



**ASMA ALLERGICA:  
CON L'AIUTO DELLA NATURA SI PUÒ!**

Di Frassine Monica

N° matricola 0065

Relatore: Corrado Tanzi



A mio marito Alessandro e mio figlio Alberto che sono la forza del mio respiro.

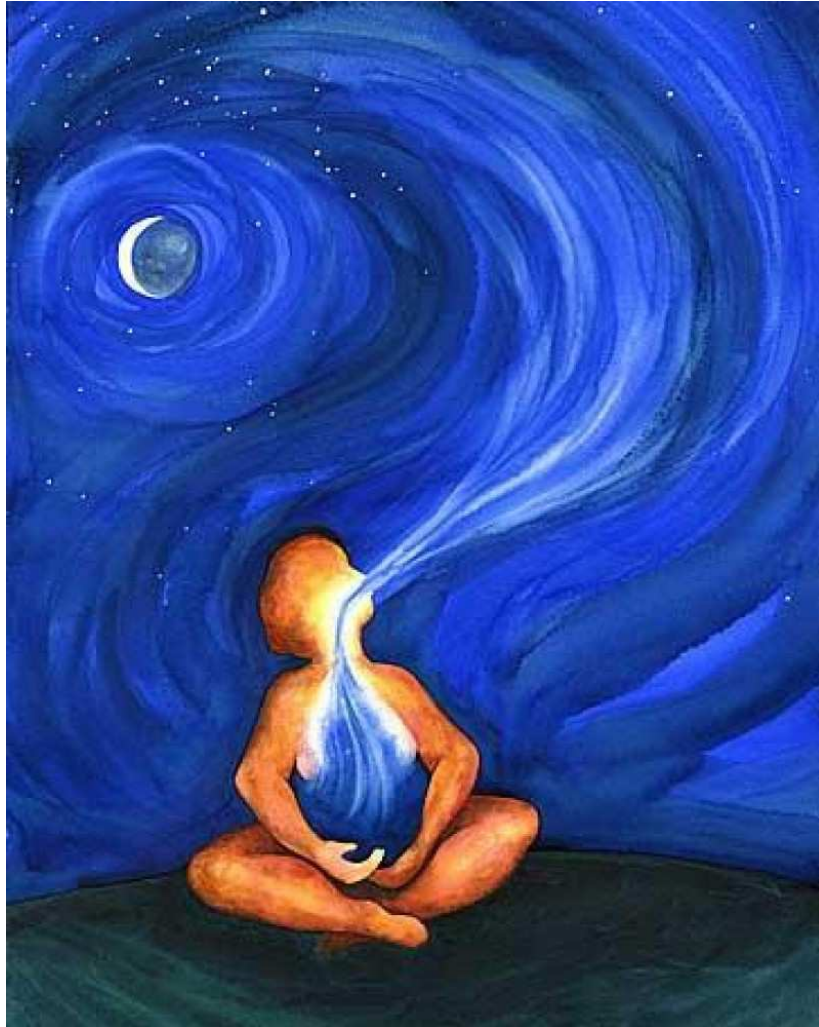
Ai miei genitori, Bruna e Fausto, perché da loro ha avuto origine il mio respiro.

<b>INTRODUZIONE .....</b>	<b>6</b>
<b>ANATOMIA DELL'APPARATO RESPIRATORIO .....</b>	<b>8</b>
Naso e Seni Paranasali .....	8
Faringe.....	9
Laringe .....	10
Trachea.....	10
Albero Bronchiale .....	11
Polmoni .....	12
Pleure.....	13
Mediastino.....	13
Muscoli Respiratori.....	14
Diaframma.....	14
<b>FISIOLOGIA DELL'APPARATO RESPIRATORIO .....</b>	<b>15</b>
<b>FUNZIONI DELLE VIE AEREE .....</b>	<b>15</b>
<b>CICLO RESPIRATORIO .....</b>	<b>15</b>
<b>REGOLAZIONE DELLA RESPIRAZIONE .....</b>	<b>17</b>
<b>MEDICINA ALLOPATICA E ASMA.....</b>	<b>18</b>
Spirometria.....	19
Picco di flusso espiratorio (PEF).....	19
Test di stimolazione bronchiale con Metacolina .....	19
<b>FARMACI PER L'ASMA .....</b>	<b>20</b>
<b>NATUROIGIENISMO.....</b>	<b>22</b>
<b>EQUILIBRIO TERMICO DEL CORPO.....</b>	<b>23</b>
<b>GLI AGENTI NATURALI.....</b>	<b>26</b>
L'aria.....	26
La luce.....	27
Il sole.....	28
L'acqua .....	29
La terra.....	30
<b>AMBIENTI CLIMATICI.....</b>	<b>31</b>

ESERCIZIO FISICO.....	31
<b>IDROTERMOFANGOTERAPIA .....</b>	<b>32</b>
Classificazione delle reazioni nervose in relazione alle varie temperature dell'acqua.....	35
Possibili applicazioni idroterapiche.....	35
Le ore più indicate per le applicazioni idrotermofangoterapiche .....	39
Regole applicative.....	40
Reazioni errate.....	41
<b>ASMA E NATUROIGIENISMO .....</b>	<b>42</b>
<b>“...E' FACILE COME RESPIRARE!” .....</b>	<b>47</b>
Controllo della respirazione .....	48
Quando la respirazione diventa scorretta.....	49
Come funziona il diaframma .....	50
Rieducazione alla respirazione.....	53
Schemi respiratori corretti .....	55
<b>ESERCIZI PER BAMBINI DÌ ETA' INFERIORE AI DIECI ANNI.....</b>	<b>56</b>
Consiglio1: Inspirate, espirate e rilassatevi .....	56
Consiglio2: Esercizi per favorire la respirazione con il naso .....	57
Consiglio 3: La respirazione e la forza del diaframma sono essenziali per la resistenza .....	58
Consiglio 4: L'attività dev'essere bilanciata con il riposo .....	59
<b>ESERCIZI PER ADOLESCENTI E ADULTI .....</b>	<b>61</b>
Allungamento1: Muscoli scaleni.....	61
Allungamento 2: Muscoli sternocleidomastoidei .....	61
Allungamento 3: Pettorali maggiori e minori.....	62
<b>IL METODO BUTEYKO .....</b>	<b>63</b>
<b>IRIDOLOGIA .....</b>	<b>67</b>
Basi scientifiche .....	68
Teoria Genetica.....	68
Teoria Umorale-Vascolare (N. Liljequist) .....	69
Teoria Embriologica .....	69
Teoria Nervosa.....	70
Teoria Topografica.....	70
Anatomia dell'occhio .....	71
Le costituzioni iridologiche.....	74

Topografia Iridologica.....	75
Suddivisione dell'iride per zone e poli .....	76
I sette anelli .....	76
Topografia Anulare .....	77
Topografia Settoriale.....	81
Sclerologia.....	81
Classificazione generale dei segni dell'iride .....	81
Segni strutturali (Patomorfologia).....	82
Segni Cromatici (Patocromia).....	84
Segni Riflessi .....	89
<b>MORFOLOGIA E FISIOLOGIA PUPILLARE.....</b>	<b>93</b>
Midriasi .....	94
Miosi .....	94
Anisocoria .....	95
Ariflessia .....	95
Hippus .....	95
Ovalizzazioni.....	96
Appiattimenti Pupillari.....	96
Fughe Pupillari .....	96
Formazioni Intrapupillari .....	97
<b>IRIDOLOGIA e ASMA .....</b>	<b>97</b>
<b>FITOTERAPIA .....</b>	<b>99</b>
Fitonutrizione .....	100
Regole posologiche in fitoterapia.....	101
<b>FITOTERAPIA e ASMA .....</b>	<b>102</b>
<b>OLIGOTERAPIA .....</b>	<b>107</b>
<b>OLIGOTERAPIA e ASMA .....</b>	<b>108</b>
<b>FLORITERAPIA-FIORI DI BACH .....</b>	<b>110</b>
Classificazione del sistema floreale.....	112
Come utilizzare i rimedi floreali per via orale.....	113
<b>FLORITERAPIA e ASMA .....</b>	<b>114</b>

<b>PSICOSOMATICA E ASMA.....</b>	<b>117</b>
<b>ALIMENTAZIONE E ASMA.....</b>	<b>123</b>
<b>RIFLESSOLOGIA PLANTARE-METODO “ZAMA”.....</b>	<b>126</b>
MASSAGGIO RIFLESSOLOGICO PER L’ASMA .....	127
<b>MASSAGGIO METAMORFICO E ASMA.....</b>	<b>133</b>
<b>MEDICINA TRADIZIONALE CINESE.....</b>	<b>136</b>
Teoria dei Cinque Elementi.....	136
<b>LA LOGGIA METALLO .....</b>	<b>140</b>
Il metallo nel corpo .....	141
Metallo in squilibrio .....	142
<b>L’ASMA IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE .....</b>	<b>143</b>
L’asma nel bambino .....	145
<b>TRATTAMENTO NUMERO 1.....</b>	<b>147</b>
<b>TRATTAMENTO NUMERO 2.....</b>	<b>150</b>
<b>CONCLUSIONI .....</b>	<b>153</b>
<b>RINGRAZIAMENTI.....</b>	<b>154</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>155</b>



## **INTRODUZIONE**

La respirazione rappresenta la “prima medicina” di cui ognuno dispone, ma della quale ben raramente ci si ricorda. Il respiro ci consente di entrare in contatto con il mondo e prendere da esso l’energia necessaria per rendere la nostra esistenza sana. Molteplici sono i benefici apportati da una corretta respirazione: rilassamento, ricarica, salute, creatività, calma, connessione a una vita più appagante. Diventare consapevoli di come il respiro possa rilassare la mente, equilibrare le emozioni e aiutarci ad aprire il cuore alla scoperta della nostra bellezza interiore è davvero molto importante.

Certo, tutte queste sono belle parole, tutti sappiamo che respirare è importante, senza il respiro non c’è vita, per un po’ di tempo si può smettere di mangiare, per alcuni giorni addirittura di bere ma se smettiamo di respirare è solo questione di minuti.

Spesso ci sentiamo dire”...dai che ce la fai, è facile come respirare!”. Questa è una frase che viene in aiuto per descrivere la semplicità delle azioni che risultano naturali, ma quando l’atto respiratorio non è più così naturale, non è più così facile ecco,che allora, ci rendiamo perfettamente conto di che cosa significhi la parola “respirazione”.

Se poi tutto questo non sta succedendo a te ,ma, è tuo figlio che vedi impallidire, a cui gli si gonfia il torace, gli si cerchiano gli occhi e quasi non riesce a fare una rampa di scale senza che gli venga il fiato corto, allora il tutto viene amplificato come in una cassa di risonanza e ti senti impotente perché faresti tutto per lui ma non puoi proprio respirare al suo posto. E la notte quando ti svegli e lo senti tossire,quella tosse la riconosci subito,sai che non passerà con un po’ d’acqua o cambiando posizione. Ti devi alzare, devi far alzare anche il bambino e, o si fa il puf o si fa l’aerosol. Lui fortunatamente poi si riaddormenta subito, tu invece ti giri e rigiri nel letto, pensi e ripensi a cosa si potrebbe fare per cambiare le cose, e ovviamente la tua mente si butta in un vortice di pensieri che quando finalmente ti riaddormenti è già ora di alzarsi.

Arriva la diagnosi: asma bronchiale allergico in paziente polisensibilizzato. Qualcuno ti dice che poteva andare peggio, che per l’asma c’è il cortisone, panacea di ogni male, ma io “non voglio una vita di cortisone per mio figlio!”

Da qui sono partita, dal cercare un sostituto al “Ventolin”. Da qui è nata l’idea di questa tesi che pian piano ha preso forma e mi ha portato dove sono ora. Ho capito che chi mi diceva che poteva andare peggio dopotutto non aveva tutti i torti, perché per aiutare mio figlio a combattere questa patologia ho trovato uno “strumento” meraviglioso che mi è venuto in aiuto e che si chiama Natura.

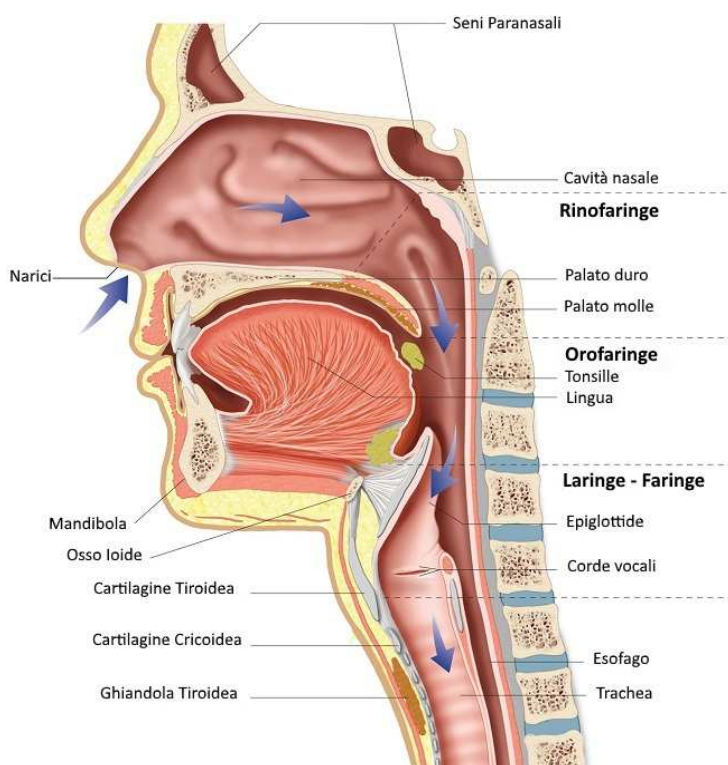
Secondo la visione naturopatica la maggior parte delle malattie sono da considerarsi potenzialmente passibili di prevenzione. Quando invece le malattie si manifestano, la naturopatia tiene conto della presenza, nel corpo, di una forza vitale,che tende a reagire sempre al meglio, nell’interesse del soggetto: a essa è dovuto il processo di guarigione. Compito della naturopatia è attivare questa forza di guarigione, vis medicatrix, in modo che sia più rapida possibile. Se nell’organismo c’è un ambiente equilibrato, un terreno sano, tale forza si manifesta pienamente.

Questa tesi è stata un viaggio non solo alla ricerca di metodiche naturali per la cura di mio figlio ma anche verso la consapevolezza che nulla accade per caso, che ogni malattia porta in sé una lezione che dobbiamo apprendere e che solo dentro di noi vi sono gli strumenti utili alla risalita verso la guarigione e il benessere.



## ANATOMIA DELL'APPARATO RESPIRATORIO

Vediamo più da vicino l'apparato respiratorio e la sua funzione: per giungere agli alveoli polmonari l'aria deve percorrere una serie di condotti che iniziano con le narici e proseguono con le cavità nasali, la faringe, la laringe e la trachea, si biforcano nei due bronchi destro e sinistro e si suddividono in rami sempre più piccoli, i bronchioli. Tutti questi condotti costituiscono le vie aeree che non partecipano agli scambi gassosi e possono essere suddivise in vie aeree superiori, costituite dalle cavità nasali e dalla faringe, e in vie aeree inferiori, costituite dalla laringe, dalla trachea e dai bronchi fino ai bronchioli terminali, oltre i quali inizia la parte respiratoria dei polmoni (organi pieni) dove avvengono gli scambi gassosi.



### Naso e Seni Paranasali

Il naso è una piramide triangolare impari e mediana della faccia che presenta inferiormente due aperture, le narici, separate fra loro dal setto nasale e delimitate lateralmente dalle ali del naso; il suo scheletro è in parte osseo (ossa nasali, mascellari, palatine, etmoide, vomero) e in parte cartilagineo nella parte anteriore che è mobile passivamente. Le narici danno adito alle due cavità nasali, pari e simmetriche, separate dal setto nasale, che presentano una porzione anteriore, il vestibolo nasale, tappezzato da un rivestimento cutaneo con peli brevi e rigidi, le vibrisse; la parte posteriore delle fosse nasali è più ampia, ma assai anfrattuosa per la presenza di tre conche della parete laterale determinate dai tre turbinati che delimitano i tre meati nasali, inferiore, medio e

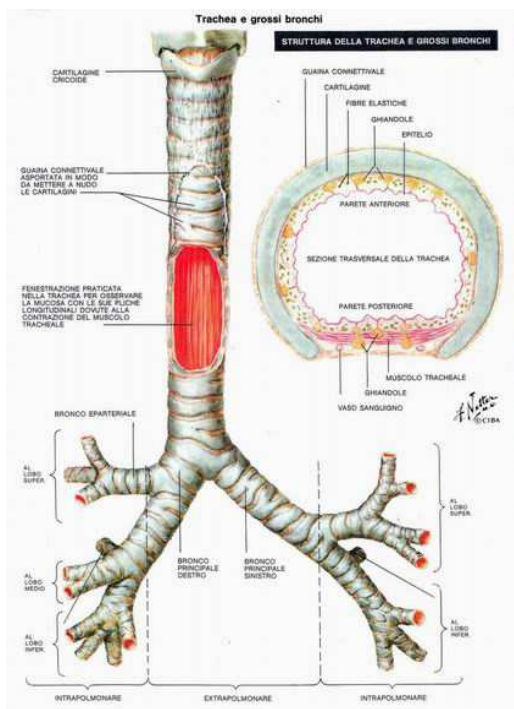
superiore; le aperture posteriori che immettono nella faringe, le coane, sono quadrangolari e sono separate fra loro dal margine posteriore libero del setto nasale. La mucosa delle fosse nasali è costituita da un epitelio prismatico cigliato, con movimento delle ciglia tale da determinare una corrente verso la faringe, e ricco di ghiandole mucipare caliciformi; nel connettivo sottostante vi sono numerose ghiandole sierose e mucose e un'estesa rete capillare sanguigna. Una piccola porzione di questa mucosa, nella parte più alta delle fosse nasali, è modificata in organo dell'olfatto, la mucosa olfattoria. I seni paranasali sono cavità scavate nelle ossa che circondano le fosse nasali e comunicano con esse attraverso piccoli condotti; i seni frontali sono compresi fra i due tavolati della squama dell'osso frontale, sono pari, non sempre simmetrici, di forma piramidale e comunicano con la parte anterosuperiore del meato medio del naso mediante il canale nasofrontale; i seni mascellari sono scavati nel corpo delle ossa mascellari e comunicano con le fosse nasali attraverso lo iato mascellare che sbocca nel meato medio; i seni sfenoidali sono pari, scavati nel corpo dello sfenoide, separati da un esile setto e comunicano con il meato nasale superiore. I seni paranasali sono tappezzati da epitelio prismatico cigliato con poche ghiandole; il loro contenuto è aria respiratoria che in essi viene riscaldata e in parte depurata. Nel meato nasale inferiore sbocca anche il dotto naso lacrimale che mette in comunicazione il sacco lacrimale dell'occhio con il naso.

## **Faringe**

Condotto fibro-muscolare posto davanti alle prime quattro vertebre cervicali; la parete superiore (volta della faringe) aderisce al corpo dello sfenoide e alla parte basilare dell'osso occipitale e presenta la tonsilla faringea, ispessimento della parete dovuto alla presenza di noduli linfatici; la parete posteriore è liscia; nelle pareti laterali si riscontrano, a livello della conca inferiore del naso, le aperture faringee delle trombe di Eustachio, canali che mettono in comunicazione l'orecchio medio con la faringe. La parete anteriore presenta le aperture delle coane superiormente, l'istmo delle fauci al centro e l'orificio della laringe inferiormente, sormontato dall'epiglottide; in basso e posteriormente la faringe si continua con l'esofago. La faringe rappresenta l'incrocio fra le vie aeree e quelle digerenti e, per i suoi rapporti anteriori, può essere divisa in tre porzioni, la rinofaringe, l'orofaringe e l'ipofaringe; mentre la rinofaringe è rivestita da un epitelio cilindrico cigliato, le altre due porzioni sono rivestite da un epitelio pavimentoso pluristratificato; la faringe è circondata da numerosi muscoli che in base alla loro funzione possono essere distinti in costrittori, che la restringono, e in elevatori, che la dilatano e innalzano.

## Laringe

Organo a forma di piramide triangolare con apice tronco in basso, percorso da un canale che unisce la faringe alla trachea; presenta uno scheletro cartilagineo che poggia sulla cartilagine cricoidea a forma di anello con castone posteriore; al disopra di questa si trova la cartilagine tiroidea, paragonabile a un libro semiaperto con la costa in avanti e le cartilagini aritenoidi, posteriori, piccole piramidi triangolari a base inferiore; infine vi è la cartilagine epiglottica simile a una foglia di mirto il cui picciolo s'inserisce nell'angolo della cartilagine tiroidea. La laringe è collegata all'osso ioide mediante una membrana che dal margine superiore della cartilagine tiroidea va a fissarsi al margine superiore di quest'osso. La cavità della laringe ha la forma di una clessidra con una parete superiore ampia, il vestibolo, una parte media ristretta, la glottide, e una parte inferiore ampia, la regione sottoglottica; la glottide si presenta come una fessura mediana disposta in senso antero-posteriore, di forma triangolare con apice in avanti, delimitata lateralmente da due pliche per lato, le pliche ventricolari, superiori (corde vocali false) e le pliche vocali, inferiori (corde vocali vere); fra le pliche ventricolari e le pliche vocali si trovano, a destra e a sinistra, i ventricoli di Morgagni, diverticoli della cavità laringea allungati in senso antero-posteriore. La mucosa laringea presenta un epitelio cilindrico cigliato che si fa pavimentoso stratificato in alcune zone, in particolare sul margine libero delle pliche vocali; i numerosi muscoli della laringe anno essenzialmente lo scopo di avvicinare, divaricare o tendere le pliche vocali.



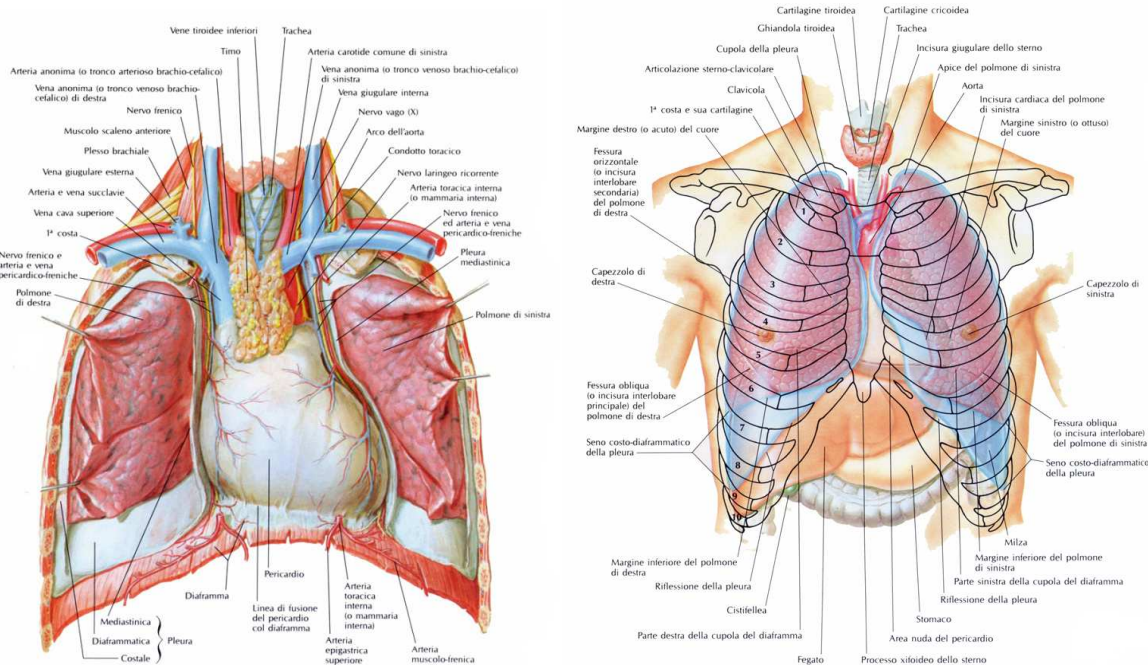
## Trachea

E' un condotto cilindrico costituito da 16-20 anelli cartilaginei sovrapposti, aperti nella parte posteriore dove la parete è completata da una membrana fibro-muscolare che è in contatto con la parete anteriore dell'esofago; il primo anello cartilagineo tracheale prende rapporti con la cartilagine cricoidea della laringe, mentre l'ultimo forma uno sperone diretto verso il basso in corrispondenza della biforcazione nei due bronchi. La mucosa è coperta da un epitelio prismatico cigliato che determina una corrente verso la faringe ed è ricca di ghiandole e di formazioni linfatiche.

