurimenti fibrosi. Trova pertanto indicazione in tutte le aderenze post-infiammatorie, artrite reumatoide, forme reumatiche croniche, Morbo di Dupuytren, periartriti scapolo-omerali, poliartrite cronica evolutiva, sindromi reumatiche infiammatorie rapidamente evolutive a localizzazione articolare e periarticolare.

Vitis Vinifera gemme - organotropismo: Sistema Reticolo Endoteliale e apparato osteoarticolare. La scelta di questo gemmo derivato è piuttosto intuitiva in quanto abbinare Vitis Vinifera (Vite comune) con Ampelopsis Veitchii (Vite giapponese) è una modalità spesso consigliata, considerato lo spettro d'azione specifico e complementare di queste due piante. Le proprietà di V. Vinifera sono ben espresse da Pol Henry che lo considera il G.D. degli stati infiammatori cronici imperfettamente risolti o imperfettamente riassorbiti. V. Vinifera è particolarmente indicata in tutte le affezioni infiammatorie croniche e recidivanti,

soprattutto nell'artrosi con osteofitosi, nelle sequele del reumatismo articolare acuto e nelle forme croniche, nonché nell'artrite deformante delle piccole articolazioni. Indicata anche negli stati infiammatori a determinante immune, nell'artrite psoriasica, nell'artrite reumatoide, nelle connettiviti, nella poliartrite cronica evolutiva e in un ampio spettro di disturbi artrosici. Riveste un'importanza considerevole nel sistema di difesa ed eliminazione delle cellule morte, detriti cellulari e sostanze nocive per l'organismo.

Vaccinium Vitis idaea giovani getti - organotropismo: intestino, vie urinarie, vasi arteriosi e arterioli, apparato genitale femminile e osteoarticolare. La scelta di questa pianta è dettata da due esigenze non trascurabili. In primo luogo, dal bisogno di lavorare sulla flora batterica intestinale e ripristinare un equilibrio sicuramente perso, in secondo luogo dalla necessità di sopperire alla carenza estrogenica fortemente implicata nella patologia che stiamo esaminando. Il G.D. esplica la sua attività soprattutto di regolarizzazione della funzionalità intestinale sia in ipo che in iper, contribuisce a normalizzare la flora intestinale sia aubiotica che probiotica dell'intestino e del colon. Ha una forte azione estrogenica che lo rende adatto prima e dopo la menopausa, è un rimedio contro l'invecchiamento precoce specialmente femminile. Infine ha un'altra caratteristica che lo rende idoneo in questa patologia, perché può negativizzare i valori alterati della Proteina C Reattiva (P.C.R.), coinvolta in prima linea nello stato infiammatorio.

Respirazione e luce: l'onda alla base della vita

“L'ossigeno quale portatore materiale del Prana rigenera il sangue, respiro dopo respiro” Yogamurti R.R.

Anche la pratica respiratoria è stata per me fondamentale nella fase di recupero. La respirazione si può paragonare a un'onda. La profondità del respiro è data dalla lunghezza dell'onda respiratoria. Più profondo è il respiro, più l'onda si estende nella parte inferiore dell'addome. Una respirazione profonda carica il corpo e lo rende più vivo. Le onde respiratorie (inspirazione ed espirazione) sono i movimenti di base di pulsazione del corpo. Quando attraversano il corpo attivano l'intero sistema muscolare. La spontaneità del corpo, della carica energetica, del flusso delle sensazioni è sostenuta dal fluire di queste onde. La funzione respiratoria va inquadrata nel più vasto ambito del ricambio energetico. L'energia non può essere né creata né distrutta, ma solo mutata da una sua forma all'altra.

L'inspirazione è effettuata dai muscoli inspiratori (elevatori delle costole e diaframma, il quale spinge in basso i visceri addominali), che con la loro azione aumentano tutti i diametri della gabbia toracica, accrescendone quindi il volume complessivo. L'espirazione è invece un meccanismo in parte passivo ed è dovuta al rilascio dei muscoli inspiratori con il conseguente ritorno elastico della gabbia toracica alla posizione di partenza. Ricordandoci che evacuamo circa il 70% delle tossine prodotte dal nostro

metabolismo attraverso i polmoni, possiamo comprendere quanto sia importante la capacità di espirare bene e a fondo per alleggerire e detossificare il corpo e di conseguenza chiarificare la percezione, attivare le funzioni psichiche e liberare la mente dall'accumulo di oscurità psichica dovuta agli stati d'animo negativi.

I polmoni sono l'organo col maggiore volume di contatto con l'esterno, molto più della pelle e dell'apparato digerente, il quale si occupa della metabolizzazione di materia più solida e grossolana in energia. I polmoni invece mangiano Aria e Prana (molecole di Ossigeno, Azoto ed altri gas in quantità minimali e cariche elettromagnetiche -ioni positivi e negativi- di cui l'aria è piena) e metabolizzano informazioni più fini e sottili.

Attraverso una respirazione corretta si può mantenere un'appropriata ossigenazione del sangue con un livello di pH ottimale.

L'ossigeno inspirato ha un potente effetto alcalinizzante. Le tecniche di respirazione agiscono positivamente sulla psiche oltre che sul corpo, e attivano il riequilibrio del pH sanguigno attraverso un'approfondita ossigenazione ed una corretta eliminazione dell'anidride carbonica.

In genere noi respiriamo in modo contratto, controllato, nevrotico, convulso, superficiale.