## **Albero Bronchiale**

La trachea si continua con due condotti, i bronchi principali destro e sinistro, che penetrano nei rispettivi polmoni suddividendosi progressivamente in modo da costituire il cosiddetto albero bronchiale. I due bronchi presentano un segmento extrapolmonare che va dalla biforcazione tracheale all'ilo polmonare, e un segmento intrapolmonare che si ramifica all'interno del polmone; il segmento extrapolmonare destro è più verticale del sinistro, è più breve ed ha un diametro maggiore. I bronchi principali danno origine ai bronchi lobari, tre a destra e due a sinistra, dai quali derivano i bronchi segmentali e successivamente numerosi ordini di bronchioli fino ai bronchioli terminali che si continuano con la porzione respiratoria dell'albero bronchiale. In base a quest'arborizzazione dell'albero bronchiale nei polmoni si riconoscono i lobi polmonari, territorio di distribuzione dei bronchi lobari, i segmenti broncopolmonari, territori di distribuzione dei rami terminali dei bronchi lobari, di solito dieci a destra e nove a sinistra, e i lobuli polmonari, l'unità funzionale dei polmoni. Un segmento broncopolmonare è quella porzione di polmone corrispondente ad una ramificazione terminale di ciascun bronco lobare, detta bronco segmentale; l'arteria di ciascun segmento broncopolmonare segue il bronco segmentale, mentre le vene segmentali sono alla periferia del segmenti. Le vie aeree intrapolmonari sono costituite, come si è detto, dai bronchi, con uno scheletro cartilagineo che si riduce sempre di più verso la periferia, e dai bronchioli, privi di scheletro cartilagineo; i bronchi segmentali si suddividono nei bronchi sottosegmentali e questi nei piccoli bronchi dai quali prendono origine i bronchioli; questi attraverso numerose ramificazioni, danno origine ai piccoli bronchioli terminali che in numero di 3-5 alimentano i lobuli polmonari, strutture poliedriche del diametro di 2-4 mm., tra loro separati da sottilissimi setti connettivali; dai bronchioli terminali prendono origine i bronchioli respiratori che insieme ai sacchi alveolari formano gli acini polmonari. Il bronchiolo respiratorio è un breve canale dalla cui parete protrude un piccolo numero di formazioni emisferiche, gli alveoli polmonari; esso si continua con numerosi dotti alveolari, assai ramificati, che presentano anch'essi molti alveoli sporgenti dalla parete; questi dotti terminano a fondo cieco nei sacchi alveolari le cui pareti sono costituite da quattro o più alveoli. Gli alveoli polmonari, sede degli scambi gassosi col sangue (ematosi), sono delle tasche a pareti molto sottili, con un'impalcatura di fibre elastiche e reticolari e con una fitta rete di capillari sanguigni che sporgono verso l'interno degli alveoli; questi sono rivestiti da piccole cellule piatte (pneumociti di primo ordine) intercalati da cellule cubiche o tondeggianti (pneumociti di secondo ordine) che hanno una maggior resistenza agli agenti nocivi; i sottili setti che separano gli alveoli adiacenti presentano piccole aperture, i poli alveolari di Kohn, che assicurano una circolazione collaterale dell'aria. L'albero bronchiale è ricoperto all'interno

dalla mucosa respiratoria, epitelio prismatico cigliato, con numerose ghiandole mucose, che si appiattisce nelle più fini diramazioni per poi continuarsi con l'epitelio alveolare; i bronchi extra polmonari presentano anelli cartilaginei irregolari che scompaiono a livello bronchiolare; la parete dell'albero bronchiale è completata da fibre reticolari ed elastiche e da fibre muscolari lisce.



## Polmoni

Organi pari e quasi simmetrici che occupano la maggior parte della cavità toracica; hanno la forma di un semicono con una faccia appiattita rivolta medialmente (faccia mediastinica), una parte convessa che si adatta alla parete toracica (faccia costale), una base concava che si adatta alla cupola diaframmatica (faccia diaframmatica) e un apice che sporge nella loggia sopraclavicolare; circa al centro della faccia mediastinica si trova l'ilo del polmone attraversato dai bronchi, vasi e nervi che costituiscono il peduncolo del polmone; il margine anteriore è sottilissimo e nel polmone sinistro presenta l'incisura cardiaca, in corrispondenza del cuore. Il polmone sinistro si divide nei lobi superiore e inferiore e il polmone destro nei lobi superiore, medio e inferiore. I lobi si suddividono in segmenti, questi in lobuli e i lobuli in acini, le unità elementari che costituiscono i polmoni. Il parenchima polmonare è costituito dall'albero bronchiale, dai vasi sanguigni e linfatici e dai nervi. Le arterie polmonari sono deputate all'ematosi e i loro rami hanno all'incirca la medesima disposizione dei bronchi e si risolvono nella fitta rete capillare perialveolare dalla quale prendono origine le vene polmonari che riportano il sangue ossigenato al cuore. Le arterie bronchiali sono invece i vasi nutritizi del polmone, prendono origine dall'aorta toracica e irrorano tutto l'albero

bronchiale con esclusione degli alveoli; le vene bronchiali corrispondenti sboccano nelle vene azygos. I vasi linfatici dei polmoni nascono da una fitta rete di capillari e confluiscono in diverse stazioni linfoghiandolari; alcuni di questi linfonodi sono posti nel parenchima polmonare, altri in corrispondenza dell'ilo, altri nello spazio delimitato dal divaricamento dei bronchi, altri ancora nel mediastino. I nervi dei polmoni provengono dai nervi vaghi e dalla doppia catena del simpatico toracico.

## **Pleure**

Le pleure sono membrane sierose ricoperte da mesotelio che, analogamente al pericardio e al peritoneo, formano dei sacchi senza apertura; le due pleure, destra e sinistra, sono indipendenti l'una dall'altra e servono a facilitare i movimenti dei polmoni durante la respirazione. Ciascuna pleura è costituita da due foglietti, il foglietto viscerale che aderisce intimamente al polmone, e il foglietto parietale che riveste tutta la cavità in cui è posto il polmone; a livello dell'ilo polmonare il foglietto viscerale si riflette nel foglietto parietale; fra i due foglietti si trova uno spazio virtuale, la cavità pleurica.

## **Mediastino**

Le due cavità pleuriche con i relativi polmoni occupano la maggior parte del torace lasciando libero uno spazio mediano, denominato mediastino, molto irregolare compreso tra le due pleure mediastiniche sui due lati e tra lo sterno e la colonna vertebrale; un piano frontale che passi davanti alla trachea e ai bronchi lo divide in mediastino anteriore e mediastino posteriore. La parte inferiore del mediastino anteriore è la più vasta ed è occupata dal sacco pericardico, mentre la parte superiore presenta superficialmente il timo o i suoi residui e più indietro le vene brachiocefaliche che convergono in basso nella vena cava superiore; in un piano più posteriore si trova l'arco dell'aorta con le arterie anonima, carotide sinistra e succlavia sinistra; a sinistra dell'aorta ascendente esce dal pericardio l'arteria polmonare che si divide nei rami destro e sinistro, mentre le vene polmonari sono brevissime ed entrano subito nel sacco pericardico. Nel mediastino posteriore si trova la porzione toracica della trachea e i due grossi bronchi, mentre più addietro decorre la porzione toracica dell'esofago fino al diaframma; quasi contro la colonna vertebrale vi è il tratto toracico dell'arteria aorta, più indietro a destra la vena azygos e a sinistra la vena emiazygos, al centro il condotto toracico linfatico. Nel mediastino decorrono i nervi frenici, tra pericardio e pleura, i nervi vaghi che danno origine ad alcuni plessi e i tronchi del simpatico appoggiati ai capitelli delle coste; numerosi sono anche i linfonodi.

## **Muscoli Respiratori**

Muscoli che intervengono nelle diverse fasi del ciclo respiratorio, agiscono oltre che nella fase inspiratoria normale (diaframma, intercostali interni), anche nell'inspirazione forzata (intercostali interni, addominali, grande dorsale, quadrato dei lombi).

### **Diaframma**

Muscolo impari, cupoliforme e laminare che separa la cavità toracica da quella addominale. Con accentuata convessità superiore, depresso nel mezzo, è il più importante muscolo respiratorio; la sua contrazione, che ha l'effetto di abbassare la cupola diaframmatica, determina, assieme all'elevazione del torace operata dai muscoli inspiratori, l'espansione della cavità toracica e dei polmoni necessaria al richiamo d'aria nelle vie aeree durante l'inspirazione.



## FISIOLOGIA DELL'APPARATO RESPIRATORIO

### FUNZIONI DELLE VIE AEREE

Oltre alla funzione olfattoria e alla fonazione le vie aeree attuano importanti attività sull'aria inspirata:

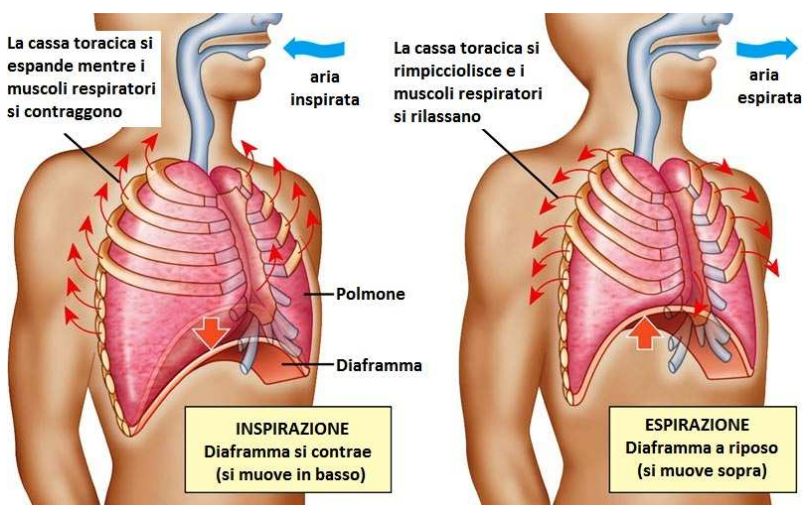
a) **Depurazione**- le vibrisse trattengono le particelle più grosse, mentre le particelle più piccole rimangono invischiatae nelle secrezioni delle mucose e poi allontanate dai movimenti delle ciglia dell'epitelio respiratorio; soltanto le particelle piccolissime raggiungono gli alveoli polmonari, dove sono inglobate dai sarcofagi e convogliate alle linfoghiandole.

b) **Umidificazione**- indipendentemente dal grado di umidità dell'aria inspirata, l'aria alveolare è satura di vapor acqueo; l'umidificazione dell'aria si verifica per il suo contatto con le mucose delle vie respiratorie superiori che sono ricoperte di muco.

c) **Riscaldamento**- l'aria che perviene agli alveoli polmonari ha una temperatura di circa  $37^{\circ}$ , qualunque sia la temperatura ambiente; ciò è reso possibile dalla notevole estensione della mucosa nasale con la quale l'aria viene a contatto, dalla ricca vascolarizzazione della mucosa nasale e dalla possibilità di mescolamento con l'aria contenuta nei seni paranasali.

La respirazione orale non garantisce attività analoghe a quelle della respirazione nasale ed è un meccanismo di emergenza peraltro indispensabile per garantire l'afflusso dell'aria ai polmoni quando la via nasale è ostruita.

### CICLO RESPIRATORIO





Il ciclo respiratorio si compone di quattro fasi:

a) inspirazione- è dovuta alla contrazione dei muscoli inspiratori che determinano un aumento del volume toracico, la diminuzione della pressione intrapleurica (pressione esistente tra i due foglietti pleurici) e l'espansione dei polmoni; la pressione nelle vie aeree diventa più negativa e l'aria entra nei polmoni.

b) piccola pausa- è un brevissimo periodo di equilibrio.

c) espirazione- è dovuta alla retrazione elastica dei polmoni che riporta la parete toracica nella posizione espiratoria; si tratta di un processo passivo che determina un aumento della pressione nelle vie aeree e l'espulsione dell'aria dai polmoni.

d) grande pausa- è un altro periodo di equilibrio prima dell'inizio di un altro ciclo. Il numero degli atti respiratori il minuto, cioè la frequenza respiratoria, è di 13-16 nell'uomo adulto; neonati 23-39; bambini 21-30; adolescenti 18-24.

Normalmente il respiro è ritmico, cioè gli atti respiratori occupano un uguale intervallo di tempo. Il ciclo respiratorio comporta importanti espansioni del torace che sono correlate a due meccanismi distinti, la respirazione costale, prevalente nelle femmine e negli atleti, che consiste in un innalzamento delle coste con aumento del diametro trasversale e antero-posteriore del torace, e la respirazione diaframmatica, prevalente nel maschio, dovuta all'abbassamento del diaframma con aumento prevalente del diametro verticale del torace. Numerosi muscoli intervengono nel ciclo respiratorio; l'inspirazione normale è dovuta alla contrazione del diaframma e dei muscoli intercostali esterni, mentre nell'inspirazione forzata intervengono anche i muscoli accessori inspiratori (sternocleidomastoideo, pettorali, scaleno, trapezio); l'espirazione normale è dovuta, come si è detto, alla retrazione elastica dei polmoni e soltanto nell'espirazione forzata intervengono i muscoli accessori espiratori (intercostali interni, muscoli addominali, grande dorsale, quadrato dei lombi). La respirazione consiste essenzialmente nell'assorbimento dell'ossigeno e nell'eliminazione di anidride carbonica e comporta tre processi di scambi gassosi:

a) respirazione esterna, tra l'aria atmosferica e l'aria contenuta nell'apparato respiratorio

b) respirazione interna che avviene nelle cellule

c) funzione respiratoria del sangue, rappresentata dagli scambi gassosi che avvengono tra sangue e aria alveolare da un lato e sangue e gas contenuti nei tessuti dall'altro lato. Pertanto i gas respiratori

devono attraversare diversi settori, l'ossigeno in una direzione e l'anidride carbonica in direzione opposta. Gli scambi gassosi tra aria alveolare e sangue e fra questo e i tessuti sono dovuti ai gradienti di pressione parziale dei singoli gas che si spostano dalle zone dove hanno una maggiore pressione a quella dove la loro pressione è minore; oltre al gradiente di pressione entrano in gioco anche la solubilità del gas e la permeabilità delle membrane che esso deve attraversare.

## REGOLAZIONE DELLA RESPIRAZIONE

Si è detto che la respirazione dipende dai movimenti della gabbia toracica determinati dai muscoli respiratori, il diaframma, i muscoli intercostali e i muscoli accessori inspiratori ed espiratori; la contrazione di questi muscoli è determinata da un centro respiratorio, situato nel bulbo in corrispondenza del pavimento del IV ventricolo, il centro respiratorio è bilaterale ed è costituito da una porzione anteriore espiratoria e da una porzione posteriore inspiratoria, anche se la loro delimitazione anatomica non è ben definita. Il ritmo respiratorio è determinato dall'alternarsi dell'attività ora del centro inspiratorio, ora del centro espiratorio; ma mentre il centro inspiratorio presenta un'attività ritmica con frequenza di 13-16 atti respiratori il minuto, il centro espiratorio deve essere eccitato per entrare in attività (respirazione forzata) poiché l'espirazione normale è un fenomeno passivo che non comporta attività muscolare. L'attività dei centri respiratori può essere influenzata da impulsi di diversa natura provenienti da recettori presenti in varie parti dell'apparato respiratorio; questi impulsi sono responsabili del riflesso espiratorio che segue a ogni distensione del polmone e dal riflesso inspiratorio che segue a ogni espirazione forzata. Vi è anche un'influenza chimica sull'attività dei centri respiratori che riguarda le variazioni delle pressioni parziali dell'ossigeno e dell'anidride carbonica e del pH del sangue.

## MEDICINA ALLOPATICA e ASMA



L'asma è una malattia infiammatoria cronica delle vie aeree caratterizzata da:

- Episodi ricorrenti di dispnea, respiro sibilante, tosse e senso di costrizione toracica
- Ostruzione bronchiale (di solito reversibile spontaneamente o dopo trattamento farmacologico)
- Ipereattività bronchiale
- Infiltrazione di cellule infiammatorie, rilascio di mediatori e rimodellamento strutturale delle vie aeree.

Le manifestazioni cliniche dell'asma dipendono dalle fasi della malattia: fase intercritica che nella maggior parte dei pazienti è silente e riacutizzazione asmatica i cui sintomi sono: tosse, respiro sibilante, oppressione toracica, dispnea. Per quanto riguarda la diagnosi i punti da prendere in considerazione sono:

- Anamnesi- episodicità, frequenza e gravità dei sintomi. Modo di presentazione, cioè se stagionali, perenni o notturni. Fattori scatenanti, se allergeni, infezioni virali, attività fisica o farmaci
- Esame obiettivo- auscultazione: assenza di rumori patologici, sibili respiratori o silenzio respiratorio
- Prove di funzionalità respiratoria- spirometria, picco di flusso espiratorio, test di stimolazione bronchiale
- Altri esami strumentali- prove allergometriche cutanee, dosaggio di Ig E totali e specifiche, conta degli eosinofili ematici, emogasanalisi, elettrocardiogramma, visita ORL, Rx torace.

## **Spirometria**

E' un esame molto semplice, non invasivo; è eseguito con uno strumento detto appunto "spirometro" che consiste in un misuratore del flusso o del volume di aria mobilizzata, collegato a un computer che trasforma il segnale in valori numerici e in immagini grafiche. Il computer calcola i valori spirometrici teorici previsti per il paziente in base all'età, sesso, razza e altezza e li compara con quelli rilevati. L'indagine è molto semplice, per nulla fastidiosa e richiede solo una modesta collaborazione da parte del paziente che deve eseguire delle manovre respiratorie mentre è collegato con la bocca allo spirometro. Essa misura la funzione dei polmoni, in particolare il volume e/o la velocità con cui l'aria può essere inspirata o espirata da un soggetto. Il risultato dell'indagine è costituito da una serie di valori che indicano capacità e volumi polmonari, oltre che il grado di pervietà dei bronchi. Un'importante limitazione del test è legata al fatto che molti pazienti asmatici presentano disturbi intermittenti o lievi ed hanno pertanto una spirometria normale tra le diverse fasi di riacutizzazione. Ciò limita l'utilità dell'esame come test diagnostico, ma resta utile come strumento di monitoraggio.

## **Picco di flusso espiratorio (PEF)**

E' la velocità di espirazione massima con cui l'aria può essere espulsa dall'apparato respiratorio dopo che un soggetto abbia eseguito un'inspirazione completa. È rilevato grazie ad un piccolo dispositivo portatile che è utilizzato per monitorare la capacità di respiro di una persona. Poiché questo dispositivo misura il flusso d'aria che transita attraverso i bronchi e le vie respiratorie, può essere utilizzato per consentire una valutazione quantitativa della resistenza delle vie aeree e quindi determinare il grado di ostruzione delle stesse. Il più importante limite della metodica sta nel fatto che essa richiede la completa collaborazione del paziente.

## **Test di stimolazione bronchiale con Metacolina**

Per dimostrare la presenza d'ipereattività bronchiale, è necessario esporre le vie respiratorie a un fattore scatenante: se questa ipereattività è presente, si avrà una riduzione del volume di aria espirando nel primo secondo, chiamato FEV1. Il fattore scatenante più utilizzato è la Metacolina, sostanza farmacologica che stimola la muscolatura bronchiale: pertanto nei soggetti con iperattività indurrà a dosi variabili una riduzione del calibro dei bronchi e quindi dei flussi aerei. Controindicazioni: IMA, ipertensione non controllata, aneurisma aortico, gravidanza e allattamento, epilessia in trattamento, riacutizzazione asmatica in atto.

## FARMACI PER L'ASMA

Possono alleggerire la sintomatologia ma non rappresentano la cura risolutiva:

1. Antistaminici. Bloccano l'azione dell'istamina che viene liberata dai mastociti a seguito della reazione allergica. Utilizzati per combattere starnuti, naso che cola, prurito a naso e occhi. Spesso provocano sonnolenza, secchezza delle fauci, stitichezza e ritenzione urinaria. Tra gli antistaminici di ultima generazione abbiamo il Clarityn e lo Zirtec.
2. Decongestionanti nasali. La dilatazione dei piccoli vasi della mucosa nasale è uno degli effetti dell'istamina. Il gonfiore che ne segue è la causa della sensazione di naso chiuso e della difficoltà a respirare. I decongestionanti restringono il diametro dei vasi sanguigni "liberando" il naso. Un uso prolungato può peggiorare l'irritazione della mucosa nasale e creare una sorta di "dipendenza", inoltre possono aumentare la pressione e accelerare i battiti del cuore.
3. I cromoni. Farmaci che rendono la mucosa dell'apparato respiratorio meno reattiva nei confronti dell'allergene. Sono usati per prevenire le crisi d'asma se la malattia è causata da un'allergia, per questo il trattamento va iniziato prima della possibile esposizione all'allergene. Di scarsa utilità quando i sintomi sono già presenti e non servono per arrestare un attacco asmatico.
4. Broncodilatatori. Aumentano il diametro dei bronchi quando è ristretto a causa del broncospasmo che rende difficoltosa la respirazione. La via di somministrazione più idonea è quella inalatoria, in spray dosati. Hanno azione immediata (Ventolin, Broncovaleas) e sono usati al bisogno cioè per risolvere una crisi asmatica in atto; altri possiedono un'azione prolungata (Serevent, Foradil) e sono utilizzati per il controllo dei sintomi notturni.
5. Corticosteroidi. Riducendo l'infiammazione delle vie aeree, migliorano la funzione respiratoria (Clenil Forte, Flixotide) vengono anche detti cortisonici e sono impiegati quando la somministrazione del broncodilatatore non è più sufficiente per tenere sotto controllo l'asma. Nella maggior parte dei casi si assumono per inalazione di spray dosati.
6. Antileucotrieni. Sono farmaci (Acoleit, Singular) più recenti nel trattamento dell'asma. Sono riservati ai casi in cui la terapia tradizionale non abbia ottenuto risultati

soddisfacenti. I leucotrieni agiscono come potenti broncocostrittori, realizzando così il quadro infiammatorio alla base dell'asma.

E' opportuno in questa sede spendere due parole sugli effetti collaterali del cortisone: è un immunosoppressore e come tale può ridurre le difese dell'organismo; è associato talvolta a un aumento dell'eccitabilità; aumenta l'appetito e la ritenzione idrica con conseguente gonfiore e aumento di peso. Altri danni collaterali: iperglicemia, ipertensione, ulcera, acne, eritemi cutanei. Nei bambini, può accadere che si sentano un po' agitati e facciano più fatica ad addormentarsi. In caso di somministrazione prolungata si possono riscontrare un certo ritardo della crescita in altezza, l'irsutismo, l'osteoporosi, oltre che tutti gli altri effetti.

“L’uomo allontanandosi dalla Natura perde progressivamente la sua salute”

M. Lezaeta Acharan

## NATUROIGIENISMO



Il termine “naturoigienismo” sta a indicare l’autogestione della salute con gli elementi della natura e la forza vitale dell’uomo. Le scienze igienistiche naturali di Luigi Costacurta e Manuel Lezaeta Acharan, si fondano sul principio dell’equilibrio termico tra temperatura esterna e interna del corpo che si attua attraverso una sana e corretta alimentazione, sull’esercizio delle discipline naturali: acqua, terra, luce e aria, su movimento e respirazione. Tutte cose che nella società di oggi sono poco tenute in considerazione specie per quanto riguarda i bambini, chiusi in appartamenti dalle dimensioni ridotte, spesso senza giardino e magari situati in città ricche di smog e che a causa dei ritmi di vita frenetici sono spesso costretti ad alimentarsi con pasti precotti e con poco tempo a loro disposizione. La “dottrina termica” è quella scienza che insegna all’uomo a vivere sano o recuperare la sua salute mediante l’equilibrio termico del corpo. Il suo obiettivo è la salute, che essendo la normalità funzionale dell’organismo, dipende dall’equilibrio fra temperatura interna ed esterna del corpo. L’obiettivo fondamentale del naturoigienismo Costacurtiano è di insegnare ad autogestire il proprio organismo in modo naturale utilizzando al meglio le risorse che Madre Natura ci ha da sempre messo a disposizione. Grazie all’utilizzo cosciente di questi elementi è possibile riportare

l'individuo nel campo salutistico. Il metodo Costacurta si articola su tre periodi fondamentali: disintossicazione, rivitalizzazione e stabilizzazione o mantenimento, dove, in ognuna di queste fasi utilizza in modo gerarchico numerose tecniche naturali. Queste tecniche si possono classificare in dieci categorie, dove quattro di esse sono ritenute imprescindibili e devono sempre figurare: nutrizione specifica, idrotermofangoterapia, esercizio fisico e igiene mentale. Grazie all'utilizzo di queste metodiche relazionate all'equilibrio termico del corpo, l'igiene naturale senza diagnosticare le malattie, senza ricorrere a farmaci e senza pretendere di curare o sostituirsi al medico, tende a riportare l'individuo in uno stato di equilibrio bio funzionale, tale da migliorare la qualità della vita anche di fronte ad importanti stati patologici.

## EQUILIBRIO TERMICO DEL CORPO



Tutte le malattie sono una manifestazione di “mancanza di salute” e sono segno evidente di depressione e distruzione della forza vitale. La malattia è puramente di natura funzionale e non microbica. La salute è la normale funzionalità dell'organismo in equilibrio, nei processi di nutrizione ed eliminazione. La malattia è costituita dalla “febbre gastrointestinale” che genera uno stato di “squilibrio termico” tra la temperatura interna e quella esterna del nostro corpo, alterando così le naturali e normali funzioni di nutrizione ed eliminazione, che aprono quindi la strada all'intossicazione umorale del sangue, linfa e sieri cellulari da cui derivano tutti i mali siano essi mentali, morfologici o fisiologici. Oggi più che mai queste manifestazioni sono presenti già in età pediatrica a causa dello stile di vita che porta al consumo di pasti veloci, ricchi di proteine animali e

23



che danno poco spazio a frutta e verdura. Spesso prevale una dieta ricca di alimenti confezionati e di più veloce utilizzo, non è così difficile trovare bambini che assolutamente non mangiano frutta e verdura. Normalmente, l'organismo umano mantiene una temperatura uniforme di 37°C, sia sulla pelle sia nelle mucose interne. Questo perché solo a questa temperatura si può avere il normale e armonico sviluppo della flora microbica nel nostro organismo, la cui presenza è necessaria alla trasformazione degli alimenti in sostanze nutrizionali, cioè perché si attui una "sana fermentazione". Come possiamo rilevare attraverso l'osservazione dell'iride degli occhi, tutte le malattie (fanno eccezione le malattie ereditarie e i traumatismi) hanno un'origine di tipo infiammatorio e si manifestano con la febbre gastrointestinale. Essa inizia con la congestione delle mucose dell'apparato digerente, dovuta al susseguirsi di cattive digestioni. Nella zona infiammata e congestionata, la temperatura aumenta (38/40°C) e l'afflusso di sangue è maggiore, provocando così un deficit nella circolazione periferica, che raffredda e rende anemica la pelle (35/36°C). Tanto maggiore e prolungato sarà questo squilibrio termico, tanto maggiore e degenerativo sarà il processo d'infiammazione intestinale (putrefazione) diventando terreno favorevole alle insorgenze micro- batteriche- patologiche, caratteristica specifica dello stato di malattia in genere. Per recuperare lo stato di salute, è necessario ristabilire il giusto equilibrio termico, attraverso l'uso corretto degli agenti naturali quali: aria, terra, sole, acqua, cibo, ecc... ma soprattutto attraverso la conoscenza, la comprensione e l'attuazione di un'alimentazione igienicamente salutare.