Questa malsana respirazione è condizionata dai blocchi perinatali, dal modo di respirazione materno e dai successivi blocchi emozionali. E' inoltre una respirazione tipica della vita sedentaria e non consente un'ossigenazione appropriata. Con questa modalità automatica di respirare si ha la tendenza ad usare sempre e solo un settore polmonare rispetto agli altri ed in maniera superficiale. Questo limita il nostro potenziale energetico e psichico e purtroppo favorisce lo sviluppo di stagnazione energetica, ostacolando la comunicazione tra il mondo dell'inconscio e dell'istinto, tra quello dell'emotività e dell'affettività, del controllo e della razionalità. Limitate saranno anche le connessioni con il sistema nervoso, endocrino ed immunitario.

Diverse forme di sofferenza respiratoria collegate a disturbi d'ansia, depressione, attacchi di panico, evidenziano il profondo collegamento tra sintomi nervosi e funzioni respiratorie. ***Una respirazione bloccata non permette di far fluire le emozioni e far salire l'energia correttamente, la quale tende a ristagnare, sovraccaricando il cuore, gli organi e il sistema nervoso, ostacolando il corretto funzionamento celebrale e degli scambi sinaptici.***

La respirazione è molto condizionata dall'apparato digerente. Tutto influenza il respiro e il respiro è influenzato da tutto! Stomaco e intestino vuoti aiutano il respiro. Mangiare moderatamente aiuta il respiro e stimola la mente. Vale la pena sapere che non sono i polmoni che respirano, ma vengono fatti respirare da diaframma, bacino e colonna.

La spina dorsale svolge un ruolo determinante nel processo respiratorio, in quanto protagonista del "RESPIROMOVIMENTO", che collega i centri del respiro con un'oscillazione sincronizzata nell'asse

centrale. Si produce così una respirazione integrale, che scioglie le tensioni e rende elastico il funzionamento del corpo.

Ricordo che i centri del respiro sono cinque: il centro clavicolare dell'inspirazione situato nella zona del **cervelletto**, il centro **toracico**, il centro del respiro situato nel **diaframma**, il centro **addominale**, ed il centro dell'espiazione situato presso il **perineo**.

Il RESPIROMOVIMENTO non riguarda solo il corpo, ma l'intero essere. E' importante percepire il piacere prodotto dalla respirazione e dal libero fluire dell'Energia del corpo. Prendere contatto con il proprio ritmo aiuta ad entrare in contatto con il centro del proprio essere.

Il principio della salute *consiste nel respirare il bene e nell'esprire il male.* La malattia si instaura quando si invertono le parti: invece di inspirare il bene si inspira il male e anzichè esprire il male si espira il bene. Ciò avviene quando la mente entra in una sorta di confusione etica influenzando negativamente la naturale struttura dell'atto respiratorio. Viene così distorto il rapporto con l'aria e con l'ambiente, del quale vengono vissuti i lati sfavorevoli impregnando negativamente l'aria in entrata e trattenendo in uscita le dannosità prodotte mancando di fiducia verso l'esterno.

Una respirazione positiva dona forza, vitalità e vita, una respirazione negativa porta malessere e malattia.

Condizioni per una respirazione sana e naturale:

- vivere e respirare in ambienti il più possibile incontaminati, possibilmente a contatto con la natura;
- inspirare con il naso con le narici aperte, ed esprire con la bocca con la mandibola sciolta e le labbra socchiuse per rallentare il ritmo del respiro;
- inspirare appoggiando la lingua sul palato ed esprire appoggiando la lingua in basso sulla piattaforma orale;
- lasciare che in espiazione l'aria entri liberamente e dilati il corpo, e che in espiazione questo si contragga consentendo all'aria di fuoriuscire spontaneamente;
- favorire la pausa inspiratoria, per permettere al sangue di assorbire gli elementi nutritivi dell'aria, e la pausa espiratoria, per ritrovare la pace interiore e facilitare la rigenerazione dell'organismo;
- inspirare con la mente rivolta verso i pensieri dai contenuti positivi; esprire dal basso per liberare il corpo da ogni scoria ed impurità e per attivare il processo del ricambio, che contribuisce a tenere lontano la malattia;
- respirare con l'addome per respirare a fondo, per massaggiare gli organi interni e per mantenere la calma e la tranquillità;
- se vi viene da sbadigliare fatelo, perché questo non fa altro che accrescere il riflesso del respiro fisiologico e naturale (lo sbadiglio è un riflesso spontaneo liberatorio, scioglie tensioni e libera i canali energetici);

- affrontare le situazioni di tensione e di stress attraverso alcuni bei sospironi;
- respirare nell'armonia e nell'amorevolezza con un sentimento di gratitudine verso l'aria e i suoi elementi, la quale ci accompagna in ogni momento della vita;
- aiutare la respirazione con le immagini della mente e con il movimento delle mani (che collegano alla mente). In inspirazione apro le mani, in espirazione chiudo le mani.

Dice Rudolf Steiner sul respiro: "E questo è un grande segreto: tutte le forze risanatrici si trovano originariamente nel sistema respiratorio umano. E chi conosce veramente l'intera dimensione del respiro conosce anche le forze risanatrici dell'organismo umano, che non si trovano negli altri sistemi dell'organismo i quali hanno loro stessi bisogno di essere guariti...."

Ogni respiro è un massaggio, una carezza, una coccola fatta al corpo e questo produce endorfine, piacere e benessere perché **il respiro è vita!** Se abbiamo bisogno di farci massaggiare è forse perché non respiriamo bene e non respiriamo a sufficienza, inoltre non diamo la possibilità, tanto siamo rigidi e bloccati, che da dentro il respiro massaggi tutto il nostro corpo, dalla punta dei piedi alla cima della nostra testa!

Vantaggi dati dal respiro:

- aumenta l'elasticità polmonare e la capacità respiratoria;
- purifica e riequilibra il plesso solare;
- nutre, depura, fluidifica il sangue;
- attiva la circolazione linfatica e sanguigna;
- potenzia le difese immunitarie;
- aumenta l'elasticità delle strutture osteo-articolari e muscolari;
- previene i difetti posturali e favorisce la funzionalità della colonna vertebrale;
- incrementa la capacità di attenzione e di 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 ed il ringiovanimento;
- sviluppa la capacità di adattamento e di contrasto allo stress;
- accresce lo stato di calma e di rilassamento psico-fisico;
- facilita il recupero delle energie e la qualità del sonno;
- amplia la conoscenza del proprio corpo e padronanza di sé;
- potenzia il Sistema Nervoso Centrale e la mente, ha grandi benefici sulla vita psichica ed emozionale, interagisce direttamente con il sistema nervoso, endocrino, immunitario;

- scalda la pelle, emana calore, attiva processi di combustione;
- **è un farmaco naturale, il calmante e rasserenante più efficace che esista!**

Grazie alla respirazione consapevole devo riconoscere di aver ottenuto rapidi miglioramenti nei periodi della mia malattia. Memorabile quella domenica pomeriggio in cui a seguito degli esercizi respiratori ho avuto un velocissimo rialzo termico che mi ha immediatamente liberato da quella febbriola costante che non mi abbandonava da settimane.

Dai piedi la connessione si riattiva

Lascio volutamente la descrizione di questa pratica in chiusura, perchè, affrontandola in profondità, vedrete che riassume e rafforza le diverse tematiche già affrontate, implicate nella Guarigione. Il massaggio del piede è una pratica densa di significato, estremamente coinvolgente, e contiene una grande spinta risanatrice.

I piedi sono capolavori di design, con una struttura mirabile, capaci di coordinare alla perfezione tutti i suoi componenti (tessuti, ossa, legamenti, muscoli, nervi e vasi sanguigni). Queste strutture meravigliose riflettono in maniera globale il nostro stato di salute. Per essere felici occorre capire i nostri piedi, che sono il matrimonio tra equilibrio e cambiamento. I nostri piedi ci parlano delle nostre origini, di come siamo radicati e delle sperimentazioni a cui ci sottoponiamo ogni giorno. Le condizioni dei nostri piedi ci forniscono informazioni sulla nostra salute fisica e mentale, e il modo in cui li trattiamo, influenza non solo il funzionamento dei piedi, ma anche quello di corpomentespírito, nella sua delicata complessità. E' una strada a doppio senso, una relazione reciproca.

La riflessologia crea un grande senso di rilassamento, è una vera e propria sostanza nutritiva che non solo aiuta il sistema immunitario ad affrontare la malattia, ma contribuisce anche a stimolare l'eliminazione dei prodotti di scarto degli organi emuntori, migliora la trasmissione nervosa e l'apporto ematico, e normalizza le funzioni dell'organismo. La sua azione è ampia; attraverso il corpo fisico può iniziare un viaggio che va ben oltre il materiale.

Può essere impiegata in tutte le fasce di età, è una pratica sicura, semplice ed efficace, e ad oggi, è diffusa in molti paesi del mondo. E' importante capire che la riflessologia non serve solo nei momenti di malessere o malattia, bensì il suo scopo è mantenere la salute e conservare l'entità Uomo nello stato migliore possibile.



“In un tempo immemorabile un Immortale di nome Tce Kio Tai Sin Si (Nudo, Rosso / Piedi / Grande / Maestro / Immortale) un giorno discese dal cielo limpido e splendente in cui campeggiava un sole rosso che emanava una vivida luce d’oro che si rifletteva sulla sua tunica. Camminando sulle onde del profondo e scuro Oceano Pacifico giunse fino alle cinque isole, sede degli Immortali Taoisti; ma, constatato che quelle isole erano una sorta di paradiso, le oltrepassò e arrivò in Cina. Camminò prima sulla sabbia, poi sull’erba, attraversò foreste e oltrepassò colline, scalò la cima del monte Tai e infine discese nelle valli dove incontrò la gente del popolo e iniziò a insegnare la tecnica dell’On Zon” (op. cit)

La pratica dell’On Zon Su è un metodo per la salute che prevede il massaggio secondo antiche mappe riflessologiche del piede. E’ qualcosa di molto più ampio che un metodo di cura. Serve per conservare e migliorare la salute, equilibrare ed aumentare l’energia fisica e psichica. Serve per liberare la persona da tensione e stress del corpo e della mente. L’On Zon Su può guarire molte malattie, ma questo non è il suo scopo, non è la sua unica funzione. L’On Zon Su è un’arte e una “pratica”, cioè una via di miglioramento e crescita.