Il percorso comune a tutti (per gli adulti) passa attraverso tre periodi gerarchici variabili nei tempi e nei modi in base all'individuo: il primo periodo, più o meno lungo secondo il caso è definito "**fase detossinante**", atta a ripulire l'organismo dai residui organici che ostacolano il normale equilibrio funzionale ed energetico della persona. Fase in cui andremo a togliere tutte le tossine; l'alimentazione sarà gestita con digiuni e semidigiuni. E' quindi una fase piuttosto restrittiva a livello alimentare e impegnativa per l'applicazione idrofangotermica. Si potranno osservare le intossicazioni da muchi (abuso di cereali e zuccheri soprattutto raffinati) e le intossicazioni da acidi (di tipo proteico). Se si abusa dell'uno o dell'altro, avremo le intossicazioni miste che sono più difficili da gestire.

Le intossicazioni da muchi (frequenti nei bambini) si riconoscono dal colamento, dal naso, dall'espettorato, dalla diarrea, dagli occhi, dalla pelle (ghiandole sebacee), acne, eczema seborroico. Anche la vagina è un grosso canale di scarico dei muchi (leucorrea); nell'uomo s'ingrossa e si ammala la prostata. Gli alimenti che favoriscono l'iperproduzione di muchi sono gli amidi (amidonismo) e si vedono nell'iride con le colorazioni di arancio, marrone, rosso. Ai bambini che

soffrono tanto di bronchiti o come nel caso dell'asma vanno tolti il latte ma soprattutto gli amidi, vanno nutriti con frutta, verdure e proteine (meglio se di origine vegetale).

La seconda intossicazione importante è quella da acidi o cristalli (meno frequente nei bambini). Gli acidi sono prodotti derivati dall'abuso di cibi proteici, dove prevale l'azoto che è responsabile del freno alle combustioni con ristagno di basi puriniche che favoriscono l'acidosi organica. Tale intossicazione si manifesta con il dolore (reumatismo, gotta, artrite). I cereali, i formaggi, i carboidrati complessi e le proteine sono cibi tossici (mentre la verdura cruda e la frutta sono atossici e detossinanti), hanno circa un 20% di ossigeno e un 20% di azoto quindi significa che la combustione delle proteine è molto difficile perché l'azoto rallenta la combustione, mentre la caratteristica di frutta e verdura è di avere 15% azoto e un 30% di ossigeno e questo facilita la combustione. La digestione proteica ha una reazione acida quindi significa buttare acidi in un ambiente già di per se acido alterando l'equilibrio acido-base; se viene introdotto cibo alcalino come frutta e verdura si va a tamponare l'acidità, inoltre la verdura cruda è ricca di enzimi che facilitano la digestione. Bisogna ridurre l'apporto proteico, anche i legumi, che sono sostanze molto azotate. Mangiare un'insalata mista cruda a inizio pasto. Gli acidi si eliminano tramite i reni, le urine, e quando sono in eccesso si eliminano anche col sudore. Per eliminare gli acidi bisogna bere molto, quindi digiuno idrico con molta frutta cruda che è ricca di acqua, fare bagni di vapore umidi, spazzolature (queste ultime due tecniche non sono adatte ai bambini).

In caso d'intossicazione mista si faranno un po' dell'uno e un po' dell'altro. Nel nostro organismo devono prevalere le forze di tipo centrifugo (per eliminare lo "sporco"), in questa società stiamo invece vivendo un meccanismo di tipo centripeto, si prende tutto dall'esterno tendendo a chiudersi all'interno, compresi i problemi psicologici.

Nella fase di disintossicazione si possono creare due tipi di crisi, la crisi morbida che riguarda l'intossicazione dovuta alla nostra costituzione, alla nostra alimentazione, alla vita che abbiamo e stiamo conducendo; e una crisi autolitica, cioè di distruzione.

Si entra quindi in una fase di stallo, dove il peso si stabilizza e si mira a colmare i vuoti e il caos necessariamente creati nella detossinazione. Questo periodo è detto "**fase rivitalizzante**", può rivestire tempi più o meno lunghi in funzione delle situazioni affrontate: l'organismo è ricompensato di quelle sostanze distrutte nella prima fase, è ricaricato. Qui possiamo usare le piante e le erbe, i pollini, le alghe...A questo punto si entra nella terza fase, quella della "**stabilizzazione o mantenimento**", consiste in un più corretto e idoneo stile di vita atto a conservare il proprio

benessere psico-fisico il più a lungo possibile. In questa fase possiamo supportarci con alcuni aiuti: oligoelementi, depurazioni saltuarie di fegato e intestino. Secondo le caratteristiche individuali, possono essere intercalati abitualmente o periodicamente, i primi due periodi o fasi fondamentali.

## GLI AGENTI NATURALI

Qualsiasi organismo vegetale o animale che sia, vive e si accresce nell'ambiente che gli fornisce tutti gli elementi indispensabili al corretto svolgimento del suo ciclo vitale. A parte l'elemento cibo propriamente inteso come tale, gli altri elementi sono: l'aria, la luce, l'acqua e la terra.

### *L'aria*



E' l' elemento indispensabile per la vita dell'uomo e di ogni cosa, poiché tutto respira; l'aria pura, non solo è il primo degli alimenti, ma il primo dei medicamenti. Ci nutre fornendoci le sue energie chimiche, magnetiche, solari, elettriche. Oggi l'uomo respira male a causa della vita stressante e della cattiva qualità dell'aria, dovuta all'inquinamento atmosferico e agli ambienti saturi di aria viziata. Oltre ad essere un elemento indispensabile del processo nutrizionale, i suoi elementi base, ossigeno e azoto, intervengono in tutti i processi metabolici e catabolici. L'aria svolge sull'organismo una funzione fisico-termica, normalizzatrice di tutte le varie funzioni organiche. Ossidando i nostri prodotti consumati, favorisce la loro combustione ed eliminazione, realizzando in tal modo il doppio processo di nutrizione e purificazione. Dato che in un organismo infermo queste funzioni sono sempre alterate, si comprende l'importanza che ha l'aria nel ritrovamento della stabilità, perciò sani o malati, si deve cercare a tutte le ore l'aria pura, fuggendo da ciò che ci rinchioda. Ad esempio potrebbero essere utili passeggiate lungo le spiagge di laghi o mari, camminate in montagna o in campagna, comunque lontano da fonti d'inquinamento. Intervenendo sui ricettori nervosi della pelle, l'aria agisce direttamente su di essa e di conseguenza sul sistema vasale circolatorio del sangue e della linfa. Un bagno d'aria fresca, meglio se associato all'influenza dei raggi solari, agisce direttamente sul sistema nervoso in generale, pertanto, beneficiano dei suoi salutari effetti la psiche, il sistema respiratorio, l'apparato digerente, l'apparato genito urinario, il

26

sistema endocrino e la struttura ossea. Gli effetti del “bagno d’aria” si riscontrano a livello pelle che s’irrobustisce e tonifica; si riscontrano a livello circolatorio poiché stimolano il meccanismo di vasocostrizione e vasodilatazione; interessano tutto il sistema nervoso, compresa la psiche; pertanto si può dire che concorre nell’armonia dell’equilibrio termico. Il bagno d’aria può sostituire le abluzioni e le frizioni d’acqua fredda, poiché produce ugualmente il conflitto termico che obbliga l’organismo a un’attività difensiva. Naturalmente, per raggiungere tale scopo occorre approfittare dell’aria fresca, specialmente al mattino prima dello spuntare del sole, meglio ancora se d’inverno. La tecnica del bagno d’aria consiste nell’esporsi nudo all’azione dell’aria libera, o in stanza da letto davanti ad una finestra aperta praticando esercizi per dominare il freddo, accompagnare con respirazioni profonde, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca. Si eseguiranno pure delle frizioni asciutte con i palmi delle mani su tutto il corpo, per la durata del bagno. La durata di questo bagno va da qualche minuto a un’ora e più. Terminato il bagno d’aria, bisogna procurare la reazione, che si ottiene ritornando a letto o vestendosi rapidamente. L’effetto di questo bagno è fortificante e purificante, e si dovrebbe praticare quotidianamente soprattutto d’inverno; si addice alle persone indebolite e nervose.

### ***La luce***



E’ l’alimento più sottile del sistema nervoso, quindi importante perché le nostre funzioni organiche sono associate al sistema nervoso. Abbiamo osservato più volte che, quando si pone una pianta all’oscuro, questa indebolisce, ingiallisce e muore; lo stesso avviene nell’uomo e specialmente nei bambini si nota tale carenza perché si sviluppano deboli, sparuti e malaticci. La luce favorisce le reazioni fisiche e chimiche del nostro organismo, è un agente indispensabile per il processo di rinnovamento delle cellule e del sangue. Il bagno di luce si prende nudi (o il meno coperti possibile), all’aria libera, sotto un albero o in un’altra parte ombreggiata sempre che permetta la maggior quantità di luce. La differenza fra il bagno d’aria e quello di luce consiste nel fatto che il primo agisce per mezzo del freddo, come stimolo organico; il secondo, ha una temperatura più moderata e la sua azione è vivificatrice. Naturalmente, in ambedue si beneficiano le funzioni

respiratorie ed eliminatorie della pelle. L'associazione del potere fortificante e purificatore del bagno d'aria, con il potere vivificante della luce, forma un rimedio tonico, raccomandabile ai bambini e alle persone anemiche.

### ***Il sole***



Il bagno di sole aumenta il metabolismo e la forza vitale di sangue e linfa, liberandoli dalle sostanze morbose che sono attratte in superficie ed espulse con la sudorazione. Stimola la forza vitale nella produzione di anticorpi, ha proprietà antibatteriche ove sussistano processi batterico-patogeni dovuti a bacilli e virus. I raggi solari partecipano alla fissazione dei minerali del corpo, e in particolare del calcio. Molte volte l'uomo civilizzato impedisce la benefica azione che il sole esercita su tutto il corpo, coprendosi con vesti impenetrabili, costruendo talvolta abitazioni irrazionali, trascurando il valore dell'ambiente soleggiato. Bisogna saper approfittare dei benefici che il sole ci offre, per conservare la salute o per recuperarla. Per istinto, la gente si rende conto delle proprietà purificatrici del sole quando espone ai suoi raggi le coperte e altro, per liberarle dagli odori e dagli umori malsani; questo perché i raggi solari, penetrano ovunque, distruggono quanto di mortale c'è, e danno vita a ciò di cui l'uomo necessita. Con il bagno di sole possiamo ottenere due risultati principali: un effetto vivificatore, approfittando direttamente dei raggi luminosi, e un effetto depurativo, col suo calore che ci permette la traspirazione. Come vivificatore e nutritivo il bagno di sole si prenderà, con le dovute precauzioni, a qualsiasi ora del giorno preferendo le ore del mattino perché l'azione magnetica e vivificante è più potente. La durata di questo bagno va da alcuni minuti, per arrivare progressivamente a un'ora e più, è consigliabile tenere la testa riparata, possibilmente all'ombra. Di grande beneficio è pure dormire al sole, però sempre con la testa all'ombra e con il corpo coperto da un lenzuolo per evitare l'irritazione della pelle. Come purificatore e depurativo, il bagno di sole è consigliabile nelle ore dello zenit, quando l'azione dei raggi ultravioletti è più energica. Con la testa sempre all'ombra, si esporrà al sole il corpo nudo, coperto solo da un lenzuolo o da una coperta di lana bianca, per produrre la traspirazione. Durerà

da venti a sessanta minuti. Le parti o organi del corpo affetti da dolori, congestioni, infiammazioni, tumori o ulcere, devono essere coperti con fango o foglie verdi, o con un panno umido e fresco, poiché, agendo direttamente il sole su questi processi infiammatori, aumenta la congestione e la febbre locale, con pregiudizio della cura o della normalità. Inoltre, è benefica la reazione chimica che si produce nella combinazione del sole con la clorofilla delle foglie e con gli elementi che la terra possiede. Il rachitismo, i processi ulcerosi, la degenerazione dei tessuti, e in generale le affezioni acute e croniche, reagiscono favorevolmente ai giornalieri bagni di sole, se praticati adeguatamente. Si comincerà con l'espore al sole i piedi, poi le gambe e infine tutto il corpo, con esposizioni iniziali di quindici minuti, che si prolungheranno progressivamente di cinque in cinque, arrivando all'ora e più. La pigmentazione ottenuta dalla pelle è indice positivo dell'assorbimento dell'energia solare. Se si ha più di novanta pulsazioni il minuto, i bagni di sole dovranno essere combinati con frizioni di acqua fredda ogni cinque minuti. Per una migliore reazione, dopo la frizione fredda, si coprirà il corpo con una coperta bianca.

### *L'acqua*



Non è l'habitat dell'uomo, ma è l'elemento primordiale per la conservazione della vita, l'acqua è l'elemento essenziale della purificazione. Costituisce il 75% del nostro corpo, possiamo resistere per più giorni senza mangiare, ma non è possibile rimanere altrettanto tempo senza bere; però non dobbiamo vivere nell'acqua, sia essa calda oppure fredda. Col suo potere purificatore essa dissolve tutte le impurità, col suo potere magnetico essa fornisce energia, dà vitalità, equilibra il sistema nervoso e regola l'intero organismo. L'acqua è l'elemento vitale della vita organica in genere, sia vegetale quanto animale. Nel nostro habitat, regolarmente somministrata dalle condizioni meteorologiche climatiche, l'acqua è un regolatore termico dell'ambiente. La sua origine è la risultante dell'armonia atmosferica; però, quando quest'armonia o equilibrio è alterata, anche l'equilibrio idrico è alterato e il più delle volte si trasforma in fattore di morte. Le inondazioni sono devastatrici e talvolta mortali, come lo è la siccità. Analogamente, il suo inadeguato e improprio utilizzo, (cioè se è smoderatamente applicata sul corpo, sia calda sia fredda oppure se non è

utilizzata) concorre generalmente ad accentuare o aggravare lo squilibrio termico del corpo già in atto, per conseguenza della deficiente e inadeguata igienistica dietetica. L'acqua di sorgente impregnata degli agenti atmosferici è la migliore per il mantenimento della salute poiché in essa si trovano combinate in condizioni ottimali: aria, energie magnetiche, solari ed elettriche. Per tutte le tecniche in cui è impiegata l'acqua, si rimanda al capitolo sull'idrotermofangoterapia.

### ***La terra***



L'uomo è figlio della terra, poiché di essa è formato il nostro corpo e, come tale, a essa dobbiamo ritornare. E' un elemento composto prevalentemente da sostanze organiche; è il mondo dei microrganismi, i quali hanno il potere di trasformare in sostanze vitali tutti i rifiuti organici e gli stessi corpi biologici morti che in essa vengono sepolti. La terra, come elemento di grande potere purificatore, disinfiammante, vivificante e cicatrizzante, è consigliata e raccomandata dai più grandi maestri del Naturismo. Nelle congestioni renali, del fegato, dello stomaco, del ventre, ecc. il cataplasma di terra o di fango ha effetti prodigiosi. Nei disordini digestivi con flatulenze, acidità, alito cattivo, nelle dispepsie generali, nelle ulcere e tumori, il cataplasma di fango applicato quotidianamente o, almeno di notte, è l'effetto più sicuro di benessere. Analoghi risultati si ottengono nelle affezioni febbrili e nelle affezioni polmonari. Nelle eruzioni generalizzate in eczemi, si consiglia di coprire l'infermo con 10 o 15 cm di terra soleggiata (testa libera e all'ombra) setacciando preventivamente quella parte che va a contatto del corpo. Per un adulto l'applicazione iniziale è di quindici minuti, e progressivamente si allunga fino a un'ora e più. Ogni applicazione termina con l'abluzione di acqua fredda, cercando poi la reazione al sole o con esercizi. Il bagno di sole con sudorazione, seguito da un bagno di tronco con fango e con frizioni e con frizioni al basso ventre, è un disintossicante poderoso. Camminare a piedi scalzi sulla terra, specialmente quando è umida e rimossa, è una pratica fortificante del sistema nervoso, perché mentre fa espellere attraverso i piedi le sostanze malsane, purifica e facilita l'assorbimento delle correnti magnetiche ed elettriche dell'atmosfera, attraverso il nostro corpo. Perciò si consiglia ai sani e agli infermi di andare a piedi scalzi sulla rugiada, allo spuntare del sole, almeno 5-10 minuti ogni giorno, cercando poi la reazione con lunghe passeggiate specialmente in collina. Attività, queste, molto apprezzate

soprattutto dai bambini che adorano stare a piedi nudi specie se a contatto con la sabbia del mare o con l'erba di un bel prato in cui possono correre felici. La terra, in special modo l'argilla in pillole, ingerita con acqua il mattino appena alzati è un agente purificatore. L'argilla, essendo materiale inorganico non ha le stesse caratteristiche della terra e applicata sul corpo, ha effetti diversi. Per lo specifico delle applicazioni si rimanda al capitolo dell'idrotermofangoterapia.

## **AMBIENTI CLIMATICI**

L'elemento climatico è un complemento nell'insieme delle discipline igienistiche. I fattori e gli elementi climatici che influenzano notevolmente la normalità funzionale neurovegetativa dell'organismo sono: la natura dell'aria, il grado di umidità, la differenza dei raggi solari, la differenza delle temperature e delle escursioni termiche, il vento e la paesaggistica. Per quanto riguarda l'ambiente climatico ricordiamo che:

–*ambiente marino*: ha azione stimolante, sul sistema nervoso, tiroide, artrite, reumatismo, cardiopatie, circolazione.

–*ambiente lacustre*: ha azione rilassante, sul sistema nervoso, psichismo, convalescenza, ipertensione, apparato respiratorio.

–*ambiente collinare boscoso* (400/600 Mt): caratteristiche generali per raffreddore da fieno.

–*ambiente montano* (600/1500 Mt): ha azione antinfettiva per anemie, astenie, pertosse.

–*ambiente d'alta montagna* (1500/2600 Mt): per persone robuste azione antianemica.

## **ESERCIZIO FISICO**

Il movimento è vita, e nella natura vediamo che tutti gli esseri animati vivono muovendosi. L'esercizio fisico è uno degli stimolanti della forza vitale, perché mettendo in attività tutte le funzioni del corpo, favorisce il ricambio organico. Ogni movimento attiva la circolazione del sangue, la respirazione, la digestione, e favorisce l'eliminazione dei prodotti consumati. Quindi il nostro corpo, per avere un buon funzionamento, necessita giornalmente, come minimo, di alcune ore di esercizio. Nel caso non si possa disporre di tale tempo, è consigliato praticare qualche movimento ginnico il mattino alzandosi e alla sera prima di coricarsi. I migliori esercizi sono quelli naturali, come camminare, meglio se in montagna, lavorare la terra, ecc. Non potendo fare ciò giornalmente, sarebbe opportuno praticare esercizi con flessioni delle gambe, di busto, e in generale tutto quello che è necessario per porre in attività tutte le parti del corpo.



## IDROTERMOFANGOTERAPIA



Le pratiche idrotermofangoterapiche sono utilizzate nel contesto della detossinazione e si basano su principi fondamentali: decongestione, reazione nervoso-circolatoria, termoregolazione e osmosi. L'effetto delle discipline idrotermofangoterapiche non è puramente decongestionante, ma nello stesso tempo stimola i recettori nervosi della pelle, promuove nel sistema circolatorio un'azione di vasocostrizione e vasodilatazione il che vuol dire, richiamare nella pelle un maggiore afflusso di sangue che è tolto dall'eccedenza sanguigna viscerale. La parola d'ordine è "ripristinare la reazione nervosa circolatoria dei vasi sanguigni" per normalizzare il calore della pelle e la termoregolazione. Grazie al riequilibrio di questa funzione sono favorite e stimolate le attività emuntoriali, o meglio dette eliminatrici dell'intestino, fegato, reni, pelle e polmoni, che migliorando la circolazione e la qualità del sangue, agiscono positivamente anche sull'attività del sistema nervoso e il riequilibrio della sfera psicoemotiva; per questo ripristino è indispensabile l'utilizzo dell'idrotermofangoterapia. La Dottrina Termica agisce su tutti gli organi del corpo, intervenendo in primis sul sistema nervoso, la pelle e il tubo digerente.

Sistema nervoso: non è solo l'organo della sensibilità e del movimento, ma è pure la forza che dirige tutta l'economia nei processi di nutrizione e di eliminazione che mantengono la vita del corpo e delle sue sfere più sottili. Il sangue costituisce il fluido vitale circolante, mentre il sistema nervoso genera e fornisce l'energia che aziona e mantiene il normale funzionamento della macchina umana. Se vi è un pericolo di lesione, istintivamente, il sistema nervoso lo accusa, presentando la difesa adeguata. Se il processo digestivo degenera in putrefazione intestinale, la difesa nervosa espelle il malsano mediante le diarree. Se il sangue si carica di materie guaste o di umori malsani, la difesa nervosa procura la loro espulsione mediante eruzioni della pelle, piaghe suppuranti, pustole o ulcere. Anche il dolore è una forma di difesa che dobbiamo valutare cercandone la causa, senza soffocarlo con veleni che deprimono l'energia nervosa, fonte in cui è riposta la difesa del corpo e le

conseguenti risposte del sistema immunitario. Da un punto di vista anatomico si divide in sistema nervoso centrale (SNC) e sistema nervoso periferico (SNP). Il SNC è racchiuso nella scatola cranica per quanto riguarda l'encefalo e nel canale vertebrale per quanto riguarda il midollo spinale. Il SNP è rappresentato da strutture nervose periferiche come i gangli, le fibre nervose dei nervi, i ricettori sensoriali (termocettori, propriocettori, meccanocettori, recettori per gli odori, per il gusto) e gli organi sensoriali specializzati come l'occhio, l'apparato cocleare e vestibolare. Il SNP si occupa quindi di raccogliere informazioni dall'ambiente esterno, le traduce poi in segnali nervosi e le invia al SNC che si occupa di integrarle e di rispondere in maniera adeguata. Tramite il SNP poi, il SNC invia comandi motori alla periferia necessari per rispondere in maniera adeguata a varie condizioni o semplicemente per il movimento volontario. C'è poi da considerare il Sistema nervoso autonomo (SNA) che si occupa di gestire in maniera involontaria le risposte viscerali, cioè la regolazione automatica dello stato degli organi interni. Il SNA si divide in simpatico e parasimpatico. Questi due sistemi sono molto spesso contrapposti, ad esempio, nell'occhio, il simpatico induce midriasi, cioè dilatazione della pupilla, mentre il parasimpatico induce miosi cioè restrizione della pupilla. L'opera del SN incomincia dall'attività della cellula organica, e si estende fino al meraviglioso funzionamento degli apparati digerente, respiratorio, circolatorio, come pure alle funzioni cerebrali, della pelle, fegato, reni e milza, sempre attento per soddisfare tutte le necessità dell'economia organica, per mantenere la salute e la vita del corpo. Esso dipende dal sangue che lo nutre e lo vivifica. Il sangue puro mantiene i nervi sani, invece quello impuro indebolisce la vitalità e l'energia; un sangue intossicato intorpidisce l'attività dei nervi conducendo il corpo alla paralisi e alla morte. Proteggere e difendere la vitalità del sistema nervoso, sono il mezzo più sicuro per raggiungere una vita lunga. Questo lo otterremo solo mantenendo permanentemente una buona digestione, respirando a tutte le ore aria pura e attivando quotidianamente l'eliminazione cutanea delle sostanze estranee al corpo.