In questa disciplina, quando si pratica con la mano sul piede di un’altra persona, è fondamentale farlo con umiltà, amore e cuore. Quando si pratica l’On Zon Su si deve essere consapevoli che questa pratica manuale è un modo di stabilire un profondo contatto fra individui. Così si elimina il veleno dal corpo e dalla mente della persona che viene trattata, si mantiene la sua salute, si toglie la sua stanchezza. *Così ci potrà essere gioia e felicità nella comunicazione di due energie viventi, attraverso lo Spirito della vita.* Quando la persona riceve un massaggio al piede, il suo cuore dovrebbe essere contento come quando mangia una mela deliziosa donata dalla terra. Contenta sia per il nutrimento, che per il buon sapore, senza fissarsi sul pensiero di quali sostanze, principi attivi, vitamine o minerali contenga la mela. Così per chi pratica il massaggio, non ci deve essere fissazione sul pensiero di cosa curare, **non ci deve essere attaccamento al dualismo** malattia/cura, meccanismo perverso dal quale è bene preservarsi! Secondo la pratica dell’On Zon Su, curare le malattie dovrebbe essere considerato un gradito effetto secondario.

Il massaggio consiste in una serie di operazioni in certi punti e zone del piede, ma coinvolge tutta la persona intesa come organismo unitario, non solo come somma di organi.

Il massaggio del piede di cui parleremo nello specifico, è molto efficace per “pulire” l’organismo, ha effetto su tutto il corpo, regolarizza la funzionalità degli organi, migliora lo stato di salute di colonna vertebrale, articolazioni, muscoli. Stimola la circolazione sanguigna, porta equilibrio in tutte le funzioni e migliora la wei Qi (energia difensiva). A fine trattamento la persona vive in uno stato di rilassamento completo e gioia, e gode di un indescrivibile sollievo.

La Mappa dei Nove Palazzi è una delle mappe per il massaggio del piede create dal Maestro Pino Rosso, ed è considerata una tavola metamorfica perché aiuta qualsiasi tipo di cambiamento.



Figura 3 – La Mappa dei Nove Palazzi

I 9 Palazzi: l'essenza del trattamento.

Il 9 è il numero del “compimento” del movimento Metallo. Simboleggia la capacità di esprimersi, di prendere forma nella nostra Vita, di manifestare le potenzialità specifiche del movimento Metallo, che ci servono per rapportarci con il mondo esterno, in quel processo di continuo e incessante scambio che è la vita stessa.

I 9 Palazzi si trovano sulla linea energetica primaria che rappresenta l'impalcatura energetica dell'organismo e nella quale scorre la forza primordiale che porta al rinnovamento, alla trasformazione, alla crescita e allo sviluppo. I 9 Palazzi amministrano e gestiscono la totalità dell'essere. Questo trattamento riflessologico attua sia un drenaggio di liquidi stagnanti che un drenaggio emotivo, favorisce le trasformazioni e le mutazioni, sostiene la Forza Vitale primordiale, offrendo forza e direzione nel proprio percorso di vita. Chiarisce la propria identità e dona limpidezza al modo di vedere e vedersi. Nutre e organizza al meglio l'individuo, attiva la responsabilità quotidiana della presa in carico del proprio Progetto di Vita.

Dopo la trasformazione segue l'esplosione. Questo trattamento è legato intimamente con il meridiano Ren Mai, il meridiano che nutre e organizza l'individuo (vaso concezione), ma comunque con tutti i meridiani straordinari, che hanno il compito di portare a termine il Progetto di Vita, depositato e custodito nei reni. Il Ren Mai è legato ai polmoni, alla pelle, è la Madre. I Meridiani straordinari sono 8, sono situati al di fuori del sistema dei Meridiani e non sono classificabili come Meridiani Yin o Yang. Segnano il passaggio dal Cielo Anteriore al Cielo Posteriore. Il loro percorso coincide in parte con gli assi di simmetria del corpo e solo due di essi possiedono punti propri. Rispetto ai Meridiani principali, quelli straordinari fungono da serbatoi di energia, che assorbono o trasferiscono, a seconda dei casi. Mentre i Meridiani principali sono paragonati ai fiumi, i Meridiani straordinari sono paragonati ai laghi e all'acqua stagnante. Essi non partecipano alla normale circolazione di Qi, ma sono in grado di assorbire l'energia in eccesso, di immagazzinarla e di trasformarla quando è richiesta. Questo legame con i Meridiani straordinari, conferisce al trattamento una connotazione particolarmente preziosa.

Nella pratica del massaggio, prima di iniziare a massaggiare i punti, bisogna aprire il piede, sfregando tutta la linea dei Nove Palazzi con la mano a “foglia di salice” oppure aprendo delicatamente i Palazzi uno alla volta con i due pollici. Poi si massaggia un Palazzo alla volta: premere (nove pressioni, senza staccare completamente il dito tra una pressione e l'altra) e girare nove giri in senso antiorario e nove in senso orario. Girando, il dito non si muove sulla pelle, ma fa muovere la pelle sul tessuto sottostante. Si parte dal primo Palazzo, uno alla volta si arriva al nono e poi uno alla volta si risale al primo. Ogni Palazzo è collegato ad un colore e ad un Elemento.

雲天

Primo Palazzo Huan Tin – Nuvola del Cielo: rappresenta il vapore, l'umidità che favorisce la salute del nostro sistema respiratorio. Rappresenta sul piano spirituale la capacità di assaporare e respirare la Vita. Si tratta con il dito pollice (elemento Metallo).

赤絳

Secondo Palazzo Cek Kion – Rosso Vivo: rappresenta il Cuore con la sua circolazione e lo Shen. Si tratta con il dito medio (elemento Fuoco).