Pelle: o cute, è il rivestimento più esterno del corpo, possiede milioni di orifici (detti pori) che servono a una doppia funzione: la prima è **assorbente**, (agisce assorbendo gli agenti esterni che l'atmosfera ci offre), contribuendo in tal modo alla nutrizione del corpo. Per questo si definisce come un terzo polmone, poiché attraverso di essa s'introduce nell'organismo una gran parte di ossigeno ed elementi cosmici, di cui il corpo necessita. La seconda funzione è **eliminatrice**, cioè attraverso i pori elimina le secrezioni acide delle ghiandole sudorifere; è per tanto considerata come un terzo rene. L'attività di terzo polmone è assicurata anche dalle ghiandole sebacee che eliminano sostanze mucoidi. Affinché questa doppia attività sia normale, è necessario che la pelle rimanga

permanentemente in contatto con l'atmosfera, da ciò si comprende quale sia l'importanza dei bagni d'aria, di luce e di sole. La condizione indispensabile perché la pelle realizzi adeguatamente le due vitali funzioni di nutrizione ed eliminazione, è che in essa il sangue circoli attivamente. Quest'organo possiede, infatti, una doppia rete di capillari sanguinei e di terminazioni nervose, che sono connesse a un'organizzazione uguale a quella delle mucose che coprono le cavità interne del corpo, le vie respiratorie e digerenti. Dall'iridologia, basata sul principio termico, apprendiamo che la zona della pelle è situata nella periferia del disco iridale, e le mucose dello stomaco sono circoscritte alla pupilla di ogni occhio. Secondo quest'osservazione, il corpo umano ha due superfici cutanee: l'esterna costituita dalla pelle, l'interna dalle mucose. Di conseguenza, affinché la circolazione del sangue sia normale in tutto il corpo è necessario che vi sia equilibrio termico tra la pelle e le mucose delle viscere. Gli alimenti indigesti, eccitando prolungatamente i nervi della mucosa dell'apparato digerente, provocano una congestione sanguigna delle viscere e un conseguente aumento termico, tanto da generare una febbre interna. Questo maggior afflusso di sangue all'interno del corpo, riduce l'irrigazione sanguigna della superficie, ossia nella pelle, si ottiene una reazione inversa, un maggior afflusso di sangue alla superficie, una sorta di febbre esterna voluta, al fine di rinfrescare le mucose viscerali (decongestione delle mucose interne). Possiamo dire che, dove c'è più sangue c'è più calore, cosicché tutte le malattie, qualsiasi sia il nome o la manifestazione, sono originate dallo squilibrio termico. Si deduce quindi, che mantenere o recuperare la salute, è questione di temperatura. Inoltre, date le sue importantissime funzioni di terzo polmone e terzo rene, possiamo agire su tutta l'economia dell'organismo, poiché la sua sede nervosa si trova in connessione diretta o indiretta con ogni organo interno del corpo. Così, una congestione polmonare o bronchiale sparirà decongestionando la superficie e le estremità del corpo. Lo stesso si può dire per l'infiammazione dell'apparato digerente, reni, fegato, cervello, organi del basso ventre, ecc; decongestionando la pelle, non solo decongestioniamo i sopracitati organi, ma si purifica il sangue per mezzo della semplice esalazione o traspirazione cutanea. Per equilibrare le temperature del corpo è necessario risvegliare la reazione nervosa e circolatoria nella superficie esterna, e decongestionare l'interno; ciò si otterrà con le applicazioni che elencheremo. Per febricitare la pelle, abbiamo la reazione che produce il freddo dell'aria e dell'acqua sotto forma di frizioni, getti, fasciature e compresse. Una più energica reazione di calore è generata dall'irritazione nervosa, causata dall'urticazione con ortiche fresche. Se vogliamo decongestionare direttamente le viscere del corpo, oltre alle applicazioni annotate abbiamo i bagni genitali, di tronco, di sedere e di vasca. Disponiamo anche di fasciature e cataplasmi di fango (assicurando prima che corpo e piedi siano sempre caldi). E' da tener presente che per ottenere l'esito nell'equilibrio termico, si deve

coadiuvare le applicazioni con una dieta a base di frutta e insalata cruda e di semi d'albero (noci, mandorle, ecc). Ottenuto l'equilibrio termico, l'organismo normalizza le sue funzioni di nutrizione ed eliminazione, cioè acquista la salute integrale per azione della propria forza vitale, che è la legge della vita.

### **Classificazione delle reazioni nervose in relazione alle varie temperature dell'acqua**

Per poter meglio applicare le metodiche igienistiche idroterapiche é bene conoscere gli effetti della reazione nervosa, che l'incidenza termica delle varie temperature dell'acqua esercita sull'organismo. Questa conoscenza é indispensabile al naturopata ed anche al singolo soggetto che intende autogestire la propria salute e mantenere il corpo in completo equilibrio biofisiologico.

#### Temperature dell'acqua

Reazioni organiche	45°C	35°C	33°C	28°C	25°C	12°C
Nervosa	Forte	Forte	Mediocre	Nulla	Molto debole	Forte
Circolatoria	>	Mediocre	>	>	>	>
Termica	Moderata	Mediocre	Debole	>	>	Sempre che la pelle sia calda

### **Possibili applicazioni idroterapiche**

1° - Per via orale

Il mattino a digiuno, un bicchiere di acqua a temperatura ambiente o tiepida bevuta a sorsi, lava l'apparato digerente e stimola l'evacuazione intestinale. Durante il giorno bere circa due litri d'acqua, sempre sorseggiata. Prima di coricarsi non si deve dimenticare di bere un bicchiere d'acqua naturale.

2° - Per via rettale o anale

Applicare il clistere d'acqua naturale a temperatura ambiente 20-25 gradi ogni qualvolta che non si è evacuato abbondantemente l'intestino giornalmente (dose per adulti due litri circa - per bambini e ragazzi la dose va dal quarto di litro, nel neonato, aumentando progressivamente fino a un litro nelle altre età). In caso di stitichezza, rispettando le stesse dosi, nei primi giorni si utilizzerà acqua calda a 37°C. Si tratterà l'acqua nell'intestino almeno dieci minuti. Questa pratica si eseguirà ogni giorno fino a normalizzazione dell'intestino. Dopo aver evacuato l'intestino, conviene applicare un altro

clistere con un litro d'acqua a temperatura ambiente, questo é tonificante. Il clistere si applica con l'enteroclistima e non con la peretta, in posizione distesa supina, ossia a pancia all'insù o coricati sul fianco destro. In caso di malattia se s'intende utilizzare le metodiche igienistiche naturali, come primo intervento si consiglia il clistere di acqua naturale. Il clistere si applica fino a normalizzazione dell'intestino, l'unica controindicazione l'abbiamo nei casi di appendicite o dopo un intervento chirurgico all'intestino.

3° - Per uso esterno

a - *Fregagione o frizione fredda* - praticata in modo parziale o totale su tutto il corpo. Per questa pratica si può utilizzare una grossa spugna o un asciugamano piegato in quattro. Si esegue al mattino appena alzati a corpo caldo; oppure si può praticare ogni qualvolta sia richiesta la stimolazione della pelle, la quale in tutti i casi deve essere calda. E' il metodo più semplice per abituare il corpo alle terapie idriche fredde. Svolge un'azione tonificante del sistema nervoso e nel frattempo, stimola la reazione circolatoria del sangue su tutta la pelle del corpo. Dopo questa pratica si dovrebbe notare un maggior calore sulla pelle. Un maggiore effetto revulsivo (sempre che la pelle non sia affetta da malattie esantematiche), si ottiene bagnando l'asciugamano in una soluzione di acqua e aceto, preparata nella dose di un bicchiere di aceto per ogni litro d'acqua; oppure utilizzando un guanto di lino imbevuto nella citata soluzione e frizionare il corpo. Questa fregagione s'inizia sempre dalle estremità: dalla pianta dei piedi per gli arti inferiori, e dalla palma delle mani per gli arti superiori e parte alta del corpo.

b - *Abluzione fredda* - come la precedente, si pratica passando per il corpo l'asciugamano piegato in quattro, grondante d'acqua, il quale verrà bagnato ad ogni passata. Questo tipo di bagno è consigliato alla persona già abituata all'acqua fredda, la quale comunque deve avere sempre la pelle calda. La reazione fisiologica di quest'applicazione è analoga alla precedente, però molto più energica pertanto, la persona che non è robusta o avvezza a tali discipline, si deve limitare alla fregagione descritta nel comma a.

c - *Affusioni. Getti soavi* - queste applicazioni si possono applicare con un tubo del diametro da 1/2 pollice o meglio da 3/4 di pollice, attaccato al rubinetto, oppure non avendo il rubinetto in casa, si può utilizzare un normale annaffiatore. Se si vuole produrre un massaggio idrico, si applica al tubo il bocchettone diffusore. Questi getti, possono essere alternati con acqua calda a 45 gradi i quali si applicano per due minuti circa. Trascorso questo tempo, rapidamente si passa al getto con acqua fredda a 12-16 gradi. I getti soavi svolgono un effetto distensivo sul sistema nervoso e

decongestionante dell'organo e di tutti gli organi compresi nella determinata regione corporea, su cui sono applicati. *Le affusioni con getti semiforti*, generano sull'organismo effetti più energici, comunque sono sempre tonificanti del sistema nervoso; agiscono in profondità con il loro effetto decongestionante. Si possono incominciare ad applicare dopo una settimana a giorni alterni, in sostituzione del getto soave. *Le affusioni con getti forti e folgoranti*, agiscono in modo particolare sul sistema nervoso circolatorio e in profondità; diciamo che il loro effetto decongestionante si ripercuote su tutte le viscere però, per sottomettersi a queste applicazioni é bene che l'organismo sia stato abituato alle terapie idriche. Generalmente queste pratiche si fanno dopo aver scaldato la pelle del corpo. *Attenzione!* La durata di tutte le applicazioni citate nei punti a - b - c, deve essere breve, dai quindici secondi al minuto al massimo; dopo di ciò avvolto in un accappatoio senza asciugarsi, il soggetto si coricherà a letto ben coperto per mezz'ora, cercando di stimolare la reazione.

d - *Bagni d'immersione in acqua fredda, parziali e totali*. A questi bagni appartengono anche quelli dei genitali.

e - *Bagni d'immersione con acqua calda, alternati dalla frizione o abluzione fredda*. Tempo d'immersione quindici minuti al massimo.

f - *Bagni caldi o freddi con idromassaggio e spazzolature*. - Anche questi bagni se fatti caldi, non devono superare i quindici minuti e si devono terminare con l'affusione fredda a getto soave. Se invece il bagno è freddo, non deve superare i trenta secondi e poi senza asciugarsi, curare la reazione di calore a letto ben coperti (in ambedue le applicazioni).

g - *Bagni con acqua calda a varie temperature dai 35° ai 45°, addizionata con decotti o infusi di erbe salutari o aromatiche*. Anche durante questi bagni conviene praticare le spazzolature su tutto il corpo in immersione. Per questi bagni il tempo massimo di applicazione è di quindici minuti.

Dopo tutte queste pratiche idriche il soggetto senza asciugarsi, avvolto in un accappatoio, si coricherà a letto ben coperto per curare la reazione.

#### 4° - Fasciature

a - *Fasciature umide fredde parziali o totali.*

b - *Fasciature umide fredde parziali o totali, praticate con l'acqua di decotti o infusi di erbe salutari o con l'aceto. Il tempo di durata dell'applicazione non deve superare l'ora.*

c - *Compresse fredde di acqua, talvolta anche addizionata con aceto o con decotti freddi di erbe salutari.*

#### 5° - Applicazioni fangoterapiche

a - *Cataplasmi di fango con terra vergine non concimata, applicati in modo parziale sul corpo.*

b - *Cataplasmi di fango preparati con l'acqua del decotto o infuso di erbe salutari o con le stesse ridotte in poltiglia, applicati fino a essiccazione.*

c - *Fangature parziali o totali (le applicazioni si praticheranno cominciando con quindici minuti, per arrivare all'ora di applicazione, sempre nel periodo estivo).*

d — *Maschere di bellezza praticate con l'argilla in modo parziale ed anche totale. Il tempo di applicazione non deve eccedere i venti minuti.*

#### 6° - Applicazioni fitoterapiche

Queste applicazioni, secondo le necessità, come coadiuvanti e revulsive possono essere praticate su tutte le zone o regioni del corpo. Si utilizzano i sacchetti di fiori di fieno caldo o le pappette con farina di lino calde o, cataplasmi con foglie di cavolo verza o, la pomata di fieno greco.

L'idroterapia é una disciplina che dovrebbe essere applicata sin dall'infanzia, innanzitutto come mezzo igienistico e poi, come elemento stimolatore e regolatore di tutte le funzioni biofisiologiche dell'organismo e in special modo nei soggetti predisposti a malattie per conseguenza delle tare genetiche ereditarie aggravate successivamente dalla mancata igienistica dietetica.

Per i bambini fino ai tre anni é conveniente che l'acqua utilizzata per qualsiasi bagno non abbia una temperatura inferiore ai 22-25 gradi e non superi i 35 gradi nei periodi invernali; invece, nei periodi estivi o caldi é conveniente che sia a una temperatura di 16 gradi.

Comunque, sia nei bambini, quanto negli anziani non avvezzi all'acqua fredda di 10-16 gradi, le applicazioni non devono essere protratte oltre i trenta secondi al massimo, salvo prescrizione del medico naturopata. Generalmente più fredda sarà l'acqua, più rapida deve essere l'applicazione. In caso di deficienza circolatoria del sangue sulla pelle (ossia pelle fredda), sia nei bambini quanto nell'adulto, ogni applicazione fredda deve essere preceduta da energici massaggi praticati con guanti di crine o spazzolature, seguite da getti soavi caldi a quarantacinque gradi, della durata di due- tre minuti.

I bagni genitali, il cui tempo di applicazione non deve essere inferiore ai tre minuti e il bagno di sedere, il cui tempo di applicazione può variare dai tre ai cinque minuti, si praticano solo con acqua fredda a 12-16 gradi, nei periodi estivi, invece nei periodi invernali, l'acqua non dovrà eccedere i 25 gradi.

### **Le ore più indicate per le applicazioni idrotermofangoterapiche**

In caso di malattia, tutte le ore del giorno sono buone, però le più indicate sono quelle del mattino, per quanto riguarda i bagni d'immersione totale, i bagni di vapore e le fasciature umide medie e lunghe del corpo. Per le abluzioni e affusioni in genere, per i bagni parziali in genere e, per i bagni genitali, tutte le ore del giorno vanno bene con la sola avvertenza che, ogni applicazione deve essere fatta prima dei pasti o minimo tre ore dopo.

Per i bagni d'immersione totale, come pure le fasciature umide medie e lunghe del corpo, é consigliabile che la loro applicazione avvenga a stomaco vuoto e a intestino evacuato.

I cataplasmi di fango sul ventre, reni e colonna, salvo specifica prescrizione del medico naturopata, conviene applicarli alla sera e di notte.

Il clistere si applica al mattino, oppure alla sera prima di cena. Applicandolo tre o quattro ore dopo la cena è controproducente, perché si va ad alterare il normale ciclo evacuativo dell'intestino. Certo, nei casi febbrili non ci si deve attenere a queste norme poiché, in queste circostanze si rende indispensabile l'evacuazione dell'intestino la quale, può essere ripetuta anche più volte nell'arco delle ventiquattro ore.

In caso di stitichezza ribelle, si applica quotidianamente fino al raggiungimento della normalità fisiologica.



Tutte le terapie idriche si devono praticare in ambiente riscaldato, la cui temperatura non deve essere inferiore ai 25° C. e, non superiore ai 30° C. Ciò per quanto concerne l'applicazione delle fasciature umide, dei cataplasmi di fango e dei sacchetti di fiori di fieno, poiché il malato non deve raffreddarsi. Terminata l'applicazione e dopo essersi assicurati che il paziente è ben coperto, si aprirà la finestra accertandosi che l'aria nell'ambiente si rinnovi in modo indiretto, talvolta adottando un paravento di fronte alla finestra.

### **Regole applicative**

L'azione dell'idroterapia sull'organismo è di tipo attivo, essa agisce mediante il meccanismo "stimolo-reazione". Occorre perciò tenere ben presenti alcuni accorgimenti per evitare effetti indesiderati, reazioni errate o eccessive. Le regole applicative da tenere sempre presenti sono le seguenti:

-Il caldo si applica sul freddo e viceversa il freddo si applica sul caldo. In altri termini, i processi morbosi acuti (congestionati, caldi) richiedono stimoli freddi per veicolare in superficie la stasi sanguigna; quelli cronici (freddi) abbisognano invece di stimoli caldi per ripristinare la circolazione e riattivare gli interscambi della zona interessata; qualsiasi stimolo freddo va applicato solo su corpo caldo. Se la zona da trattare è fredda è necessario prima riscaldare apportando calore con un'applicazione locale (bagno o getto caldo) o spazzolatura a secco.

-Dopo l'applicazione è importante l'esercizio fisico per favorire e mantenere la reazione; il senso di benessere e un'eventuale iperemia indica che l'applicazione è stata eseguita in modo corretto e che la reazione organica ha avuto luogo; nessuna pratica deve essere eseguita immediatamente prima o dopo i pasti. Questo perché potrebbe interferire anche seriamente con la digestione a causa della sottrazione di sangue dall'apparato digerente a favore della zona trattata.

- Nessuna pratica idroterapica deve essere eseguita nel periodo che va dai tre giorni precedenti le mestruazioni fino a ciclo terminato.

- In occasione di stimoli particolarmente intensi è preferibile che l'intestino sia libero. In caso contrario, sarebbe opportuno favorire l'evacuazione con un clistere qualche ora prima del trattamento idroterapico;.

- E' sconsigliato fumare prima e immediatamente dopo le applicazioni.

- Il consulto medico è consigliato prima di dare inizio a un percorso terapeutico se sono presenti patologie in atto.
- Il numero dei trattamenti e l'intensità delle applicazioni deve essere tassativamente deciso in base alla vitalità dell'individuo e alle sue caratteristiche psico-fisiche.

### **Reazioni errate**

E' possibile che l'organismo risponda allo stimolo in maniera ben diversa da come dovrebbe essere. Si parla in questo caso di reazioni errate, che possono dipendere da stimoli inadeguati, da esecuzioni scorrette o da errori di valutazione del terapeuta nell'impostare le pratiche idriche e nella considerazione della persona da trattare. Eccone alcune:

Reazione venosa (le vene si dilatano troppo e le gambe acquistano un colorito bluastro). Tale reazione può dipendere dalla temperatura dell'acqua troppo calda o utilizzata troppo a lungo. Nei casi lievi è sufficiente muovere gli arti inferiori per riattivare la pompa venosa, eventualmente massaggiare e alzare le membra interessate.

Reazione arteriosa (spasmo delle arterie e arteriole), la pelle appare "marezzata". La causa è l'acqua troppo fredda o utilizzata troppo a lungo. Potrebbe anche essere che la persona ha subito a corpo freddo una pratica fredda. Compare dolore. Interrompere la terapia e scaldare con pediluvio caldo o a temperatura crescente per favorire il ritorno alla normalità e sciogliere lo spasmo.

Reazione mista in cui compaiono entrambe le reazioni dette sopra. Normalmente succede con persone anziane o molto giovani. Il motivo è uno sbilanciamento del sistema neurovegetativo, occorre valutare quale delle due reazioni è predominante e agire poi di conseguenza. L'acqua fresca è il miglior intervento.

Reazioni paradossali sono una situazione molto rara che produce risposte contrarie: ad esempio il freddo produce vasodilatazione e il caldo vasocostrizione. Sospendere immediatamente il trattamento e interpellare il medico.

Reazioni generali cioè dopo il trattamento il soggetto accusa capogiri, tachicardia, vomito dolori cranici e organici. Sospendere la pratica, far coricare e fare respirare lentamente fino al ritorno alla normalità.

Se non si ottiene nessuna reazione ai trattamenti, in caso di pratiche alternate caldo-freddo, la causa potrebbe consistere nell'eccessiva differenza termica tra le due fasi del trattamento. Se la modalità di esecuzione è corretta, è consigliato il pediluvio a temperatura crescente per favorire l'organismo a un eventuale sblocco delle reazioni.

## ASMA E NATUROIGIENISMO

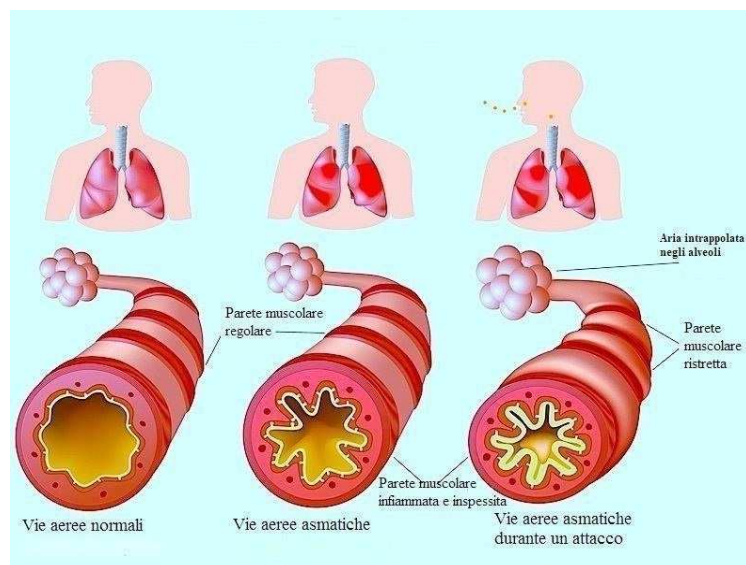
Il naturoigienismo non tratta le patologie polmonari in quanto tali, ma come allarme d'organi sovraccarichi a monte. I polmoni assieme ai bronchi sono gli organi di soccorso per l'eliminazione delle colle, quando queste non sono debitamente eliminate da altri organi deputati a tale scopo: ovvero l'intestino, il fegato e la vescicola biliare. Le colle sono sostanze insolubili, la loro caratteristica è di manifestarsi senza dolore, ma con presenza di catarrhi e scolamenti più o meno vischiosi (bronchiti, otiti, perdite vaginali, acne). I colloidali derivano dagli abusi di zuccheri, fecole e carboidrati; circolano nella linfa, la quale termina la sua corsa riversandosi nella corrente circolatoria venosa, dove i colloidali si depositano sulle pareti con possibilità di trombi. In inverno, abbiamo più fattori che concorrono alle alterazioni dell'apparato respiratorio:

- 1) Un'alimentazione più abbondante e ricca in carboidrati e zuccheri rispetto all'estate
- 2) Forti escursioni termiche tra ambienti interni molto riscaldati e ambiente esterno con temperature a volte sotto lo 0°C
- 3) Aumento dell'inquinamento aereo (ricordiamo che d'inverno si sommano all'aria gli scarichi degli impianti del riscaldamento e il traffico automobilistico aumenta notevolmente.)

Se poi sommiamo il tutto all'inquinamento delle case moderne (vernici dei mobili alla formaldeide, cere, impianti di condizionamento, isolamento dei doppi vetri e quindi scarso apporto d'aria, ecc ...) non otterremo certo un miglioramento delle vie respiratorie.

Come abbiamo già visto in precedenza un altro importante punto da considerare è la respirazione della pelle: essa è considerata come il terzo rene e il terzo polmone. Non coprirsi quindi mai eccessivamente, la pelle deve poter respirare; occorre permettere alla pelle di traspirare e far evaporare il sudore, indossando gli indumenti più adeguati. Le ghiandole sebacee della pelle sono considerate come piccoli polmoni, non cercare allora di sopprimere le eruzioni cutanee, ma vederle

come un mezzo per l'eliminazione dei colloidali. Le ciglia dell'epitelio respiratorio in inverno sono più lente a rimuovere gli agenti nocivi che s'introducono nelle vie aeree, il freddo in quanto tale non provoca la malattia, semmai sono le nostre difese immunitarie che vanno in letargo a temperature molto basse: riparare quindi con sciarpe e berretti la gola e le orecchie serve solo a mantenere la temperatura corporea il più possibile a 37°C e avere di conseguenza una maggiore efficienza dal punto di vista del sistema immunitario. Una risposta di tipo meccanico come la tosse è efficace nel liberare le vie respiratorie (catarro, polvere ecc ...), non bisogna mai sedarla bruscamente, ma capirne la causa e agire di conseguenza.



L'asma è una condizione clinica caratterizzata da ostruzione variabile del flusso d'aria, maggiore reattività delle vie aeree alla costrizione indotta da sostanze inalate non specifiche, nonché infiammazione cellulare. I sintomi asmatici sono tipicamente episodici e consistono in dispnea, sibili respiratori, tosse e oppressione toracica, causati da un'ostruzione del flusso d'aria riconducibile a sua volta a contrazione della muscolatura liscia delle vie aeree, edema delle pareti delle vie aeree, infiammazione delle vie aeree, e ipersecrezione da parte delle ghiandole mucose. Una caratteristica importante dell'ostruzione del flusso d'aria nell'asma è che è parzialmente o completamente reversibile e ciò può avvenire in modo spontaneo oppure come conseguenza di un trattamento.

L'asma allergica colpisce di solito bambini e giovani adulti, ed è in continuo aumento soprattutto nei bambini; i fattori di rischio si dividono in fattori individuali (predisposizione genetica, iperreattività bronchiale, sesso, razza) e fattori ambientali (allergeni, agenti professionali, fumo di sigaretta, inquinamento atmosferico, dieta e farmaci, obesità). Il sintomo con maggiore incidenza è la rinite, tale sintomo interferisce profondamente con la vita quotidiana del soggetto determinando: disturbi del sonno, scarsa concentrazione, difficoltà nelle attività di svago e sportive. I sintomi di rinite determinano un peggioramento del quadro asmatico con aumento di dispnea, tosse e respiro affannoso.

Anche per l'asma vale il principio che in un organismo, non può esistere un organo sano e uno malato in quanto, se un organo è ammalato, anche i restanti organi che costituiscono la struttura organica non stanno bene. Le radici dell'asma si trovano nel cattivo funzionamento dell'intestino (poiché generalmente questi malati sono persone stitiche), a causa della febbre interna e degli stati anemici della pelle. Con quanto è stato detto, sappiamo che la febbre interna produce l'infiammazione di tutte le viscere, e origina l'intossicazione del sangue; di conseguenza, anche la funzionalità degli organi respiratori è compromessa.