湧泉

Terzo Palazzo Jon Cin – Sorgente d'Acqua: rappresenta l'Acqua, riserva di sostanze nutritive essenziali. E' la vitalità originaria, l'origine dei liquidi in collegamento con i Reni, depositari dell'energia ancestrale. E' collegato all'*essenza*. Si tratta con il dito mignolo (elemento Acqua).

太倉

Quarto Palazzo Tai Kon – Grande Granaio: rappresenta la digestione, Stomaco, Milza, Pancreas, ed esprime la capacità di governare le proprie risorse. E' la Madre Terra, il gusto della Vita e per la Vita!!! Si tratta con il dito indice (elemento Terra).

禺彊

Quinto Palazzo Yi Kiao – Dio dell'Oceano: rappresenta i Reni e la capacità di controllare l'equilibrio dell'Acqua, di tutti i liquidi. Si tratta con il dito mignolo (elemento Acqua).

神關

Sesto Palazzo Sun Kii – Palazzo di Dio: rappresenta il centro del centro, l'ordine tra mente e corpo, ha azione sull'energia mentale. Palazzo di Dio = Palazzo dello Spirito = Palazzo della Mente. E' collegato alla *funzione*. Si tratta con il dito indice (elemento Terra).

氣本

Settimo Palazzo Hei Pun – Mare di Energia: rappresenta ciò che fa l'uomo del suo destino, è il punto di radicamento dell'individuo e l'origine dell'organismo e della vitalità. E' l'energia originale, è come il DNA, l'impronta genetica. Agendo su questo Palazzo si agisce sulla wei Qi (energia difensiva), è collegato con le ghiandole surrenali e con il Ming Men. Si tratta con il dito pollice (elemento Metallo).

精液

Ottavo Palazzo Gen Yie – Essenza dei Liquidi: rappresenta il nutrimento dei liquidi essenziali (linfa, fluidi sessuali, liquidi non ancora diventati urina) e la produzione di ormoni sessuali. Si tratta con il dito mignolo (elemento Acqua).

海洋

Nono Palazzo Hoi Yion – Oceano della Natura: rappresenta tutti i liquidi non collegati al sesso (sangue, urina sudore, lacrime, bile, succhi gastrici, circolazione linfatica). E' collegato alla *materia*. Si tratta con il dito mignolo (elemento Acqua).

Il primo, secondo e terzo Palazzo corrispondono alla parte del corpo dalle costole in giù.

Il quarto, quinto e sesto corrispondono alla parte tra le costole e l'ombelico.

Il settimo, ottavo e nono corrispondono alla parte sotto l'ombelico.

CAPITOLO 7 – LA RICERCA CHE ACCENDE LA RICERCA

Io e Barbara

“Non credere in qualcosa semplicemente perché l’hai sentito. Non credere in qualcosa semplicemente perché se ne parla da parte di molti. Non credere in qualcosa semplicemente perché si trova scritto nei tuoi libri religiosi. Non credere in qualsiasi cosa soltanto per l’autorità dei tuoi insegnanti e degli anziani. Non credere nelle tradizioni perché sono state tramandate per molte generazioni.

Ma dopo l’osservazione e l’analisi, quando scopri che qualcosa è d’accordo con la ragione e favorisce il bene di tutti, allora accettala e vivi su di essa.”

BUDDHA

Quando ho deciso come strutturare questa tesi, sapevo benissimo che io sarei stata “IL CASO” di cui avrei parlato, e sapevo altrettanto bene che il cambiamento sarebbe stato il filo conduttore, il vero protagonista, così come il traguardo di tante pagine. Tuttavia forse peccando in ambizione ed eccesso di zelo, volevo dimostrare che quella che per me era stata *la via della guarigione*, potesse esserlo anche per altre persone con la mia stessa malattia. Inoltre, volevo diffondere la conoscenza dei metodi naturopatici in cui tanto credo. Non sarebbe male evitare decine di medicine a così tanti malati, no?

Ovviamente, e per fortuna, non è andata come pensavo. Sono abituata da anni a saper apprezzare “IL PIANO B” che puntualmente sostituisce la mia idea iniziale.

Ho divulgato in diversi canali l’invito a persone con patologie simili alla mia, per aderire ad un piano terapeutico gratuito che si sarebbe concluso solo dopo un miglioramento oggettivabile.

L’unica persona che ha aderito è stata Barbara, 43 anni, affetta da Artrite Reumatoide giovanile, Artrite Psoriasica e Fibromialgia. Più di 30 interventi subiti dall’età di 2 anni.

Nessuno può farsi un’idea di cosa abbia passato questa donna nella sua vita.

Mi trovo davanti ad un’anima che ha molto da raccontare. E la sua storia risuona parecchio con la mia, a partire dalla nostra nascita, entrambe tirate fuori inaspettatamente e con violenza dal grembo materno. Molte analogie, molte esperienze che esprimono il medesimo CONTENUTO, entrambe incoscientemente impegnate nella realizzazione dei medesimi archetipi.

Quando Barbara si è presentata in studio mi ha detto: “Quando ho letto l’avviso, ho capito che era per me!”.