**TRATTAMENTO.** Il trattamento dell'asma sarà orientato a decongestionare la pelle e normalizzare la digestione, rinfrescando l'interno del ventre con bagni genitali e con cataplasmi di fango durante la notte, con frizioni di acqua fredda il mattino; previa urticazione di tutto il corpo (valutare attentamente nei bambini). Una buona sudorazione (a pelle calda) quando il corpo compie dell'esercizio fisico indica un'efficiente funzione cutanea: le sostanze di scarto non sovraccaricano gli organi interni, nel caso specifico le mucose polmonari, perché sono eliminate. Decongestionare l'intestino ed evacuarlo giornalmente, applicando quotidianamente un clistere di acqua naturale a temperatura ambiente. Per portare a maturazione il catarro si consigliano le pappette calde di farina di lino, le quali sono applicate sul petto e sulla parte superiore delle spalle, previa una spugnatura fredda delle regioni interessate. Prima che le pappette si raffreddino totalmente, si ripete la spugnatura fredda e si sostituiscono immediatamente con altre calde. Oppure utilizzare i sacchettiini di fiori di fieno di montagna, i quali saranno applicati con le stesse modalità delle pappette di lino. Continuare queste applicazioni fino a che il catarro non si sarà ammorbidito. Riequilibrare il sistema neurovegetativo ed endocrino con uno stile di vita più naturale, purificare l'aria e umidificarla, eseguire lavaggi nasali (la pervietà delle vie aeree superiori è di fondamentale importanza) con acqua salata spruzzata in ognuna delle narici mattina e sera. Gli esercizi respiratori eseguiti all'aria libera sono molto efficaci per combattere l'asma, perché solo con essi

44

s'irrobustiscono gli organi respiratori: facilitare l'aerazione polmonare con respirazione educata, l'esercizio respiratorio deve passare da quello addominale a quello toracico, facilitare l'inspirazione alzando le braccia, l'espiazione abbassandole. Utile anche la flessione del tronco. Importante è forzare l'espiazione: deve essere più lunga dell'inspirazione. Fare una pausa tra gli atti respiratori. E' possibile anche eseguire il "canto delle vocali": un esercizio che, se utile con gli adulti è fantastico con i bambini. Per loro sarà come un gioco e, si sa, i bambini apprendono più velocemente se si divertono anche, inoltre può diventare un piccolo rituale da ripetere ogni giorno.

## ESERCIZI DI RILASSAMENTO

Scaricare le tensioni e i pensieri sempre in testa:

Inspirare ed espiazione in ginocchio con i pugni chiusi e braccia in avanti.

Inspirare ruotando le braccia dal basso verso l'alto

Tenere qualche istante il respiro

Espiazione con lamento e distensione rocambolesca delle braccia

Inspirare

### Cantare le vocali

**A** - Meraviglia – Riconoscere - Confermare

**E'** - Difesa – Protezione - Discriminazione

**E** - Comprensione universale

**I** - Gioia

**U'** - Senso etico – Religioso - Estetico

**U** - Ricerca dell'ordine delle cose

**EAU** - Ricerca delle leggi universali

**O** - Il tutto è universale

**M** - Tornare in se stessi

Curare le funzioni emuntoriali e funzionali di fegato, pancreas e reni con impacchi caldi: l'ausilio di decotti, in sostituzione della semplice acqua calda, di achillea o rosmarino, posta sul fegato, è ottimo per favorire la digestione dopo i pasti e alleggerire il lavoro epatico. L'utilizzo del sacchetto di fiori di fieno (unisce i benefici effetti del caldo umido alle proprietà fitoterapiche dei fiori di fieno) è indicato per stimolare la funzionalità renale e stimolare la diuresi.

Per quanto riguarda l'idroterapia molto utile è il bracciluvio a temperatura crescente (timo come additivo): s'immergono le braccia in un recipiente contenente acqua calda a 33°C circa e si aumenta la temperatura fino a 39° nel giro di 15-20 minuti. Alla fine asciugarsi e riposo a letto per 15-30 minuti. Non fare seguire nessuna applicazione fredda al bracciluvio. Applicazione apprezzata dai bambini che amano giocare con l'acqua (magari non il riposo seguente). Oltre a ciò è di fondamentale importanza la dieta alimentare, si consiglia un'alimentazione a base di frutta e verdura cruda, integrata con semi d'albero, uova sode, ricotta e yogurt. In un secondo momento la dieta potrà essere completata con alimenti cotti, sempre di origine vegetale. Si esclude l'uso della carne e alimenti piccanti (almeno per il periodo della cura).

“Una persona perfetta respira come se non respirasse”

Detto cinese, IV secolo a.C.

**“...E' FACILE COME RESPIRARE!”**



Questa è una frase che si usa spesso per descrivere la semplicità delle azioni che risultano “naturali”. Il primo segno evidente di una nuova vita è il pianto che prorompe dopo i primi profondi respiri e l’apertura dei polmoni privi d’aria. Da quel momento in poi, respirare diviene un atto automatico. Per gran parte della nostra vita non siamo consapevoli del nostro respiro. Esso, però, può essere modificato secondo le esigenze: gli schemi della respirazione rispondono automaticamente alle necessità, come nel caso dell’esercizio fisico. Al tempo stesso, tutti i muscoli respiratori possono essere modificati consapevolmente. Possiamo deliberatamente prendere una grossa boccata d’aria di mare sulla spiaggia, oppure trattenere il respiro quando ci troviamo a dover passare attraverso una densa cortina di fumo.

Le persone affette da asma spesso sviluppano degli schemi respiratori davvero tremendi. Usano i loro muscoli pettorali nel modo sbagliato, respirano attraverso la bocca e troppo rapidamente. Questi schemi di “cattiva respirazione” possono far peggiorare l’asma, provocando persino degli attacchi.



Stranamente, dall'avvento degli inalatori facili da usare, nonché di nuovi medicinali, si è posta sempre meno l'attenzione alla questione della respirazione in sé. I programmi realizzati al fine di promuovere la consapevolezza dell'asma e l'educazione a convivere con questo disturbo comunicano informazioni concernenti ciò che avviene dentro il torace: cosa accade nelle vie respiratorie, come usare i vari congegni per somministrare i medicinali, come ridurre le cause ambientali. E' però altrettanto importante apprendere cosa accade all'esterno della cassa toracica: il fatto di sapere come respirare in modo appropriato ed efficiente, impiegando delle capacità di gestione a livello fisico, intensifica l'effetto delle terapie e in molti casi, aiuta i pazienti a ridurre l'assunzione di farmaci.

Troppo spesso l'utilizzo, nella respirazione, di una combinazione sbagliata di muscoli del torace porta a un'iperventilazione cronica. Questa è di per sé stressante sia per il corpo sia per la mente; si tratta, inoltre, di un disturbo di cui le persone possono liberarsi, indipendentemente che soffrano di asma o no, soprattutto perchè l'iperventilazione provoca sintomi spiacevoli e preoccupanti, che tendono a essere confusi con l'iper-reattività delle vie respiratorie (asma).

### **Controllo della respirazione**

La respirazione è controllata dal centro del respiro che si trova nel cervello. Lavora prevalentemente in maniera automatica a partire dai segnali che riceve dai nervi situati nei polmoni, dai muscoli e dai livelli di anidride carbonica presente nel sangue. E' straordinario il fatto che si tratti di un processo contemporaneamente volontario e involontario. I benefici legati a schemi respiratori corretti sono:

- Stabilità posturale: creazione di una colonna vertebrale mobile, in grado di dare il sostegno adeguato, che determina una postura corretta, un movimento fluido, agilità e una locomozione corretta.
- Una buona salute della colonna vertebrale determina la buona salute del sistema nervoso, permettendoci di rimanere in uno stato fisiologicamente ed emozionalmente equilibrato.
- Una buona respirazione mantiene una buona pressione polmonare, per una respirazione energeticamente efficiente.
- Una buona respirazione garantisce l'ossigenazione dei lobi inferiori dei polmoni, che sono dotati di una ricca riserva di sangue.

- Emissione della voce: la nostra voce è il risultato del respiro che fluisce sulle corde vocali. Una buona respirazione diaframmatica ci dà un respiro tranquillo, fluido, determinando un buon controllo della tonalità e della voce. La respirazione nella parte superiore del petto può produrre una voce strozzata, di tonalità più elevata. Lo stato della voce può essere utile, perché segno rivelatore per i genitori i cui figli piccoli soffrono di asma, poiché il cambiamento di voce è un segno di vie respiratorie che si sono ristrette o di schemi respiratori inadeguati.
- Eliminazione degli scarti: la respirazione è uno dei mezzi più importanti di cui il corpo dispone per eliminare i suoi scarti; in effetti, il 70% dei prodotti di scarto del corpo è eliminato attraverso l'espiazione.
- Assistenza al pompaggio dei fluidi nel corpo da parte della pompa linfatica e della pompa cardiovascolare. La pompa linfatica è essenziale per mantenere in salute il nostro sistema immunitario e, soprattutto per le persone affette da asma, più il sistema immunitario è sano, meglio è.
- Sviluppo della "risposta di rilassamento". La sensazione che il respiro manchi o sia limitato, crea facilmente delle situazioni di ansia e di panico. Anche se questo è assolutamente comprensibile, è molto importante saper allentare la tensione muscolare durante gli episodi di asma. Ciò aiuta a ridurre la tensione sia nervosa sia fisica e diminuisce la portata dell'attacco.

### **Quando la respirazione diventa scorretta**

Un aspetto cruciale di una corretta convivenza con l'asma che è spesso ignorato è il riconoscimento di disturbi coesistenti degli schemi respiratori. A muscoli come quelli appartenenti ai gruppi muscolari della parte superiore del torace, che andrebbero usati solo per dei brevi scatti, è richiesto un superlavoro di ventiquattro ore il giorno. Questi muscoli consumano moltissimo carburante. I muscoli della parte inferiore del torace e il diaframma, fatti per la resistenza e per il consumo minimo di carburante, s'indeboliscono e incontrano maggiori difficoltà a lavorare nel modo in cui dovrebbero. Non solo i muscoli stessi perdono forza, ma anche i messaggi provenienti dal cervello, attraverso i nervi motori, sono deviati e trasmettono la maggior parte delle istruzioni ai muscoli della parte superiore del torace invece che al diaframma. Il naturale schema di respirazione attraverso il torace inferiore viene meno. Degli schemi respiratori alterati significano non solo che i

muscoli della respirazione stanno lavorando in condizioni terribilmente sfavorevoli, ma anche che i muscoli del collo e delle spalle pesano su strutture di supporto come la colonna vertebrale, le clavicole e la base del cranio. Il fatto che si verificano dei cambiamenti permanenti nel modo in cui questi muscoli lavorano significa che diverranno permanenti anche degli schemi respiratori alterati. Questo doppio problema può essere tanto sfinente quanto doloroso e, alla lunga, dannoso. Gli squilibri a livello muscolare e dei legamenti associati all'asma sono comunemente ignorati. La tensione alla parte superiore del torace provoca dolori. Le articolazioni e i tendini sono incapaci di lavorare nel modo appropriato e sono spesso stirati e sforzati, il che determina dei danni e un sempre maggior disagio. Il rischio è di innescare il sintomo dell'asma semplicemente a causa del modo in cui si respira. I muscoli usati per portare avanti gli schemi in questione hanno bisogno di rilassarsi. Il muscolo che realmente ha bisogno di lavorare in modo efficiente e di rimanere tonico ed elastico, ossia il diaframma, è dimenticato.

### **Come funziona il diaframma**

Se pensiamo al respiro, l'immagine che si presenta è quella dei polmoni: tutti sappiamo che è dentro i polmoni che avvengono gli scambi gassosi necessari alla nostra esistenza. E' tuttavia interessante ricordare che i polmoni sono passivi durante la respirazione, e che questa avviene a seguito di movimenti muscolari, in particolare il principale motore della respirazione è il diaframma. Questo importantissimo protagonista della nostra vitalità e del nostro benessere è collocato, come abbiamo visto, fra torace e addome. Ha le sue inserzioni su sterno, coste e vertebre lombari. Il suo movimento può essere paragonato a quello di uno stantuffo: il diaframma, infatti, si abbassa durante l'inspirazione e si solleva durante l'espirazione.

La capacità di escursione del diaframma è di circa 7-8 cm.

Durante la respirazione a riposo, il suo movimento è di circa 1,5 cm, il che significa un'immissione di aria di circa 0,5 litri. Nella respirazione profonda, quando cioè il diaframma si muove in tutta la sua capacità, la quantità di aria "movimentata" arriva a circa 2,8 litri.

Il diaframma, da solo, assicura il movimento respiratorio fondamentale; nella respirazione di piccola ampiezza, è coadiuvato dai muscoli intercostali, mentre nella respirazione di grande ampiezza, la sua azione è supportata dai muscoli toracici nell'inspirazione e dagli addominali nell'espirazione. Dunque il diaframma funziona come una pompa per sostenere le nostre funzioni

vitali: è in genere sottostimato il fatto che il diaframma non ha solo funzione di principale muscolo respiratorio, ma gioca un ruolo importantissimo nella circolazione e nella digestione. Durante le ventiquattro ore, il diaframma movimenta una quantità di sangue quattro volte superiore a quella del cuore. In particolare, il suo movimento provvede alla rimozione delle stasi circolatorie delle cavità addominale e del piccolo bacino (pelvi), e negli arti inferiori. Di fatto, molte persone lamentano una “cattiva circolazione” nelle gambe o una digestione alquanto lenta, senza peraltro presentare alcun difetto né a carico del cuore né a carico dell’apparato digerente. Ebbene, questi problemi circolatori e digestivi possono sovente essere dovuti a una scarsa mobilità diaframmatica. E’ legittimo a questo punto chiedersi come mai la respirazione, poiché è una funzione naturale che avviene indipendentemente dalla nostra volontà, non si svolga nella maniera migliore “naturalmente”, ma sia invece nella maggior parte di noi alquanto carente. E’ un dato di fatto che noi non adoperiamo nemmeno un sesto della nostra capacità respiratoria: è un po’ come se la nostra auto funzionasse a due cilindri anziché a quattro: ci stupiremmo delle sue ridotte prestazioni? No di certo; eppure, pretendiamo che il nostro insieme psicofisico sia sempre al meglio delle sue possibilità, quando le nostre cellule sono ossigenate appena il minimo indispensabile.

Vediamo ora in modo dettagliato movimenti respiratori.

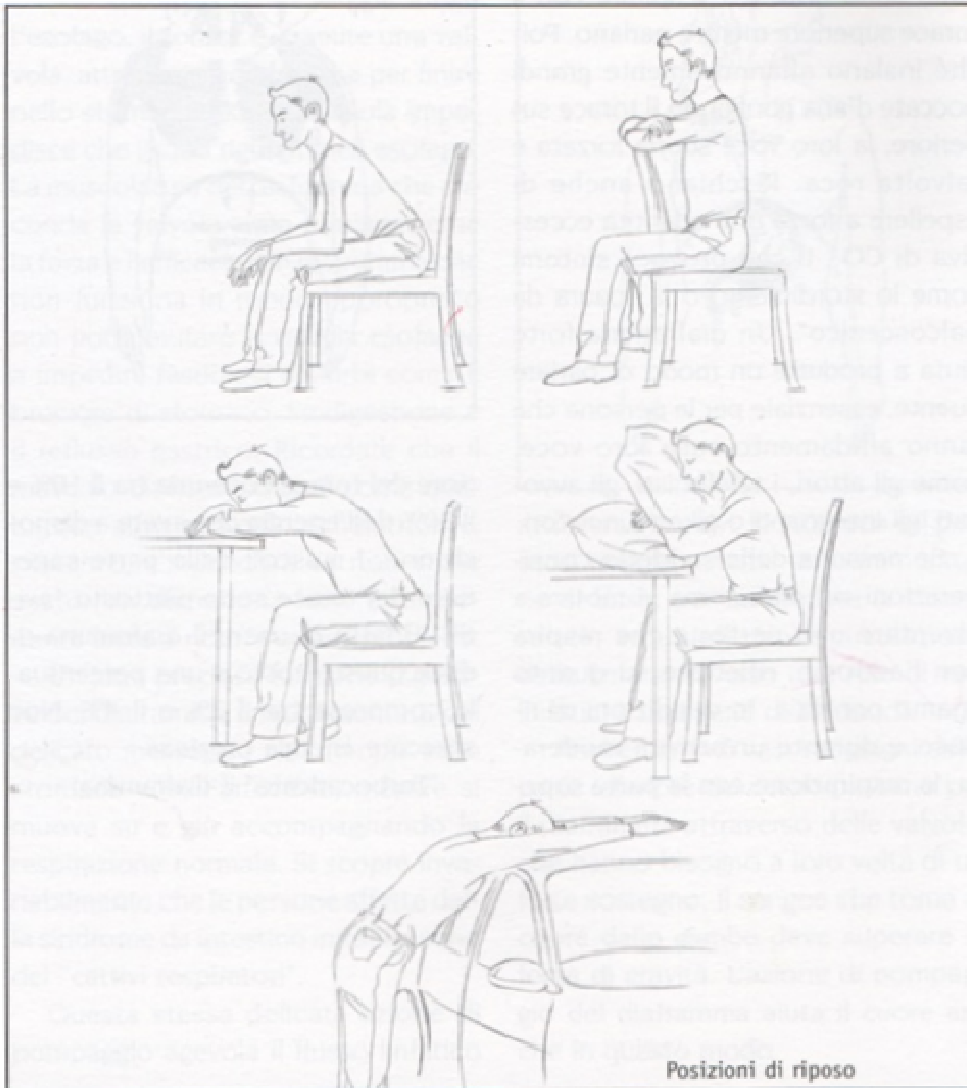
L’inspirazione abbiamo visto che i polmoni sono contenitori passivi. Senza entrare in troppi particolari anatomici, diciamo che ogni movimento della gabbia toracica provoca un movimento dei polmoni. Durante l’inspirazione, il diaframma si abbassa; i muscoli intercostali allargano le coste e queste ruotano un po’ verso l’esterno: tutto questo aumenta il volume della gabbia toracica, creando così un vuoto al suo interno (pressione negativa), che provoca l’aspirazione dell’aria. L’inspirazione è dunque un movimento attivo.

L’espirazione è dovuta, nel corso della respirazione normale, cioè non volontaria, all’azione del tessuto polmonare che, essendo elastico, ha la tendenza a ritornare allo stato originario dopo la sua estensione, avvenuta durante l’inspirazione. A questo si aggiunge il movimento di ritorno, cioè di abbassamento del torace, dovuto semplicemente alla forza di gravità che fa ricadere la gabbia toracica per effetto del suo stesso peso. L’espirazione è quindi un movimento passivo.

Tuttavia, nell'espiazione profonda, entrano in gioco i muscoli addominali, che si contraggono per consentire al diaframma di risalire il più in alto possibile. L'espiazione profonda, perciò, è invece un movimento attivo.

Da quanto esposto risulta evidente che la respirazione avviene grazie a movimenti muscolari, primo fra tutti quello del diaframma. Le cause di una respirazione ridotta, in altre parole contratta, si possono ritrovare nelle frustrazioni che a volte ci portano le nostre esperienze personali e che nel corpo si esprimono con contrazioni muscolari "di difesa". Queste contrazioni, che diventano croniche, interessano i muscoli del tronco, quindi proprio quelli della funzione respiratoria: col passare degli anni, le spalle sono sempre più contratte, il dorso s'irrigidisce e la colonna vertebrale perde gran parte della sua mobilità, il diaframma "si fissa" nella sua escursione minima. Il tutto si aggrava ulteriormente nel caso di un soggetto asmatico. Per questo motivo è bene cercare di aiutare i bambini asmatici a trovare un ritmo respiratorio adeguato, attraverso l'ausilio di semplici esercizi di seguito elencati.

Durante un attacco d'asma, assumere una posizione di riposo per ridurre la tensione alle spalle e aiutare il diaframma a lavorare nel modo migliore. Osservare l'immagine qui sotto.



### **Rieducazione alla respirazione**

Il punto migliore da cui cominciare consiste nell'identificare gli schemi respiratori difettosi. Cronometrare la respirazione per un minuto, in assenza di sintomi, il fatto di respirare abitualmente in modo troppo veloce fa passare attraverso il petto una quantità d'aria troppo elevata perché il corpo possa gestirla adeguatamente. I livelli di anidride carbonica crollano. L'iperventilazione cronica e tutti i suoi disorientanti sintomi potrebbero divenire un ulteriore e spossante problema.

Occorre imparare a mantenere una respirazione bassa, rilassando la vita durante l'inspirazione. Un modo ottimo di cominciare consiste nell'intrecciare le mani sopra la testa: questo mette i muscoli del torace superiore in "folle", rendendo loro difficile dominare la respirazione. Chiudere gli occhi e sentire cosa accade, la parete addominale dovrebbe espandersi lentamente mentre s'inspira col naso e ricontrarsi in modo simile a un elastico mentre si espira, sempre con il naso. Gustare la pausa rilassata alla fine dell'espiazione, aspettando che l'inspirazione cominci da sola in modo naturale. Questo è uno degli ostacoli alla "buona respirazione": perdere la capacità di espirare pienamente e omettere la pausa rilassata. Una volta aver sentito la propria vita espandersi durante l'inspirazione e rilassarsi nuovamente durante l'espiazione, abbassare lentamente le braccia e vedere se si riesce a continuare a respirare in questo modo. La maggior parte delle persone scopre che i muscoli del torace superiore, che tendono a entrare in gioco con troppa facilità, tornano immediatamente in azione. Può essere necessaria una lunga pratica per cambiare le vecchie abitudini, ma ne vale la pena. Quando la corteccia motoria, ossia l'area del cervello che invia messaggi ai muscoli per stimolarli a lavorare, comincia abitualmente a inviare più messaggi ai muscoli del torace superiore che al diaframma e ai muscoli del torace inferiore, questo schema diviene dominante. I recettori della tensione di questi muscoli tendono a mettere il corpo in stato di allerta (è normale respirare con la parte superiore del petto in occasione di un'emergenza o sotto stress). La concentrazione di adrenalina nel flusso sanguigno aumenta così come aumenta il ritmo cardiaco e la "fame d'aria" (tipico dell'asma). Il fatto di concentrarsi sull'espiazione e di rilassare consapevolmente la mascella, il collo, le spalle e la parete della parte superiore del torace ogni volta che si espira, aiuta a dirottare i messaggi verso il torace inferiore, distogliendoli dallo schema prevalente incentrato sul torace superiore. Ricordiamo che i muscoli del torace superiore sono fatti soltanto per l'uso a breve termine, non ventiquattr'ore al giorno!

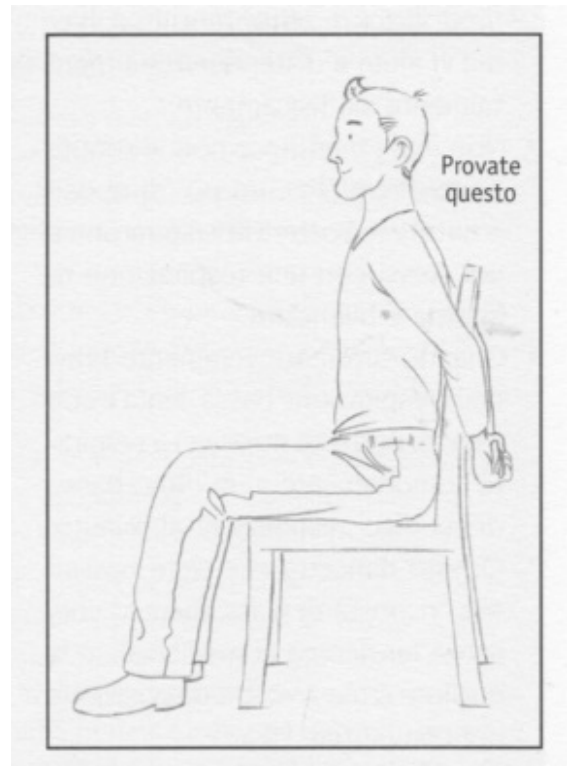
Un modo molto vantaggioso per imparare più rapidamente a respirare con il naso e con l'addome, evitando la parte superiore del torace è il *biofeedback*. Non c'è bisogno di congegni complicati: basta un pacco da uno o due chilogrammi di farina o di riso (secondo l'età e il peso). Mettere il pacco di farina sullo stomaco, appena sotto il livello della cintura, in modo da poter vedere, oltre che sentire, il diaframma e i muscoli della parete addominale lavorare insieme per produrre una respirazione rilassante ed energeticamente efficace. Dopo alcuni minuti di questo esercizio, mettere la confezione di farina sulla parte superiore del torace e sentire e guardare l'assenza di movimento mentre si respira con l'addome. Tale esercizio è molto gradito ai bambini che, vedendo l'alzarsi e l'abbassarsi del peso prendono un contatto più profondo con la loro corporeità e il loro respiro.

Senza tralasciare che se l'esercizio è fatto in compagnia si ottengono ottimi risultati perché i bambini fanno a gara a chi lo fa più correttamente.

### **Schemi respiratori corretti**

Mentre si cerca di recuperare una respirazione efficiente, provare a mettere in pratica alcuni consigli per integrare nella vita di tutti i giorni schemi respiratori corretti:

- Fare pratica mentre si è seduti, oltre che quando si è in piedi. Il fatto di intrecciare le mani dietro la schiena aiuta a rilassare la tensione alle spalle e al collo e fa entrare in azione il diaframma
- Stare attenti al “petto in fuori”, ovvero alla vecchia abitudine di gonfiare troppo il torace superiore e trattenere troppa aria
- Ogni ora, fermarsi: controllare il torace, lasciar cadere
- Spalle sciolte e verso il basso, abbandonarsi e rilasciare la tensione in tutto il corpo (mascella, reni, gambe e mani)
- Concentrarsi sulla respirazione, con il naso, bassa, lenta, per un minuto o due, poi dimenticarsi del respiro. Non pensarci continuamente. Man mano che gli schemi respiratori migliorano, ci sarà sempre meno bisogno di controllare così spesso il petto
- Usare stimoli visivi per aiutarsi a ricordare di respirare col naso e di lasciare cadere le spalle, in questo caso può essere utile e stimolante per tutta la famiglia attaccare dei vistosi Post-It sul computer, sul frigorifero, sulla TV, sul cruscotto dell'automobile.



Dopo infezioni toraciche, raffreddori o episodi di asma, ricominciare da capo e incrementare nuovamente la pratica quotidiana.

- Gli eventi stressanti possono far sì che la parte superiore del torace entri nuovamente in



azione, spesso accompagnata da respiro affannoso. Il fatto di concentrarsi sui modi fisici di affrontare il problema aiuta a distendersi, sia mentalmente sia fisicamente;

- Non lasciarsi abbattere quando non ci si sente bene ma, prendersi un po' di riposo e nutrire le vie respiratorie e tutto l'organismo con una respirazione rilassata e bilanciata;
- Quando si diventa veramente bravi nella respirazione bassa, lenta e con il naso, ci si potrebbe ritrovare a respirare comodamente a un ritmo basso di 6/10 respirazioni il minuto. Questo dimostra che si è passati alla "risposta di rilassamento" che, senza far ricorso ai medicinali, è una delle armi migliori a nostra disposizione per combattere l'asma;
- Ricordare che la respirazione è naturalmente caotica durante gli attacchi d'asma. Adottare una posizione di riposo per aiutare a conservare l'energia, controllare gli schemi respiratori quando l'attacco è finito. Una maggior assunzione di farmaci, soprattutto sintomatici, può provocare "un'accelerazione", assicurarsi che il torace superiore non prenda parte alla respirazione;
- Esercitarsi a leggere a voce alta e verificare se, mentre si parla, si respira con l'addome e non con il torace superiore.

E' fondamentale cercare di trasmettere ai bambini un senso di sicurezza. Fornire loro strumenti semplici, che possano gestire anche da soli ed avere così una vita il più normale possibile.

Per ricapitolare, se la respirazione tende ad andare verso l'alto nel torace con dei sospiri, cercare di portarla verso il basso respirando lentamente. Quando si hanno dei dubbi, espirare.

Come abbiamo visto, dei cattivi schemi respiratori possono portare a cattive posture e viceversa. Quelli che seguono sono degli allungamenti utili per evitare tali posture e per mantenere i muscoli nel loro stato ottimale, neutro, per una respirazione sana, efficiente. L'obiettivo consiste nel: rilassare i muscoli tesi del collo, della regione delle spalle e del tronco; rendere mobile la colonna vertebrale e la gabbia toracica; mantenere una buona mobilità del corpo e delle strutture respiratorie.

## ESERCIZI PER BAMBINI DÌ ETA' INFERIORE AI DIECI ANNI

### **Consiglio1: Inspirate, espirate e rilassatevi**

Puntare a una respirazione controllata, seguita da una pausa rilassata. Spesso accade il contrario per le persone che hanno l'asma, soprattutto i bambini, che tendono a gonfiare il loro torace superiore come un palloncino sul punto di scoppiare. Per una respirazione efficace, i nostri polmoni dovrebbero essere pieni soltanto per un terzo, mentre i due terzi di riserva dovrebbero servire per gli

esercizi o per le attività faticose. Attività importanti e divertenti per i bambini sono: gonfiare dei palloncini, fare scoppiare delle bolle di sapone o una gomma da masticare; quando arriva il momento di inspirare, farlo con il naso e l'addome, quindi assicurarsi che tutta l'aria sia soffiata fuori delicatamente. Non forzate l'espiazione. Fare pratica soffiando su un pezzo di carta; tenere il pezzo di carta tra le dita, oppure lasciare che il bambino lo faccia da solo e chiedergli di soffiarci sopra in maniera costante. Rendere la cosa un po' più stimolante e divertente cronometrando per quanto tempo riesce a soffiare prima di finire il fiato. Soffiare una pallina da ping-pong su un tavolo lungo un percorso controllato. Renderlo un gioco in cui vince chi riesce a farla muovere in linea retta e incoraggiare i bambini a soffiare con le labbra increspate, poiché questo preverrà irritazioni alle vie respiratorie, che si verificherebbero se tutta l'aria fosse buttata fuori in un sol colpo in maniera forzata. Un altro simpatico esercizio è imitare Gollum del *Signore degli Anelli*; ripetete le parole "Il mio tesoro", soffermandosi sulla "s".

### **Consiglio2: Esercizi per favorire la respirazione con il naso**

Spalancare gli occhi più che si può e fare una smorfia, aiutandosi con le mani (vedi figura). Con le dita sugli zigomi e sulla fronte, allargare gli occhi e le narici. Quest'allargamento aprirà i seni nasali e le ossa intorno a questa zona, che spesso si tendono e si contraggono, rendendo difficile la respirazione col naso. Mentre si esegue questo delicatamente, chiudere la bocca e cercare di respirare col naso; all'inizio ciò potrebbe essere difficile, ma continuare finché non si riesce a far passare un flusso d'aria uniforme attraverso il naso.



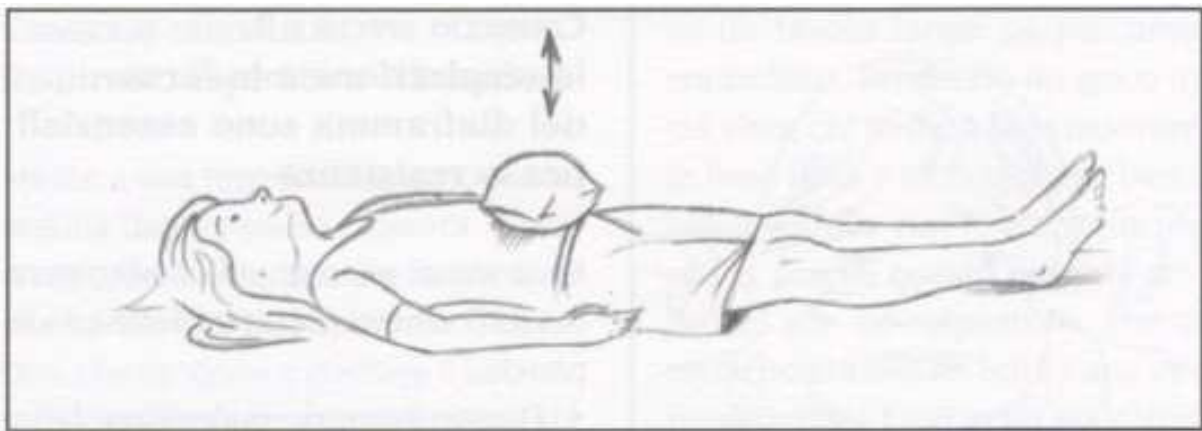
Cercare di succhiare un lecca-lecca senza usare le mani. Tenendo in bocca il lecca-lecca. Concentrarsi sulla respirazione nasale (si possono usare anche una caramella dura o una grossa

mentina). Questo mantiene la lingua sulla parte alta del palato, dove dovrebbe stare normalmente, permettendo il rilassamento della mascella e un agevole passaggio del flusso d'aria attraverso i seni nasali.

Esercitarsi a bere con una cannuccia; quando si deve respirare, adoperare il naso.

### **Consiglio 3: La respirazione e la forza del diaframma sono essenziali per la resistenza**

Ecco alcuni esercizi utili a sviluppare dei forti schemi di respirazione con la pancia: questo esercizio può essere fatto mentre si guarda la televisione, o prima della respirazione rilassata di notte. Trovare un peso (preferibilmente un chilo all'inizio), l'ideale è un pacco di riso. Mentre si è sdraiati, mettere il peso sull'addome, intorno all'area dell'ombelico. Espirare dalla bocca; rilassarsi. Ora, inspirando con il naso e l'addome, concentrarsi sul peso e sollevarlo piano (piano davvero: non si deve assumere un gran volume d'aria). Quando si sente che il ritmo è fluido, inspirare ed espirare dal naso. Esercitarsi in questo modo per una settimana, due volte al giorno per cinque minuti. Dopo una settimana, passare a due chilogrammi per due settimane, sempre due volte al giorno per cinque minuti. A quel punto lo schema respiratorio diaframmatico dovrebbe essersi già rafforzato.

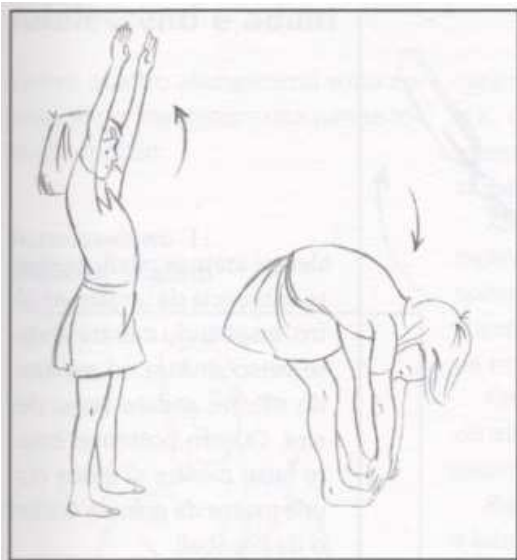


Per le tre settimane successive, una volta il giorno sarà sufficiente; in seguito, esercitarsi solo tre o quattro volte la settimana, come in qualunque routine di esercizio fisico. Dei tubi stretti faranno aumentare la resistenza della respirazione; questo fa lavorare più duramente i muscoli inspiratori quindi, per aumentare la resistenza, ci si potrebbe esercitare soffiando attraverso una cannuccia, oppure usare uno strumento a fiato come un flauto dolce.

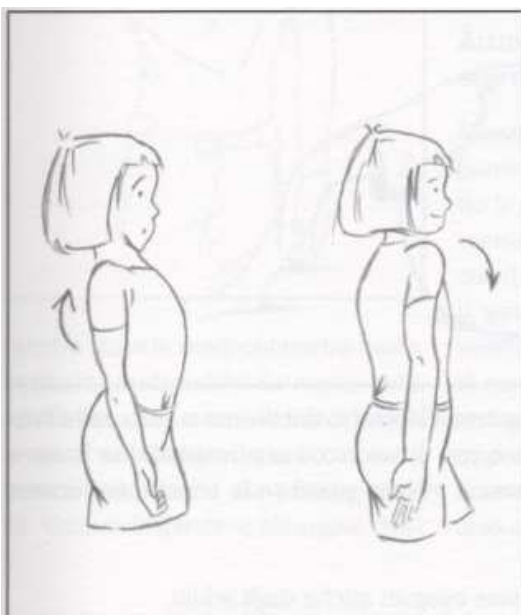
#### **Consiglio 4: L'attività dev'essere bilanciata con il riposo**

Questo esercizio incoraggia una fase di pausa rilassata, che determina una respirazione rilassata, sana. Ecco quali sono gli esercizi per il rilassamento: Inspirare ed espirare piano, facendo una pausa alla fine dell'espirazione. Inspirare quando se ne sente il bisogno; ripetere l'esercizio, stavolta cercando di resistere un po' più a lungo prima di fare l'inspirazione successiva. L'obiettivo dovrebbe essere una pausa rilassata di trenta secondi circa. Il sonno è fondamentale per l'equilibrio del corpo. Prima di dormire, è benefico praticare un po' di respirazione tranquilla, rilassata. Per i bambini più piccoli spesso è più facile trasformare l'esercizio in un gioco, oppure usare regolarmente la stessa routine.

I seguenti movimenti sono specifici per una buona salute della colonna vertebrale, del torace e del muscolo inspiratorio.



Inspirare e allungarsi fin al soffitto, quindi soffiare fuori l'aria con tutta la vostra forza e toccarsi le dita dei piedi.

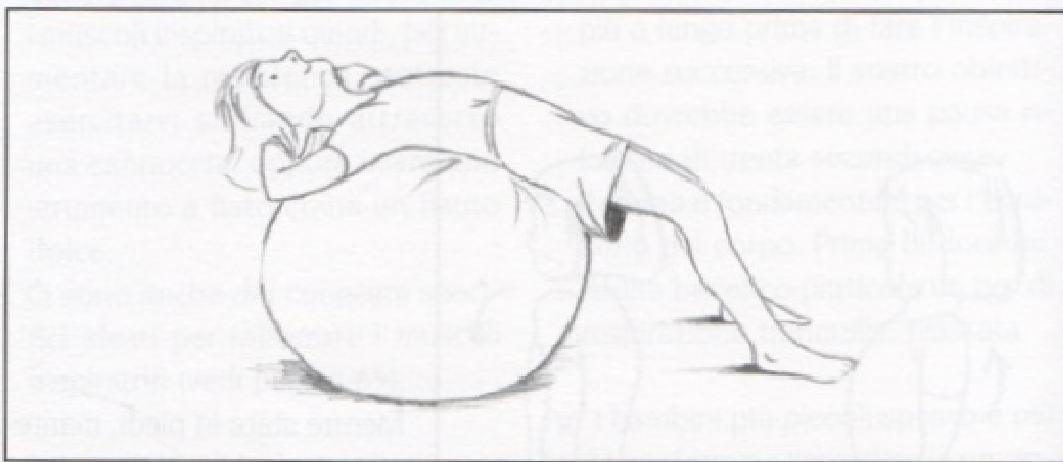


Mentre si è in piedi, mantenete immobile la parte inferiore del corpo; ruotare le spalle all'indietro, inspirando. Mentre si espira, invece, fare in modo di emettere, con il respiro, un suono tipo "hmmmmm".



Mentre si è in piedi, muovere le braccia da un lato all'altro, inspirando mentre si va verso sinistra ed espirando mentre si va verso destra. Questo potrebbe essere fatto mentre si gioca con una mazza da golf, da cricket o da baseball.

Per aprire la parete toracica, piegarsi all'indietro sul divano o sulla palla svizzera mentre si inspira nell'addome con il naso, con una respirazione bassa e lenta. Oppure sdraiarsi sulla pancia mentre si guarda la televisione; lo si deve fare per almeno mezz'ora.

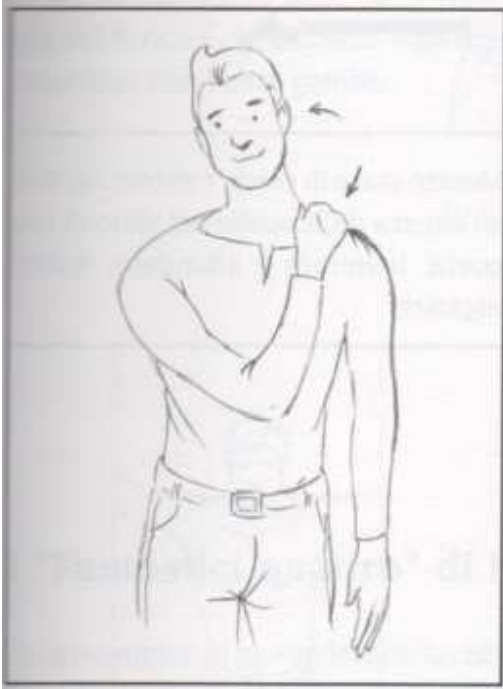


Tutti questi esercizi possono essere eseguiti anche dagli adulti.

## ESERCIZI PER ADOLESCENTI E ADULTI

Questi tre allungamenti sono essenziali per mantenere una parete toracica mobile.

### **Allungamento1: Muscoli scaleni**



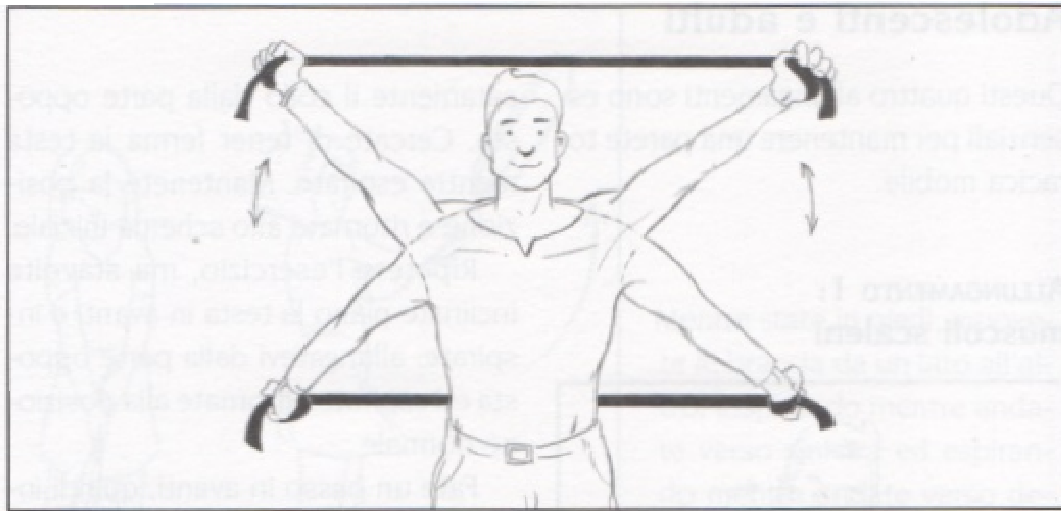
Mentre si sta in piedi contro un muro, espirare, mettendo la mano sulla spalla opposta e tenendola (questo serve a stabilizzare il punto in cui il muscolo si attacca alla prima costola). Quindi inspirare e allungare delicatamente il collo dalla parte opposta. Cercare di tener ferma la testa mentre si espira. Mantenere la posizione e ritornare allo schema iniziale, ripetere l'esercizio, ma stavolta inclinare piano la testa in avanti e inspirare; allungarsi dalla parte opposta ed espirare. Ritornate alla posizione normale. Fare un passo in avanti, quindi inclinare piano la testa all'indietro e stirarsi dalla parte opposta. Ripetere il medesimo esercizio con il lato opposto del corpo.

### **Allungamento 2: Muscoli sternocleidomastoidei**

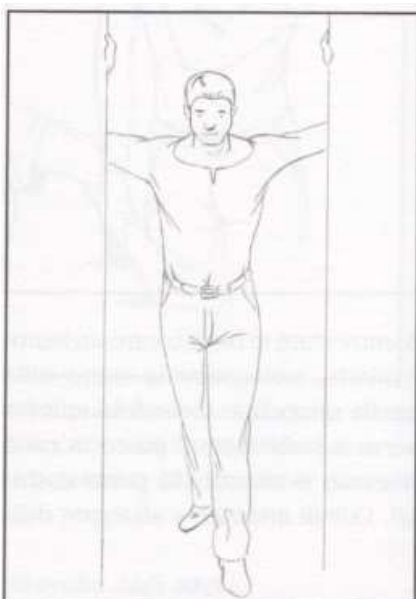
Mettersi in piedi contro la parete. Inclinare piano la testa usando la parte superiore del collo e mantenere la posizione; a questo punto, con il più impercettibile dei movimenti, girare la testa da una parte e mantenere la posizione, facendo in modo di continuare a respirare. Concludere con un piegamento laterale dal lato opposto all'altezza della parte superiore del collo, ossia portare l'orecchio alla spalla.

### Allungamento 3: Pettorali maggiori e minori

Questi muscoli pettorali solitamente s'irrigidiscono, facendo ruotare le spalle verso l'interno, il che produce degli schemi respiratori inefficaci. Seduti su una sedia con la schiena dritta, il mento poggiato sulla fossetta clavicolare e i piedi ben piatti sul pavimento, mettere le mani sulle estremità di una corda o di una cintura (sedere diritti con le braccia abbastanza distanti tra loro in modo da poterle



allungare sopra la testa). Inspirare e sollevare le braccia tese sopra la testa, senza portare in avanti il collo; portare la corda dietro le spalle, espirare e sentire l'allungamento; inspirare, tornare alla posizione di riposo ed espirare. Ripetete l'esercizio quattro volte.



Mentre si è in piedi, mettere i gomiti all'altezza delle spalle nel vano di una porta. Inspirare e allungare, quindi espirare.

## IL METODO BUTEYKO

Il metodo Buteyko è stato originariamente sviluppato dal Dott. Konstantin Buteyko in Russia. Il primo studio ufficiale sulla sua efficacia in pazienti con asma si è tenuto presso l'Istituto di Leningrado di Pneumologia nel 1968. Dieci anni dopo, nell'aprile del 1980, si è tenuto un secondo studio presso l'Istituto di malattie pediatriche a Mosca che ha portato a emettere un decreto ministeriale (n.591) per implementare il metodo Buteyko nel trattamento di asma bronchiale. E' stato in seguito introdotto in Australia, Nuova Zelanda, Gran Bretagna e Stati Uniti dove ha ricevuto una crescente accettazione. Tale metodo propone l'uso di esercizi di respirazione come trattamento per l'asma e altre malattie: esso si basa sul presupposto che molte malattie, compreso l'asma, sono causate da iperventilazione cronica. Tra le caratteristiche fondamentali di questo metodo figurano:

- L'incoraggiamento a una respirazione molto superficiale che arriva all'ipoventilazione per contrastare l'iperventilazione comune nelle persone affette d'asma. Sono insegnate tecniche di respirazione specifica da eseguire per venti minuti due volte il giorno.
- L'adozione di una "pausa di controllo" in cui l'espiazione è trattenuta finché si prova una netta sensazione di leggera mancanza d'aria. La respirazione deve rimanere superficiale e la pausa non dev'essere seguita da un respiro profondo.
- L'uso, come pronto soccorso, di una "massima pausa" in cui l'espiazione è trattenuta finché non si prova un moderato disagio, riprendendo poi la respirazione senza perdere il controllo dello schema superficiale.

Anche se ci sono variazioni nell'insegnare questa tecnica, l'obiettivo principale è la "normalizzazione" del respiro attraverso il respiro nasale, la riduzione della frequenza respiratoria e il rilassamento dei muscoli interessati. Si sottolinea l'importanza della respirazione nasale, che protegge le vie aeree umidificando, riscaldando e ripulendo l'aria che entra nei polmoni, e di conseguenza sul mantenere le narici pulite. Respirare usando il diaframma e cercando di fare andare l'aria nella zona addominale. Cercare di far affluire l'aria nella parte bassa dei polmoni poiché gli alveoli sono maggiormente circondati da capillari sanguigni e quindi l'ossigeno che entra nei polmoni passa maggiormente nel sangue dalla parte bassa degli stessi che non dall'alta.



Evitare e/o correggere l'iperventilazione la cui conseguenza è un'ipocapnia (carenza di CO<sub>2</sub>) che porta a un deficit circolatorio e cardiaco, questo perché l'anidride carbonica è uno dei regolatori chimici più importanti del corpo ed è essenziale per un'attività regolare del cuore, della circolazione e del sistema respiratorio. L'ossigeno e l'anidride carbonica non sono quindi sostanze opposte e avversarie: sono tutte e due sostanze vitali, che devono essere presenti nell'organismo, nella quantità giusta e nel giusto rapporto. I sintomi comuni provocati dall'iperventilazione sono: estremità fredde, tremori, crampi muscolari e tremolio involontario della palpebra, raffreddori e mal di gola frequenti, nervosismo e irritabilità, battito del cuore piuttosto veloce, stanchezza, singhiozzo e sospiri frequenti, vertigini e sensazioni di debolezza. Una misurazione pratica fondamentale per un riaddestramento respiratorio secondo tale metodo è la valutazione della "pausa controllo" (PC), si tratta di misurare per quanti secondi, dopo un'espiazione normale, si può restare senza respirare e senza avvertire una sensazione di sforzo. Poiché l'impulso che fa percepire il bisogno d'inspirare viene dalla soglia di tolleranza alla CO<sub>2</sub>, è logico che per vedere se tale soglia sia bassa, si deve misurare quanto tempo trascorre prima di percepire, dopo un'inspirazione-espiazione, la sensazione di "dovere" inspirare di nuovo. Dal punto di vista pratico, la misurazione della PC, riflette lo stato di salute, permette di controllare se e quanto si stia iperventilando e funge da "campanello d'allarme", avvertendo, se la PC è bassa, che si è a rischio di un attacco d'asma (per chi soffre d'asma) o che l'organismo ha subito uno stress. La PC si misura stando seduti sul letto con le gambe non incrociate, i piedi a contatto con il pavimento, rilassati e schiena dritta. Respirare normalmente dal naso, dopo una normale esalazione, che non deve essere assolutamente prolungata più del consueto, tappare il naso con le dita di una mano, tenere la bocca chiusa e far partire un cronometro. Pensare ad altro senza fissare il cronometro. Rimanendo con il naso tappato, a un certo punto si avvertirà la netta sensazione di dover riprendere a respirare, si toglie la mano dal naso e si riprende a respirare con un'inspirazione normale e contemporaneamente si guarda il cronometro per vedere quanti secondi sono trascorsi dal momento in cui ci si è tappato il naso e si è rimasti senza respirare; il numero di secondi trascorsi costituisce appunto la durata della PC. Il metodo Buteyko nei bambini è particolarmente efficace, ed è anche molto semplice da apprendere e insegnare. Mentre nell'adulto l'aumento di livello di anidride carbonica dev'essere molto graduale, nel bambino tali aumenti possono essere anche più bruschi e improvvisi (naturalmente senza esagerare), questo perché l'organismo del bambino, in virtù del fatto che ha ancora grandi forze di cambiamento, crescita e rigenerazione, è più malleabile e flessibile rispetto a quello adulto. In linea generale, il metodo Buteyko può essere insegnato a bambini dai tre anni in su. Prima di passare agli esercizi veri e propri è importante che il bambino abbia capito la differenza tra respiro basso e

tranquillo piuttosto che alto e veloce. Nei bambini, non vi è una vera e propria PC, vi sono comunque dei modi per misurare il progresso degli esercizi, modi che, pur essendo approssimativi, sono comunque importanti perché abbastanza indicativi. Un esercizio consiste nel prendere il bambino per mano e, avendogli spiegato che non bisogna mai fare grossi respiri profondi gli si dice, dopo una normale espirazione, di chiudersi il naso. Entrambi si comincia a camminare ( il genitore conta i passi), quando il bambino avverte la sensazione di mancanza d'aria, dovrebbe fermarsi e riprendere a respirare normalmente. Oppure dopo una normale espirazione, il bambino si chiude il naso e può correre, saltare, salire velocemente le scale, quando percepisce che gli manca l'aria dovrebbe riprendere a respirare normalmente. Bisogna fare attenzione che il bambino, quando si ferma non si metta a respirare affannosamente. E' soprattutto in questa fase che occorre dirgli di trattenere un pochino i grossi "respironi" che gli verrebbe spontaneo fare e di respirare in modo che nessuno lo senta. E ovviamente, è essenziale che durante il movimento e subito dopo continui sempre a respirare dal naso, e non dalla bocca. Questi esercizi sono più facili da eseguire quanto più il genitore o educatore sono in grado di trasformare in gioco l'esercizio.