Posso affermare di essermi conquistata una comunicazione più diretta con le persone che soffrono, che vivono il dolore e sono nel dolore. Se non avessi provato “certe esperienze”, non riuscirei a sentire la sofferenza nell’altro, perché ne sarei così spaventata, da rifiutarla. Invece la ascolto, la comprendo, la accudisco e condivido la mia esperienza fiduciosa del fatto che un poco alla volta la persona troverà il coraggio e la forza per prendersi cura di sé.

Ho raccolto molte pagine di informazioni sulle patologie di Barbara, ho ascoltato molto di lei, del suo vissuto, del suo sentire. Ho ascoltato la sua rabbia, la sua paura. Ma di lei non mi sono interessati gli sviluppi della sua malattia, perché lei è molto di più di un corpo intossicato e squilibrato. Lei è un'anima in cammino come tutti noi, ma lei, come me, deve lavorare sul nutrimento, sull'amore materno, sul rigore eccessivo che da una parte protegge, ma dall'altra indurisce il Cuore.

C'è tutto in lei. Buona parte di ciò che ho scritto di me, vale anche per lei.

Ed essere arrivata a questa conclusione mi basta.

Non è più necessario andare oltre. Voglio dire che *CI SIAMO VISTE, IDENTIFICATE COME SIMILI, ognuna di noi è stata sia maestro che apprendista*, in senso molto profondo intendo. Ci siamo mostrate come esempio una all'altra, e non ho dubbi che diverse PERLE siano state raccolte!

Barbara sta cercando la sua strada, dimostrando da sempre di essere un'anima molto forte e combattiva, ma secondo me, ora, sta iniziando gradualmente a deporre le armi. I nostri nove incontri sono serviti per raschiare sempre più nel profondo, per cercare di mettere ordine nei complessi meccanismi familiari, inceppati fin dall'infanzia. Il filo conduttore delle pratiche che Barbara ha ricevuto è stato il Nutrimento, ed ho voluto che fosse la Tecnica Metamorfica a svolgere questo delicato lavoro, con il suo approccio dolce, completo e profondo. Il movimento in Barbara si è attivato velocemente, ed ha coinvolto la dimensione dell'Intuito, del Cuore, della Fede. A mano a mano la sua infanzia è stata rivista, ma con una coscienza differente, più distaccata, e con la volontà di affidarla pian piano al passato, sul quale non abbiamo nessun potere. Sono emerse considerazioni importanti sulla sua vita trascorsa, e su come alcune modalità utilizzate, siano state dettate da paura e rabbia.

Durante le prime sedute ho voluto dare un po' più di spazio al massaggio dell'addome, talvolta anche completato dalla moxibustione sul meridiano REN MAI nei punti *CV3 Estremità mediana, CV4 Barriera dell'essenza vitale e CV5 Porta di pietra*. Cosa che peraltro le ha regalato una sensazione di benessere profonda e duratura.

Quando ho proposto a Barbara di assumere i fiori di Bach, ha accettato di buon grado, e la proposta di sceglierli ad occhi chiusi l'ha decisamente conquistata. Ha scelto 4 fiori decisamente adeguati:

- *Honeysuckle, il fiore del passato*, di chi non supera la nostalgia per ciò che non può più avere. Il soggetto deve sforzarsi di cambiare la percezione del ricordo, il passato è idealizzato e non è visto con onestà. Il passato diventa un rifugio nel quale spreca energia che toglie al presente. Nello stato bloccato la persona fugge nel passato perché ritiene che il presente sia povero.

- *Gorse, il fiore della speranza*, è il fiore di chi rinuncia, di chi si rassegna, di chi getta la spugna dopo anni di lotta contro la malattia, che hanno prodotto una profonda stanchezza interiore. Dentro di sé la persona prova una rabbia enorme per il contesto che si trova a vivere, ha perso la speranza e non è più in

grado di partecipare al proprio destino. Fatica a trovare la forza di tentare ancora, e convinta che niente e nessuno possano risolvere la situazione, si scoraggia, si dispera, si deprime.

- *Wild Oat, il fiore della vocazione*, è un'essenza molto speciale, catalizzatrice e sbloccante. Nello stato bloccato la persona è alla ricerca di un orientamento, di una direzione che la completi e soddisfi nel profondo dell'animo. E' uno stato di transito tra ciò che era, e ciò che potrebbe essere, è un momento di attesa. Il fiore dona calma, lucidità, sicurezza, orientamento interiore. Aiuta a mettere radici, a smettere la ricerca inesauribile di qualcosa che possa dare soddisfazione.

- *Oak, il fiore della perseveranza*, della forza, che però non vanno gestite con eccessivo rigore dimenticandosi così degli aspetti più lievi e giocosi che la vita ci offre. In disarmonia, la persona, senza rendersene conto, pratica una resistenza fine a se stessa, trasformandosi in una macchina ben programmata, che procede senza sosta fino al limite di usura. Ecco allora che si assiste al crollo, al collasso, al blocco e a manifestazioni legate a rigidità e ridotta flessibilità. Questa essenza ha una caratteristica che tende all'unità, alla completezza: dà l'impressione di lavorare sugli aspetti maschili dell'anima (tenacia, vigore, resistenza) ma riporta l'equilibrio grazie agli aspetti femminili dell'anima, principalmente il sapersi abbandonare e il sapere ricevere.

Infine ho dedicato spazio alla riflessologia plantare lavorando sul Cambiamento, praticando l'On Zon Su secondo la mappa dei Nove Palazzi, pratica ampiamente spiegata nelle pagine precedenti.