In bambini di 9-11 anni si può eseguire la misurazione dei passi e l'esercizio della corsa o del salire le scale; oppure si può introdurre l'esercizio della "pausa prolungata": alla fine di una normale espirazione il bambino si tappa il naso e trattiene il respiro per un determinato numero di secondi, quindi riprende a respirare normalmente. Si stabilisce in anticipo per quanti secondi dovrà durare l'apnea: l'esercizio è una specie di sfida giocosa, si può partire con 5-10 secondi e aggiungere oppure sottrarre qualche secondo in base alla reazione, stando sempre attenti che il bambino non si sforzi.

In ragazzini di 12-15 anni gli esercizi sono i precedenti più l'esercizio della "respirazione quadrata": s'inspira lentamente per una certa durata di tempo, si trattiene il respiro per la stessa durata, si espira sempre per la stessa durata, si trattiene il respiro per quella stessa durata.

In ragazzi dai sedici anni in su, si possono adottare gli esercizi degli adulti che comprendono oltre alla misurazione della PC e la respirazione quadrata, la "respirazione a lumaca": rallentare il ritmo del respiro, in altre parole inspirare ed espirare il più lentamente possibile riducendo così la frequenza degli atti respiratori il minuto, e inserire delle pause tra espirazione e inspirazione. Respirazione del "filtro invisibile": respirare come se davanti al naso ci fosse un filtro spessissimo che fa passare poca aria; s'inspira quindi meno aria rispetto a quanto verrebbe spontaneo. Anche in questo caso si possono fare delle pause alla fine dell'espirazione.

Esercizi per bambini asmatici: è necessario che il bambino asmatico riesca ad arrivare, nell'esercizio dei passi (procedendo con la massima gradualità) a un minimo di cinquanta passi consecutivi con il naso chiuso. Maggiore è il numero dei passi meglio è. Prendere nota del numero di passi raggiunto al quale i sintomi (attacchi d'asma o altri) svaniscono, e cercare di far raggiungere al bambino una zona di sicurezza di cinquanta passi in più rispetto a quelli necessari per far svanire i sintomi. Potrebbe essere un'idea fare un cartellone da tenere in camera con scritti i passi che si fanno ogni giorno, sottolineando che non è importante aumentare giornalmente, l'importante è impegnarsi. Soprattutto mai mortificare i bambini se non ci sono progressi ma, anzi, trovare strumenti sempre nuovi per stimolarli. Finché i disturbi non sono svaniti fare gli esercizi tre volte il giorno, quando si raggiunge la zona di sicurezza passare a due volte e passati sei mesi è possibile fare una sola seduta giornaliera. Tutto ciò è sicuramente molto impegnativo sia per il genitore che per il bambino, ma ne vale sicuramente la pena se può aiutare a diradare o addirittura eliminare l'utilizzo dei farmaci.



*“La lampada del tuo corpo è l’occhio.*

*Se l’occhio tuo è sano, anche tutto il tuo corpo è illuminato.*

*Ma se è malato, anche il tuo corpo è nelle tenebre”.*

*Vangelo di Luca, 11 34*

## **IRIDOLOGIA**



L’iridologia è la “scienza” che mediante lo studio e l’osservazione dei tessuti e colori delle iridi, valuta la costituzione di un individuo, classificandone i punti di forza e di debolezza intrinseci nell’organismo umano. L’iridologia studia quindi il terreno organico e la sua predisposizione alla salute o alla malattia, all’energia e alla debolezza. E’ opportuno richiamare il concetto di “terreno”, che in iridologia è fondamentale. “Terreno patologico” può essere definito l’insieme delle predisposizioni morbose (ereditarie o acquisite, di ordine sia organico sia psichico) proprie di un individuo. Le malattie non sono che manifestazioni, sintomi dichiarati di uno specifico terreno patologico. Grazie all’osservazione delle alterazioni grafiche e cromatiche dell’iride, è possibile vedere le zone riflesse di tutto l’organismo: le zone di congestione o accumulo tossico, le infiammazioni o irritazioni, e i punti costituzionalmente più forti o più deboli che nell’insieme determinano “la forza vitale di un soggetto”.

Dall'iride si ottengono informazioni di tipo riflesso, ossia non si guarda direttamente un organo o una funzione organica, bensì il suo riflesso biologico che attraverso il cervello torna all'iride; dopo che un organo ha ricevuto gli impulsi dal cervello, li ritrasmette a esso. Quindi, se in un determinato distretto organico sussiste una qualsiasi anomalia o alterazione, essa viene per la stessa via trasmessa al cervello il quale, in seguito a varie elaborazioni, da al complesso sistema nervoso degli occhi, la possibilità di recepire e fissare sull'iride le eccitazioni e impulsi nervosi in esso elaborati. Quando un segno iridologico è interpretato fisiologicamente è in termini di predisposizione, l'iride quindi può indicare precocemente un problema, molto tempo prima che se ne manifestino i sintomi clinici, permettendo in questo modo d'intraprendere uno stile di vita ad hoc, per prevenire o ritardare qualsiasi indirizzo patologico. Una "mappa iridologica" è come una velina da poter apporre sull'iride per dare un significato ai segni che si manifestano nelle varie zone. I ricercatori hanno individuato come certe zone dell'iride siano strettamente connesse con certe zone del corpo. In realtà la mappa aiuta a individuare le zone ma l'interpretazione del segno riscontrato è un fatto in cui ci vuole esperienza. Molti segni vanno interpretati nel contesto costituzionale in cui si presentano e su un piano più ampio.

## **Basi scientifiche**

Vi sono quattro tipi di teorie che fanno da supporto scientifico all'analisi iridologica:

### ***Teoria Genetica***

Ogni essere umano proviene dall'unione di due gameti. Nella fusione delle informazioni genetiche che scendono dall'albero genealogico di ognuno dei genitori, si genera un nuovo essere vivente portatore di tutte quelle informazioni necessarie alla formazione del nuovo essere. Avremo il progetto generale, cioè due gambe, due braccia, il tronco, un naso e una bocca, il cuore, etc. Poi la dislocazione nello spazio: cioè il cervello in alto, i piedi in basso, lo stomaco al centro dell'addome, e così via. Fra tutte le informazioni genetiche avremo anche le sequenze emotive irrisolte dei nostri progenitori. Cioè se c'è un progetto non realizzato, un desiderio non soddisfatto, un torto subito o altro, troveremo nella fusione dei due gameti anche tutto questo. Tutto ciò sarà dapprima contenuto in un'unica cellula la quale via via si duplicherà e si differenzierà fino a costruire, sotto la guida dei geni quello specifico progetto, quel singolare e unico essere umano. Quindi il patrimonio genetico determina in ogni zona dell'unità corpo-mente determinate caratteristiche strutturali e morfologiche. Questo disegno d'insieme è riportato e osservabile anche nelle strutture dell'Iride. Ecco perché

l'osservazione di tali caratteristiche ci permette di risalire a informazioni derivanti dall'albero costituzionale e di individuare eventuali predisposizioni sia fisiche sia psichiche.

### ***Teoria Umorale-Vascolare (N. Liljequist)***

Dall'anatomia sappiamo come l'iride sia riccamente vascolarizzata. Quando a livello di una struttura organica o sistemica si altera l'omeostasi, si liberano sostanze organiche in eccesso come neurotrasmettitori, ormoni, oppure tossine. Tali sostanze, sia tossiche sia fisiologiche, attraverso il sangue e l'arteria oftalmica arrivano sull'Iride, qui rilasciano il loro messaggio biologico come depositi di forma e di colore diverso a seconda del tipo e della provenienza, distribuendosi in modo ordinato come se seguissero una mappa olografica delle zone riflesse corrispondenti alle aree d'origine. Le pigmentazioni derivanti da questo processo, diverse tra loro, marcano una zona precisa e la loro colorazione individua una provenienza, in modo tale da indicare un percorso ben preciso dell'informazione biochimica.

### ***Teoria Embriologica***

Sappiamo dagli studi sull'embriologia come, in quella delicata fase di formazione dei vari tessuti costituenti l'organismo, essi prendano forma derivando da tre foglietti embrionali: *Ectoderma* che darà origine alla cute e agli annessi epicutanei, al Sistema Nervoso Centrale e Periferico, agli epitelii recettoriali dell'occhio e dell'orecchio, allo smalto dei denti. *Mesoderma* che darà origine ai muscoli, alle ossa, alle cartilagini, al tessuto connettivo, anche al sangue e alla linfa, e ai vasi sanguigni e linfatici. Inoltre darà origine al cuore, alla milza, ai reni e alle gonadi con i relativi dotti escretori. *Endoderma* che darà origine al rivestimento epiteliale delle vie digestive e respiratorie, vescicali e uretrali, oltre che alle tonsille alle paratiroidi al timo al fegato al pancreas e alla colecisti. I tessuti organici conservano le caratteristiche del foglietto embrionale di derivazione. In conformità a questa tesi sappiamo di poter rintracciare nell'Iride, che conosciamo come di derivazione *Ectodermica* e *Mesodermica*, tutte quelle informazioni strutturali e funzionali relative a molti apparati e sistemi. Infatti, la maggior parte dei tessuti organici dell'Iride sono di tipo Nervoso e Circolatorio: due strutture ampiamente rappresentate in ogni struttura organica. In virtù di questo stretto legame osserveremo riflessi nell'iride i segni delle alterazioni a livello di queste strutture biologiche.

### ***Teoria Nervosa***

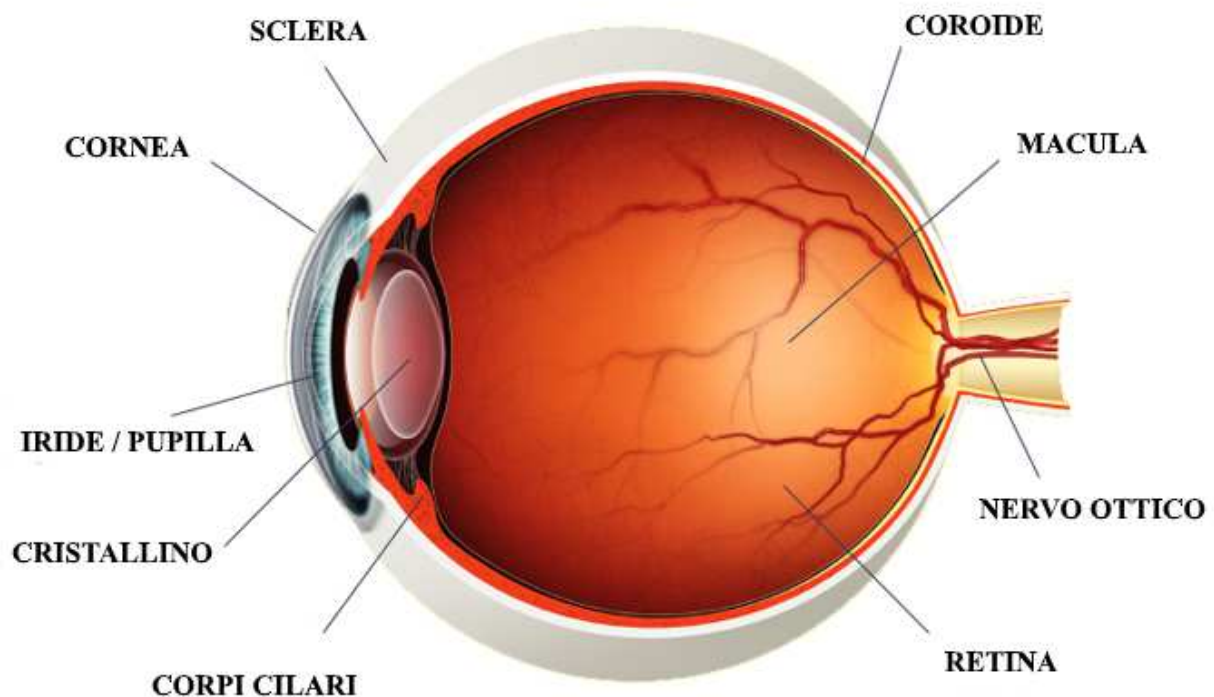
Il Sistema Nervoso Autonomo nelle sue sezioni Simpatico e Parasimpatico, dilata e restringe la pupilla attraverso la stimolazione rispettivamente del muscolo dilatatore della pupilla e del muscolo sfintere pupillare. Inoltre l'occhio è riccamente innervato da fibre sensitive e motrici. Questo strettissimo ulteriore legame con quelle aree cerebrali che gestiscono anche gran parte delle strutture organiche, permette di osservare nell'Iride le informazioni che il cervello invia agli organi e le ripercussioni che le alterazioni biologiche hanno sul Sistema Nervoso. Quando in una struttura organica si presenta un'alterazione, questa invia delle informazioni anomale attraverso le fibre nervose fino al Sistema Nervoso Centrale. Contemporaneamente avviene la stimolazione del Sistema Nervoso Autonomo, simpatico e/o parasimpatico, il quale attraverso le fibre afferenti all'Iride, ivi rifletterà ogni modificazione organica che coinvolge il sistema nervoso stesso. Possiamo paragonare questo meccanismo ai fili (S.N.A.) che muovono un burattino i quali sono legati alle mani del burattinaio (Cervello), i quali si muovono insieme.

### ***Teoria Topografica***

Come avremo modo di vedere più avanti. Nell'Iride è rintracciabile una topografia che rappresenti il corpo nelle sue componenti organiche. Questo rappresenta una proiezione del corpo sull'Iride, la quale embriologicamente è un'estroflessione del cervello. Gli studiosi di neurofisiologia hanno individuato una rappresentazione del corpo nelle varie aree sensitive e motrici presenti nel cervello. Nell'*Omuncolo di Penfield* (rappresentazione della suddivisione anatomica dell'area somestesica primaria e dell'area motoria primaria) i vari settori del corpo umano sono rappresentati in diverse regioni del cervello occupando un'area più o meno estesa in funzione della loro importanza. Allo stesso modo, rimanendo nella coerenza scientifica della fisiologia, sull'Iride avremo una rappresentazione speculare della topografia organica.

Ricapitolando possiamo classificare le segnature dipendenti dai percorsi della Genetica e dell'Embriogenesi come portatrici d'informazioni e aspetti Genotipico, cioè costituzionali e strutturali dell'organismo. Mentre dalle segnature provenienti dai percorsi Nervosi e Umorali-Vascolari possiamo ricevere informazioni di tipo Fenotipico, cioè maturate nel corso della vita.

## Anatomia dell'occhio



L'occhio ha una forma sferica ed è protetto da tre tuniche fibrose che dall'esterno verso l'interno sono: la sclera, la coroide o uvea, la retina.

### Il segmento anteriore

È formato da una serie di strutture di lenti naturali, che sono in sequenza il film lacrimale, la cornea, l'umor acqueo, l'iride e la pupilla, il cristallino.

### Il segmento posteriore

Formato dal corpo vitreo e dalla retina, costituiscono la parte sensibile dell'occhio ove inizia il complesso fenomeno della "visione". Lo stimolo luminoso, infatti, colpisce alcune cellule della retina (recettori) le quali inducono una complessa reazione chimica. Altre cellule specializzate (neuroni) diffuse su tutta la superficie retinica si riuniscono nel nervo ottico trasmettendo al cervello uno stimolo nervoso che a livello della corteccia posteriore determina "il miracolo" della visione.



## La cornea

È una potente lente naturale posta anteriormente ed è la seconda struttura che la luce incontra. La sua trasparenza e la sua forma quasi sferica sono fondamentali per una visione corretta. Il potere normale in genere è di circa quarantatré diottrie. E' priva di vasi ma ricchissima di fibre nervose. Anteriormente è bagnata continuamente dal film lacrimale mentre posteriormente è nutrita dall'umore acqueo. La cornea ha uno spessore di circa 5,5 mm ed è composta dall'esterno all'interno da cinque strati: epitelio pavimentoso (stratificato), membrana di Bowman, stroma, membrana di Descemet, endotelio. Trauma o infezioni possono causare la formazione di opacità permanenti (leucomi) di questa lente naturale, che perdendo la trasparenza limita la visione.

## L'iride

L'iride è la parte più anteriore dell'uvea. Dà il colore ai nostri occhi e forma un piccolo foro centrale di ampiezza variabile da due a 8 mm "la pupilla". L'iride è composta di uno stroma, un foglietto pigmentato posteriore, da vasi e da due muscoli: il muscolo radiale (dilatatore) e il muscolo sfintere (costrittore) dell'iride. Può essere chiara (dal blu al verde) o bruna (dal marrone al nero) ma in realtà la sua colorazione dipende sia dalla quantità di pigmento sia da fenomeni ottici di riflessione e di diffrazione della luce nel suo stroma irideo. Nelle iridi chiare poco pigmentate la luce passa fino agli strati profondi dove è riflessa assumendo un colore chiaro. Al contrario nelle iridi brune, ricche di pigmento, la luce non penetra fino agli strati profondi e non è riflessa né diffratta. La pupilla allargandosi o restringendosi secondo la quantità di luce funge da diaframma regolando la quantità di luce che deve raggiungere la retina. Dietro l'iride c'è il cristallino.

## Il cristallino

Il cristallino è una lente convergente biconvessa che converge i raggi luminosi sulla retina. Il cristallino modificando la sua curvatura aumenta o diminuisce il suo potere di convergenza. Questa proprietà meglio conosciuta come accomodazione è regolata da fibre muscolari disposte intorno al cristallino chiamato corpo ciliare. L'invecchiamento fa perdere sia al cristallino sia al corpo ciliare il potere di accomodazione cosicché si diventa presbiti e non si è capaci di leggere a 30 cm. Inoltre è possibile la comparsa di opacità del cristallino (cataratta) che se sono centrali disturbano la visione.

## Il vitreo

Il vitreo è una gelatina trasparente contenuta nella cavità vitreale che, riempiendo lo spazio compreso fra il cristallino e la retina, mantiene la forma, la trasparenza e la consistenza del bulbo oculare. La sua trasparenza è importante per una visione nitida a tutte le distanze.

## La retina

La retina, simile a una pellicola fotografica, riveste la superficie interna del globo oculare. E' una sottile membrana trasparente suddivisa in due aree: un'area centrale chiamata macula che contiene la fovea centrale, ricca di coni; un'area media e periferica, dove prevalgono le cellule dei bastoncelli, che serve a mediare la visione crepuscolare e notturna. Dopo aver attraversato la cornea, la camera anteriore, la pupilla, il cristallino e il vitreo, i raggi luminosi vengono fatti convergere sulla retina e in particolare in quella piccolissima area chiamata fovea centrale: una struttura altamente specializzata che presiede, alla massima acuità visiva per lontano e per vicino, alla percezione dei colori e alla sensibilità al contrasto. Nella retina iniziano i meccanismi più complessi della visione. La luce passa l'intero spessore della retina e colpisce i fotorecettori. Questi sono essenzialmente di due tipi: i coni, più corti, sono localizzati quasi esclusivamente nella parte centrale della retina (area maculare), specializzati alla visione in condizioni di alta luminosità e traggono contatti diretti con uno strato di cellule neuronali deputate alla trasmissione dell'impulso visivo. I bastoncelli, di forma più allungata, sono molto più numerosi dei coni e risiedono maggiormente nella parte periferica della retina. Essi sono specializzati a raccogliere stimoli luminosi di bassa intensità e quindi sfruttati nella visione in condizioni di scarsa luminosità. Lo strato più esterno della retina, quello a contatto con la coroide, è chiamato Epitelio Pigmentato Retinico (EPR). Questo è un vero e proprio schermo alla luce impedendo il propagarsi agli strati sottostanti.

## La coroide

Sotto la retina c'è la coroide. La coroide rappresenta la parte posteriore dell'uvea. È la membrana vascolare dell'occhio. Essa è costituita da strati di vasi sovrapposti (strato dei grossi vasi coroideali e strato della coriocapillare) e dalla membrana di Bruch a contatto con l'epitelio pigmentato retinico (EPR).

La sua funzione è di nutrire e ossigenare l'EPR, gli strati retinici più esterni (in particolare i

fotorecettori) attraverso la membrana di Bruch, come pure di partecipare all'irrorazione del nervo ottico.

### La sclera

La sclera è il bianco dell'occhio, è la membrana più esterna e robusta dell'occhio composta di tessuto fibroso connettivale.

### Il nervo ottico

E' costituito da circa un milione di fibre nervose le quali trasportano al cervello l'impulso elettrico generato sulla retina. Qualsiasi danno al nervo ottico costituisce un rischio di danno irreversibile perché le cellule nervose non si rigenerano.

### **Le costituzioni iridologiche**

La Costituzione appartiene alla struttura genetica dell'individuo e non cambia per tutta la vita. Indica alcuni tipi di processo patologico che hanno maggior probabilità di manifestarsi per quell'individuo. Non escludendo che quell'individuo possa contrarre altre malattie, ma individuando l'attitudine ad ammalarsi in un certo modo quando sottoposto a stress. Le Costituzioni s'identificano dal colore di base, dalla struttura dello stroma e dai segni in esso localizzati. I tre grandi gruppi costituzionali sono: *LINFATICA*, *EMATOGENA*, *BILIARE* o *MISTA*.

#### Linfatica

Colore: dal blu al grigio

Collaretto: biancastro

Fibre: leggermente ondulate e moderatamente distanziate

Caratteristiche salienti: iperattività del sistema linfatico con predisposizione ad affezioni catarrali. Sono interessate le mucose dell'apparato respiratorio, tonsille e adenoidi, apparato digerente e apparato genito-urinario. Si riscontrano spesso eczemi con disturbo catarrale della pelle, disturbi artritici e reumatici. Disturbi renali.

#### Ematogena

Lo stroma irideo in questa costituzione si presenta con tonalità dal marrone chiaro fino al marrone scuro. Le fibre non si distinguono a causa dello stroma che si presenta come un tappeto vellutato. In questo caso le zone più chiare o più scure saranno indicative degli organi interessati. I disturbi potenziali della costituzione ematogena sono a carico del

sistema endocrino, dell'apparato digerente (fegato), del sangue (leucopenia). Incapacità a immagazzinare i minerali essenziali.

### Mista

E' una costituzione di passaggio dove il gene dominante non riesce a esprimersi. Si presenta con uno strato superficiale marrone che lascia intravedere lo strato basale sottostante di colore dal blu al verde. Vi è una predisposizione a disturbi di tipo epato-biliari e ghiandolari (pancreas). E' caratteristica dell'eterocromia centrale.

## **Topografia Iridologica**

La topografia dell'iride è una mappa rappresentativa della totalità dell'organismo nelle sue funzioni e nei suoi singoli apparati. Le varie Mappe Iridologiche sono frutto delle osservazioni e degli studi di vari ricercatori di tutto il mondo. Esse sono il risultato di esperienze dirette o intuizioni poi verificate in modo obiettivo e sistematico. Alcune considerazioni di base sono comuni a tutte le mappe.

1. L'Iride rappresenta un microsistema in cui sono riflesse le informazioni dell'intero organismo sia sul piano fisico sia quello non fisico.
2. Nella proiezione spaziale sono rispettati i riferimenti alto-basso, avanti-dietro e interno ed esterno. Troveremo così rappresentati nel quadrante inferiore dell'Iride le aree del corpo che vanno dai piedi alle gambe fino al bacino ivi compreso l'apparato urogenitale e le zone viscerali presenti fino all'altezza delle anche. Nel quadrante mediale gli organi che si trovano subito sotto il diaframma come Fegato, Pancreas o Milza, e quelli subito al di sopra fino al collo: Polmoni, Cuore, Tiroide, etc. Infine nel quadrante superiore avremo rappresentate le zone del corpo dal collo in su: il viso e tutti gli organi della testa e il cervello.

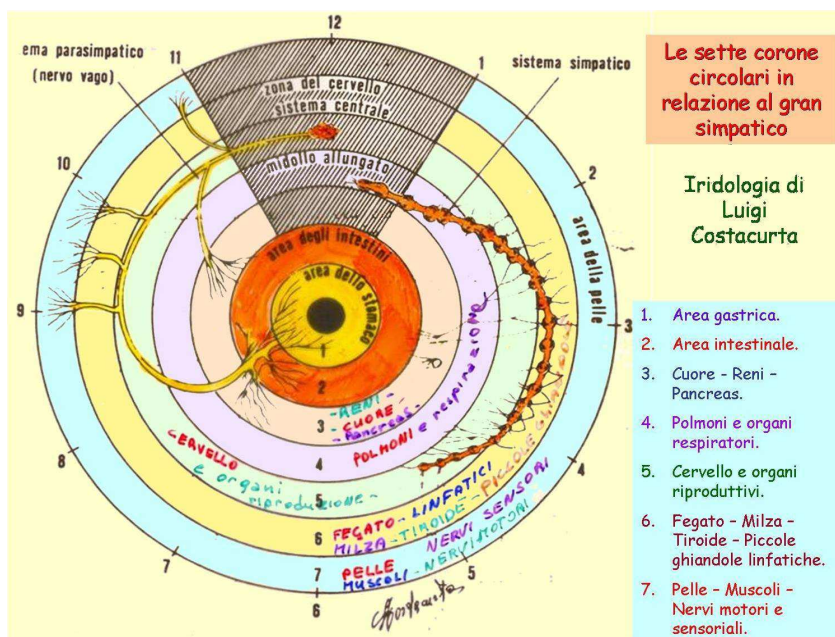
Le topografie sono generalmente di due tipi: Anulare e Settoriale. La topografia anulare rappresenta delle funzioni o dei sistemi biologici di tipo generale e ampiamente distribuiti e rappresentati nell'organismo. La topografia settoriale è più analitica nella rappresentazione funzionale e strutturale dei singoli organi.

## Suddivisione dell'iride per zone e poli

Inizialmente suddividiamo l'Iride in due parti.