Un incontro dopo l'altro qualcosa si è mosso, il campo visivo ampliato, il terreno ribaltato zolla dopo zolla, pronto ad accogliere semi che custodisce in profondità. Quando sarà il momento, i semi daranno i loro frutti, presto o tardi, ma accadrà. Barbara è nel flusso del cambiamento.

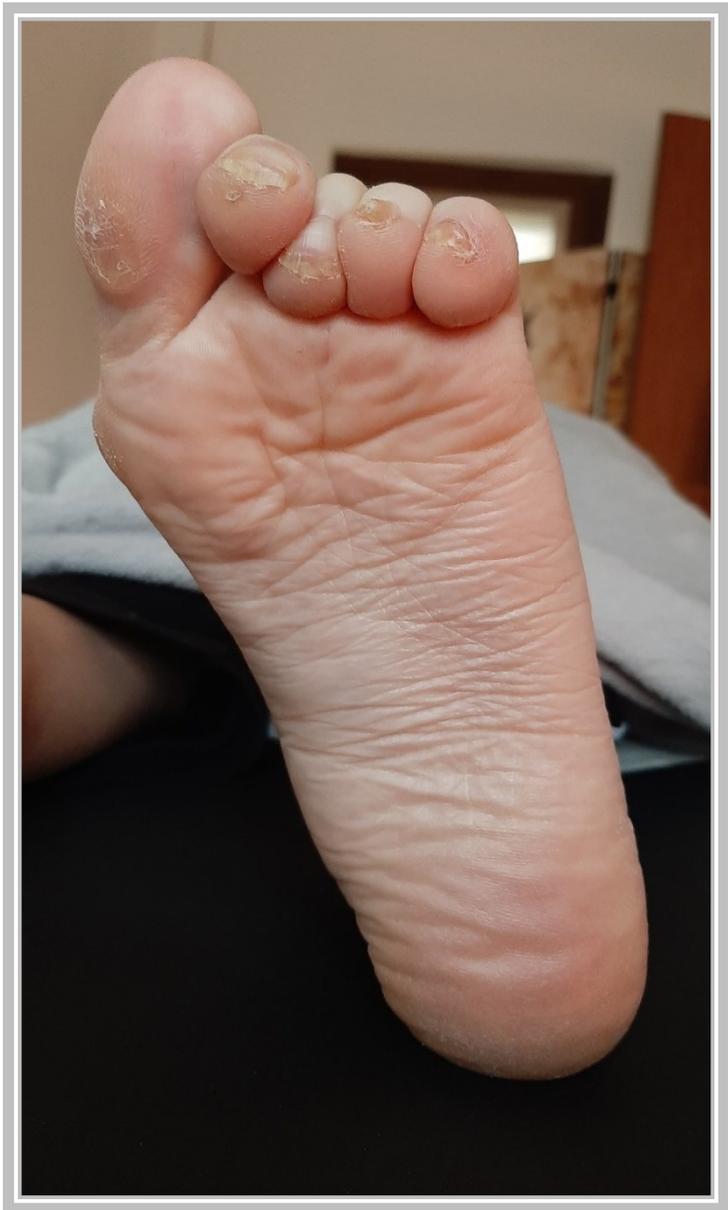
Barbara ha tutta la mia stima e la mia ammirazione. Non si trovano spesso persone che accettano di attuare un lavoro così in profondità. E pensare che lei sperava che io migliorassi lo stato delle sue ossa. Chissà...

Questa ricerca conferma ancora una volta che la Naturopatia cura la persona e non la malattia.

Mi sento di dire che sia stato fatto quello che serviva, e non quello che volevo.

Vi presento Barbara...







CONCLUSIONI

Ho esposto molti temi in questa tesi, affrontato l'argomento dell'Artrite (e della malattia in senso lato) sotto molti punti di vista. Siamo partiti dalla chimica che compone il corpo umano e siamo arrivati al mistero della Vita. Questo scritto ha per me un grande valore spirituale.

Quando si attraversa una crisi di valori, anche il corpo perde il suo equilibrio.

La perdita di connessione con il proprio Sé, con la Terra, lo scordare il senso di appartenenza all'Universo tutto, crea sgomento, paura, blocco. Ed il corpo lo mostra in molti modi diversi, ma cercando di esprimere il medesimo contenuto.

Ci vuole tanta forza per arrendersi alla Vita, ma è l'unico modo per fare PACE CON SE' STESSI.

Il bisogno di armonia nella relazione tra Uomo e Natura è un bisogno primario che se soddisfatto, nutre la coscienza; un sentimento di passione forte e vigorosa in ogni sua manifestazione, preserva lo stato di salute e nutre lo Spirito. Tutte le forme viventi hanno una qualità divina e laddove si manifesti il piacere per la Vita, per la grazia, per la gioia incondizionata, si possono tollerare meglio il dolore e la sofferenza.

Assecondare il ritmo della Vita, implica assolutamente il MUTAMENTO, che è insito nell'evoluzione universale.

La Guarigione è un percorso che contempla imprescindibilmente il cambiamento.

La malattia in sé non esiste, è solo la manifestazione di fraintendimenti profondi, è una collezione di false verità, di errori da correggere, di proiezioni e percezioni fasulle, tuttavia le manifestazioni della malattia vanno ascoltate e accettate con umiltà, cuore e amore.

La malattia si rende visibile sul corpo, ma non è il corpo che ha bisogno di cure. Il corpo è solo un mezzo, uno strumento che cambia le sue funzioni in risposta ad un cambiamento di atteggiamento mentale nei confronti della Vita.

Saper cambiare è un arte. Cambiare è generare movimento. Il cambiamento non ci viene insegnato, ognuno lo vive secondo la propria attitudine, nella misura che riesce a gestire. Più il cambiamento parte dal profondo più sarà irreversibile e stabile. Il cambiamento ha bisogno di tempo e di numerose prove prima di consolidarsi.

La malattia è un problema di mancanza di nutrimento.

Scompare quando si impara a nutrirsi dell'incontro con l'altro,

scompare quando si impara a nutrirsi dell'incontro con il proprio Spirito,

scompare quando si impara a nutrirsi di amorevole contatto.

**LA CONCLUSIONE CUI SONO ARRIVATA È CHE L'UNITA' GUARISCE.
PUNTO.**

RINGRAZIAMENTI

Chiunque mi abbia conosciuto, vissuto, sia stato vicino a me, anche per un tempo breve, merita il mio ringraziamento, perché ciò che sono lo devo anche al loro contributo.

Devo molto alla mia Vita, al mio corpo che mi accoglie, alla mia Anima combattiva che è riuscita a sostenermi in questo impegnativo percorso. Devo molto a chi mi ha dato la vita, alla mia famiglia che ogni giorno mi vede cambiare e si sforza per accettarlo.

Devo molto a tutte le Anime speciali che ho conosciuto in questa “SCUOLA”, e a tutta la rabbia (intesa come forza curativa) che ho potuto esprimere in questi anni.

Devo molto alle mie compagne di classe, che anche se lontane, sono sempre con me.

Sto imparando ad amarmi, ad amare e rispettare le persone, a sentirle con il cuore e non solo vederle con gli occhi. La vita è un DONO meraviglioso!

Sto cercando la strada che mi porti ad essere una donna integra, oggi più che mai, orgogliosa di essere donna, donna in rinascita.

Senza aggiungere altro, con tutta la riconoscenza che posso, ad ogni Anima incontrata sulla mia strada...

Namaste



Bibliografia:

Allenamento mio-fasciale di Ester Albini, edizioni Erika 2018

Anatomia e fisiologia, K.T.Patton, G.A.Thibodeau, edizioni Edra 2016

Anatomia Esoterica. Le ghiandole a secrezione interna e lo sviluppo dei poteri psichici, di Samael Aun Weor edizioni Cerchio della Luna 2016

Aretè: l'eccellente virtù del terapeuta floreale, articolo di Maria Campos dalla rivista Sedibac n.49 2008

Atlante di Agopuntura, di Carl Hermann Hempfen, edizioni Hoepli 1999

Causae et Curae delle Infermità, Ildegarda di Bingen, edizioni Sellerio 2012

Come liberarsi dell'artrite di Earl Mindell – gruppo editoriale Macro 2014

Dispensa di floriterapia I, Accademia consè

Fondamenti di Anatomia e Fisiologia, Martini-Nath, edizioni Edises 2018

Fondamenti di medicina tradizionale cinese, di Franco Bottalo e Rosa Brotzu, edizioni Xenia 2016

Gemmoterapia fondamenti scientifici della moderna Meristoterapia, di Fernando Piterà di Clima e Marcello Nicoletti, edizioni Nuova Ipsa 2018

Il grande libro dei fiori di Bach, di Mechthild Scheffer, edizioni Corbaccio 2016

I sintomi parlano. Comprendere il messaggio della malattia e servirsene per guarire, di Rossella Panigatti edizioni TEA 2015

La ghiandola pineale: splendida connessione tra cervello ed anima, di Fulvio D'Avino ediz. Narcissus 2014

La saggezza del corpo, di Rudiger Dahlke, edizioni Mediterranee 2013

Le idee dell'Antropologia vol. 1, a cura di Christoph Wulf, edizione italiana a cura di Andrea Borsari, edizioni Bruno Mondadori 2007

Le mappe segrete dell'On Zon Su, di Ming Wong C.Y. e Alessandro Conte, edizioni Mediterranee 2007

Malattia e destino, il valore e il messaggio della malattia, di Thoward Dethlefsen, Rudiger Dahlke, edizioni Mediterranee 1986

Manuale di respirazione consapevole terapeutica, del dott. Gianluigi Giacconi, edizioni Aspeera

Meridiani Mio-Fasciali di Thomas W. Myers, edizioni Tecniche Nuove 2016

Per un'etica nella vita, Pax Cultura, edizioni Syntesis 2004

Scienza e conoscenza, rivista ufficiale di Macro edizioni, N. 70 - ottobre/dicembre 2019

The 6 Steps To Healing Yourself 2.0 (What I've Learned Since Mind Over Medicine)
apparso su: www.lissarankin.com, pubblicato su Scienza e Conoscenza n. 70-2019 per gentile concessione dell'autrice. Traduzione di Edna Pignatta e Valerio Pignatta

Zodiaco linguaggio dimenticato, di Maria Grazia Albanese, edizioni Mediterranee 1990

Sitografia:

www.epicentro.iss.it ▪ www.informasalus.it ▪ www.dizionari.corriere.it

www.reumatologia.it ▪ www.lupus-italy.org ▪ www.sia-mtc.it ▪ asclepiosalus.wordpress.com

www.dragoneromtc.com ▪ www.fondazioneveronesi.it ▪ www.oloselogos.it