1. *Area gastrointestinale*, che comprende stomaco e intestini, questa è chiamata area pupillare o piano pupillare, e occupa, normalmente, 1/3 della superficie dell'iride. In quest'area troviamo, partendo dalla pupilla, il primo anello che è quello dello stomaco, il secondo anello è dell'intestino.
2. Il terzo anello è la *zona degli organi*, occupa il 2/3 della superficie iridea, ed è chiamato piano ciliare. La zona degli organi, si può suddividere, in modo approssimativo, in ulteriori aree, o poli: **polo neurosensoriale**-zona superiore dell'iride, polo freddo, testa, zona encefalica, organi di senso, occhi, udito, naso, lingua; **polo ritmico**-zona mediana, organi ritmici, cuore, polmoni, bronchi, tiroide; **polo metabolico**-zona inferiore dell'iride, polo caldo, vi sono gli organi del bacino, apparato urogenitale, milza, pancreas.

## I sette anelli



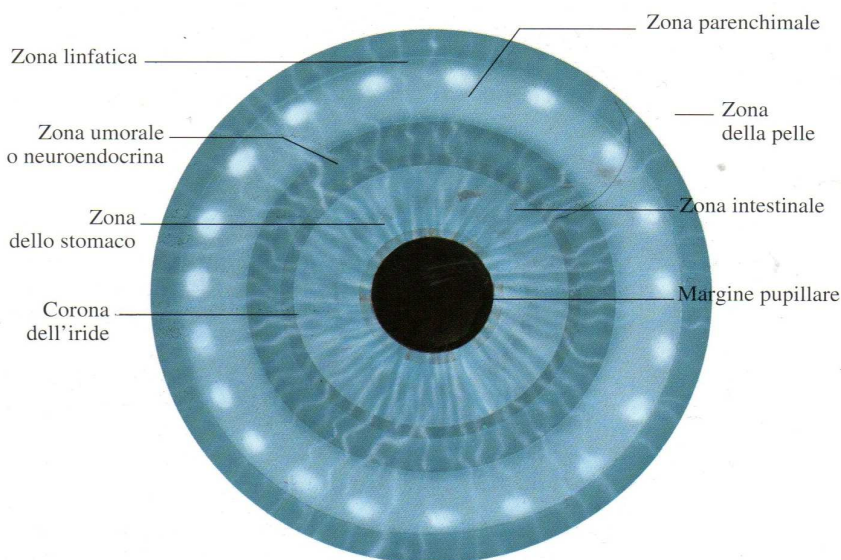
Qualche iridologo suddivide ulteriormente l'iride in sette anelli concentrici, di uguale misura, Jensen utilizza queste sette zone come aiuto per localizzare i segni. Costacurta dice che le sette corone circolari rivelano l'esatto stato dei sistemi nervosi dell'organismo e di conseguenza lo stato, a livello nervoso, dell'organo nell'area circolare corrispondente; queste sette corone sono quindi utilizzate quando compaiono degli anelli nervosi. La corrispondenza fra anelli e organi, partendo dal più interno sono:

1. Stomaco
2. Intestini
3. Cuore, in quest'anello è posto il sistema neuroendocrino, quindi ipofisi, epifisi, ghiandole surrenali, timo, tiroide, ovaio, testicoli; anche i grossi linfatici addominali (a ridosso dell'angolo di Fuchs)
4. Polmoni
5. Cervello, S.N. e organi di riproduzione
6. Fegato (o anello nervoso del fegato), questa è la zona dei linfonodi periferici, o piccoli linfatici, dove appare il rosario linfatico (o reumatico), che indica ristagno linfatico a livello periferico.
7. Pelle

Se per esempio un anello nervoso è distribuito nel terzo anello della mappa topografica circolare, sappiamo che vi è una grossa tensione a livello del cuore, e così via per gli altri anelli e organi.

### Topografia Anulare

Questo tipo di suddivisione individua sulla superficie Iridea delle zone circolari concentriche di varia grandezza, le quali riflettono rispettivamente delle aree sistemiche. Nella topografia anulare possiamo riconoscere le seguenti aree: Orlo Pupillare Interno, Orlo Pupillare Esterno, Anello Gastrico, Anello Intestinale, Siepe o Collaretto, Anello Endocrino e del Grande Circolo, Anello della Proiezione Organi, Anello Linfatico, Anello Cutaneo. L'Aura è una zona d'inter-regno fra Sclera e Iride.



### Orlo Pupillare Interno – OPI

Indica la dinamica energetica. Rappresenta il prolungamento più anteriore della parte retinica dell'iride che affaccia sul lume pupillare. E' formato da cellule molto pigmentate (Melanina) e molte strutture mitocondriali cioè cellule connesse alla produzione di energia (ATP). Da esso si può valutare la vitalità, la risposta immunitaria e la funzione metabolica del soggetto. Di derivazione Ectodermica. Del margine pupillare osserviamo lo spessore e il colore. Per lo spessore riconosciamo le seguenti caratteristiche: Ipertrofico, Ipotrofico, Atrofico. Per il colore possiamo osservare: marrone (normale), rosso corallo, grigio scuro, biancastro.

*Opi Ipertrofico* Predisposizione all'Ipertermia. Presente nei soggetti con reazioni esagerate agli stimoli, ansia, impazienza, ipersensibilità, prepotenza, rabbia e collera.

*Opi Ipotrofico* Predisposizione alla Distimia. Presente nei soggetti che si stancano facilmente, sia fisicamente sia psichicamente, con una riduzione delle difese immunitarie. Soggetti con bassa disponibilità energetica che tendono alla malinconia, tristezza, anche a depressione. I disturbi fisici si manifestano a livello delle mucose (Polmone-Colon) e della pelle.

*Opi Atrofico* Predisposizione all'Anergia: ridottissima o assenza di Forza Vitale, repressione, inibizione e inespressività a ogni livello Psico-Fisico. Timori e paure di ogni tipo, rifugge le responsabilità, ansie economiche e di prestazione, depressione. Facilità di esaurimento Psico-Fisico. Malattie di tipo cronico. L'Opi atrofico è fisiologico negli anziani e praticamente assente nei bambini.

### Orlo Pupillare Esterno – OPE

Indica la dinamica vertebrale; segnature a carico di questa struttura possono indicare disfunzioni a carico del rachide, sia nella sua componente ossea sia nella sua componente muscolare. La proiezione della colonna vertebrale è rilevabile sui due semicerchi di ogni Iride con la rappresentazione dell'atlante a ore 12, di conseguenza le vertebre cervicali scendendo verso destra e verso sinistra. Si continua con le vertebre dorsali poi quelle lombari fino a incontrare il coccige a ore 6. Pertanto avremo quattro semicerchi riflessi della colonna vertebrale.

### Anello Gastrico

Area di proiezione dello stomaco. Lungo quest'area circolare troviamo rappresentate le funzioni della mucosa gastrica. La zona è indicativa della dinamica digestiva intesa nel senso più ampio del

termine, in altre parole nel modo di “digerire gli eventi”. Ecco perché anche nei bambini si possono trovare segni in questa area, soprattutto in bambini ansiosi o che non sanno esternare le emozioni. Le colorazioni nell’area gastrica secondo S. Rizzi hanno le seguenti indicazioni:

Rosso Chiaro = Acidità con tendenza a litiasi

Rosso Ruggine = Disturbi digestivi cronici con bruciore gastrico

Rosso Nerastro = Emorragie croniche, sospetto carcinoma

Giallo Ocra = Processi cirrotici a carico epatico- pancreatico. Impoverimento dei succhi nel duodeno

Grigio Piombo = Atrofia della mucosa e delle ghiandole parietali. Indurimenti. Prognosi infausta.

Un alone biancastro intorno alla pupilla è indicativo d’iperattività gastrica.

### Anello Intestinale

Dall’anello gastrico fino al Collaretto troviamo la zona riflessa delle mucose e dell’intero tessuto intestinale. Le informazioni ricavate da quest’area indicano la dinamica dell’assorbimento. E’ utile l’osservazione di questa zona in caso di disbiosi e intolleranze alimentari, ma anche per altre sintomatologie come poliposi, diverticolosi, stitichezza, colite, etc. In questa zona dell’Iride il Sistema Immunitario delle mucose, in particolare *le placche di Peyer*, trova il punto di maggior espressione della sua funzionalità.

### Siepe o Collaretto o Bordo della Corona

E’ la struttura più espressiva. A questo livello osserviamo il punto di maggior spessore dell’Iride. E’ il punto d’incontro di due diverse strutture di fibre, una proveniente dalla periferia dell’Iride e l’altra proveniente dalla Pupilla. Si presenta come una particolare struttura che forma un rilievo circolare concentrico, più o meno regolare, posta normalmente a 1/3 dalla Pupilla e 2/3 dal Margine Ciliare. Per questo il Collaretto indica l’attività e il tono del S.N.A., costituito dal Simpatico, che ha un’azione generalmente di stimolo, e il Parasimpatico che interviene in caso d’iperattività come modulatore. Il Collaretto, detto anche Bordo Corona o Siepe, è un’area iridologica di fondamentale importanza. Si potrebbe fare una buona diagnosi Iridologica anche solo osservando attentamente quest’area. Un Collaretto più ristretto depone per una tendenziale Vagotonia. Viceversa un Collaretto posto a oltre 1/3 dalla Pupilla riflette una tendenziale Simpaticotonia. La Siepe a livello energetico sostanzialmente indica la dinamica della risposta costituzionale all’impatto ambientale. In Iridologia Classica rappresenta inoltre la barriera intestinale nella sua struttura connettivale.



L'andamento e la struttura del Collaretto sono lo specchio di forma dell'intestino. La barriera intestinale può a volte presentare difetti di permeabilità. Qualora si presenti tale "porosità", molti antigeni alimentari oltrepassano la barriera difensiva intestinale, scatenando in seguito reazioni anomale: Allergie, squilibri elettrolitici, disturbi cutanei, neurologici, polmonari, ORL, ginecologici, etc. Un Collaretto poroso corrisponde a una barriera intestinale porosa. Dall'attenta osservazione di questa struttura possiamo ricavare numerosissime informazioni.

#### Anello Endocrino- Grande Circolo:

Proseguendo verso la periferia dell'Iride subito al ridosso esterno della Siepe, incontriamo un'area molto rappresentativa delle funzioni ghiandolari endocrine, della grande circolazione e dei gangli linfatici profondi. Indica la dinamica della distribuzione e trasformazione.

#### Anello della proiezione Organi

Nell'area ciliare troviamo la Zona Organi che rappresenta la proiezione del parenchima organico. Sottintende la dinamica dell'utilizzazione dell'energia organica. I vari organi rappresentati nelle mappe potrebbero occupare zone di ampiezza diversa nell'Iride, in funzione della loro importanza nel sistema biologico. Generalmente nella zona organi si ha il riflesso della forma dell'organo stesso. Ad esempio in caso di tiroide avremo rappresentato in questa zona un eventuale nodulo mentre un'alterata funzionalità tiroidea sarà meglio rilevabile a livello dell'anello ghiandolare.

#### Anello Linfatico

Lungo quest'anello periferico abbiamo la proiezione del carico tossinico a livello del Sistema Linfatico periferico ed anche del tono della risposta anticorpale di prima barriera. Indica la dinamica della detossificazione.

#### Anello Cutaneo

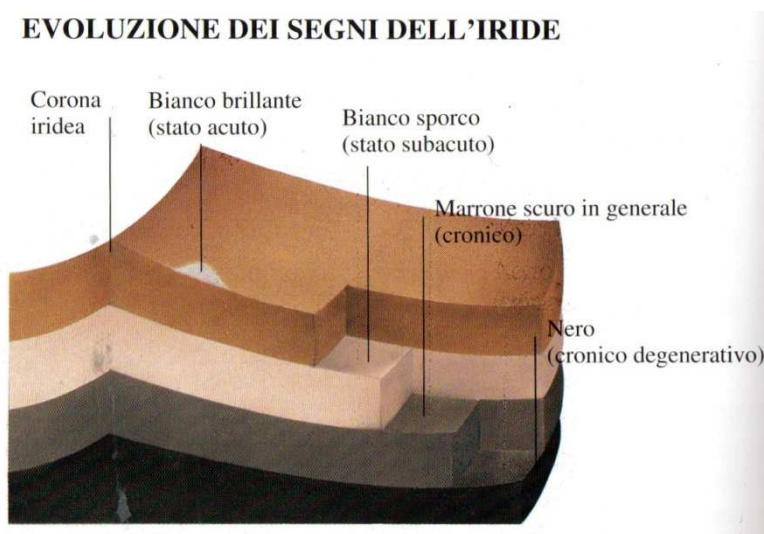
La Pelle rappresenta l'ultima struttura esterna del corpo e la prima barriera esterna difensiva. Le sue funzioni sono anche di eliminazione e in medicina naturale è considerata il terzo Rene e il terzo Polmone, proprio in virtù del suo ruolo complementare con gli altri organi emuntori del corpo. Indica la dinamica dell'eliminazione.



- **SEGNI CROMATICI:** a eziologia fenotipica, gran parte acquisiti nella vita
- **SEGNI RIFLESSI-NERVOSI:** generalmente modificabili durante la vita

Fondamentale è il colore di ciascun segno, i segni bianchi o più chiari indicano un'inflammazione acuta, con inquinamento del mesenchima (tessuto fra cellula e cellula) da parte di scorie derivanti da un disturbo metabolico acuto, per esempio: virus, batteri, funghi, sostanze inquinanti ambientali e alimentari. I segni scuri indicano una diminuita funzionalità organica. I segni giallo-bruni indicano una malattia cronica. I segni neri o segni difettivi indicano una malattia degenerativa e corrispondente sia del foglietto anteriore sia del foglietto posteriore dello stroma.

### EVOLUZIONE DEI SEGNI DELL'IRIDE



La profondità della lesione nel tessuto dell'iride indica il colore e la gravità del segno.

### ***Segni strutturali (Patomorfologia)***

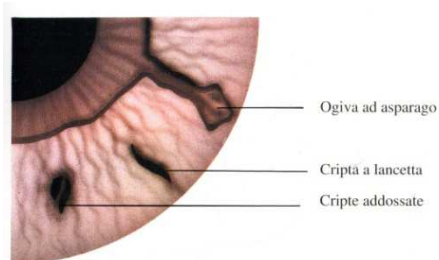
Nei segni strutturali sono catalogate tutte le alterazioni dalla normalità rilevate a carico del tessuto che costituisce l'Iride, cioè lo stroma. Secondo la teoria ampiamente condivisa, tranne alcune eccezioni, queste segnature sono presenti già dalla nascita. Inoltre, sempre secondo questo modo di vedere, esse non cambiano durante la vita ed è remota la possibilità di vederne comparire di nuove. I segni strutturali sono catalogati in gruppi in base alla loro tipologia: Lacune, Cripte, Difetti, Diradamenti di trama.

### LACUNE

Come già detto la lacuna è un segno spiccatamente Genotipico. Si osservano a livello della struttura Iridea come delle mancanze di tessuto di forma più o meno ogivale, ben definite, con varie forme,

grandezza e profondità. Quando l'ipofunzione indicata dalla lacuna a carico dell'area interessata è correlata all'area stessa è denominata Topostabile. La lacuna è invece detta Topolabile quando la sua tipologia rimanda a un'alterata funzione di organi o sistemi diversi da quelli occupati dalla lacuna stessa nella topografia. La valutazione delle lacune è in base alla loro forma, alla profondità e in funzione dei Segni di Attivazione. Questo sta a significare che, sebbene le lacune indichino una generica ipofunzione di tipo genetico, la presenza di segni concomitanti nella zona circostante o al loro interno, sottintenda una possibile attivazione della predisposizione genetica in quella zona. Riguardo alla classificazione di forma incontriamo numerosi tipi di lacune. Esse sono state studiate e catalogate attribuendo loro diverse indicazioni e denominazioni. Avremo così lacune a Becco, a Scaletta, a Scarpa, ad Asparago, a Siluro, a Lancetta, Lacune Gemelle, Giganti, a Foglia, e altre. Le lacune possono essere aperte o chiuse: una lacuna chiusa è indicazione di fluidi circoscritti, difficoltà secretiva, difficilmente si normalizza e se non s'interviene la situazione cronica può degenerare. Una lacuna aperta indica una situazione anomala in cui sostanze tossiche e fluidi corporei hanno facile transito, è un qualcosa in evoluzione.

## CRIPTE



Queste segnature sono rappresentate anch'esse da una mancanza di tessuto, ma la loro forma, rispetto alle lacune, è ancora più netta. Infatti, sono delle formazioni romboidali piccole e profonde ben definite. Rappresentano anch'esse un segno Genotipico. Sebbene il loro valore prognostico sia

generalmente più ingravescente della lacuna, anch'esse possono rimanere in latenza per molto tempo.

## TRAMA — Densità dell'Iride

A livello generale l'aspetto della trama corrisponde all'assetto strutturale del tessuto connettivo. Così come la tramatura di una maglia rappresenta la quantità di tessuto presente ed anche quanto essa possa isolare dal caldo e dal freddo, così la trama del tessuto Iridologico identifica il grado di tenuta meccanica della struttura connettivale. L'osservazione della trama va fatta sul piano generale. Quando la trama è alterata in modo significativo in una zona specifica, allora l'indicazione del segno va applicata agli organi rappresentati in quella zona topografica. Assetto strutturale del tessuto connettivo: una trama molto diradata distribuita in tutta l'iride denota una tendenza a connettivo lasso con conseguenti ptosi organiche, varicosi, fratture, ernie, prolassi, etc. Il

diradamento localizzato della trama ha un'indicazione importante in quanto rappresenta un indebolimento strutturale Fenotipico nella zona specifica. Come se nella zona di un fazzoletto la trama fosse usata, consumata, in quel punto col passare del tempo potrebbe rompersi...

### ***Segni Cromatici (Patocromia)***

Lo studio delle macchie e delle pigmentazioni osservabili nell'iride è denominato patocromia. Le anomalie di colore rispetto alla colorazione strutturale dell'iride sono considerate generalmente segni Fenotipici tranne alcune eccezioni (Eterocromia totale, Macchie Psoriche, etc.). Si tratta di alterazioni rappresentate da "colore su colore", cioè come fosse sostanza aggiunta alla struttura di base contraddistinta da una colorazione propria. Possono localizzarsi in ogni zona Iridea, con varie forme, diversa grandezza e colore. La presenza di macchie e pigmenti è stata messa in relazione con il grado d'impregnazione tossinica. Per i segni cromatici sono classificati tre grossi gruppi: Eterocromie, Macchie e Pigmenti, Depigmentazioni.

#### *Eterocromie*

Con il termine di eterocromia s'intende una diversità cromatica dell'iride osservabile in un'ampia zona.

Le eterocromie, a loro volta, sono classificate nelle varie tipologie:

Totale — Iridi di colore diverso

Settoriale — Una zona di colore diverso

Centrale — Colore diverso intorno alla pupilla

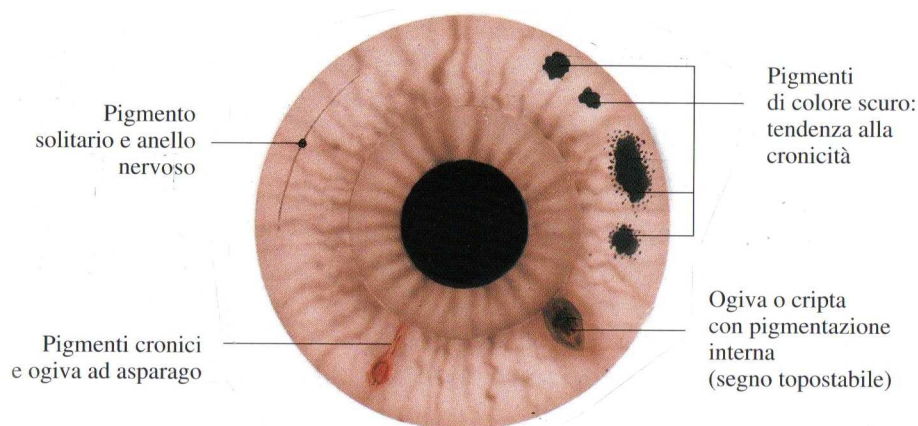
Anulare — Colore diverso intorno al margine della siepe

Le eterocromie hanno un'indicazione di possibile alterazione funzionale di ampie zone o addirittura d'interi sistemi come nel caso delle eterocromie centrale e anulare. La colorazione dell'eterocromia è anche significativa del tipo di alterazione o impregnazione tossinica. Il colore chiaro, tendenzialmente biancastro, è indice d'infiammazione, cioè processi acuti. Il colore scuro che tende a volte al nerastro è indice invece di processi cronici anche di tipo degenerativo. L'anello cutaneo scuro è indice d'ipofunzione emuntoriale. Il giallo rimanda alle funzioni renali, mentre delle eterocromie arancio intorno alla pupilla depongono per una disfunzione degli enzimi digestivi.

## Discromie

Il colore dell'Iride può essere modificato da una reazione nervosa o da una risposta ghiandolare. Dall'azione di un qualsiasi agente esterno, anche di tipo alimentare, ma in genere, da variazioni umorali dovute a fenomeni di: *dismetabolismo*- alterazione metabolica per insufficiente lavoro pancreatico; incompleto ciclo dell'acido citrico, che causa ristagno di acido ossalico evidenziato dal color rosso-violaceo. *Intossicazione endogena*- ereditata o acquisita, dovuta a incompleto o insufficiente lavoro epatico che si manifesta con colorazione giallastra. *Costituzione*- ereditata o acquisita, conseguente a un indebolimento dovuto a perdita di sali minerali, ridotta vitalità con conseguente perdita di colorazione. *Atrofia*- conseguente a un processo cronico già instaurato, che porta alla degenerazione del tessuto parenchimale con sostituzione di sostanza connettivale. Tale processo si manifesta con la colorazione nera o tendente al nero.

## Pigmenti e macchie



I Pigmenti e le Macchie sono classificati in base alle loro qualità di colore, forma, spessore, localizzazione, quantità e altro. Alcuni tipi di macchie dalla forma e dal colore caratteristici sono presenti già dalla nascita, quindi già evidenziabili nei bambini sin da piccoli. Si tratta delle Macchie Psoriche, considerate di tipo genetico. In ogni caso la stragrande maggioranza delle macchie e dei pigmenti resta invece di tipo acquisito e vanno considerate fenotipiche. Sono rappresentate da residui di sostanze biologiche come neurotrasmettitori, ormoni, tossine o altro, che si depositano sull'iride dopo averla raggiunta attraverso l'arteria oftalmica. Si presentano come zone di "colore su colore", cioè un accumulo di sostanza rispetto allo stroma dell'iride. Anche le macchie sono state oggetto di attenta classificazione. In base alle osservazioni di Sigfrid Rizzi le modificazioni di colore segnalano la ghiandola endocrina alterata secondo la seguente tabella:

- Rosso Carne — IPOFISI
- Bruno Beige — TIROIDE
- Rosso Arancio — GONADI
- Giallo Paglierino - SURRENE

S. Rizzi seguendo e ampliando gli studi della scuola tedesca ha inoltre classificato secondo la tonalità del colore altri tipi di macchie. Da notare come, sia nella tabella precedente riguardante le ghiandole endocrine, sia in quella successiva legata invece alle funzioni di alcuni fra gli organi principali, abbiamo a che fare con macchie di tipo Topolabile:

- Gialla — dipendenza Renale
- Arancio — dipendenza Pancreatica
- Marrone — dipendenza Epatica
- Marrone molto scuro — dipendenza Biliare
- Bianco — Iperacidità del sangue e tendenza reumatica
- Nero — Alterazioni Psichiatriche o Malignità organiche oppure dipendenza Polmonare

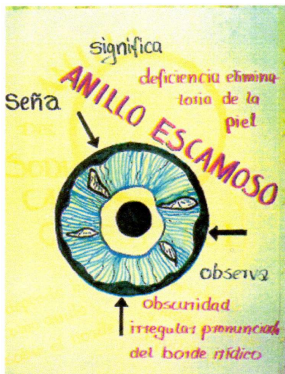
### *Tofi*

Fra i vari tipi di macchie e pigmenti i Tofi sono una tipologia particolare che va osservata distintamente. Rappresentano delle formazioni che somigliano a batuffoli di cotone tondeggianti. La loro particolarità oltre che dalla forma è data dal fatto che compaiono nella zona linfatica alla periferia dell'Iride. Si possono presentare di colore Bianco, Bianco sporco, fino al Giallo nelle Iridi chiare. A volte si dispongono in modo ordinato per tutta la circonferenza alla periferia dell'Iride a formare quello che è chiamato Rosario Linfatico. Nelle Iridi pigmentate la loro colorazione, va da ocre fino al marrone chiaro. Sono da mettere in relazione ad alterazioni della microcircolazione linfatica, rappresentano la Diatesi Uremica con disturbi delle articolazioni e la tendenza alla litiasi.

Per terminare il capitolo sulla patocromia c'è da rilevare come anche le macchie e i pigmenti, come tutti gli altri segni iridologici, abbiano un riscontro sul piano psicologico e della personalità. In questo caso si terrà conto della loro condizione fenotipica e saranno valutati come una condizione psichica nel mondo della relazione che il soggetto ben conosce ed è in grado di descrivere. La lacuna è invece un'informazione genotipica di cui il soggetto, sebbene ne subisca l'influenza comportamentale, non è in grado di individuare la circostanza che l'ha generata. Pertanto uno stress più o meno severo che possiamo denominare evento traumatico, lascerà delle segnature fenotipiche



nel soggetto che l'ha vissuto direttamente mentre potremmo rilevarne l'eredità tramandata in soggetti delle future generazioni, quindi nei bambini si possono rilevare segni ereditari, cioè legati a problemi o patologie dei genitori.



### *Bordo Squamoso*

Alla periferia dell'iride, è posta l'area dei tegumenti: pelle, capelli e unghie. Quando in questo settore si osserva un'area scura, è chiamato "bordo squamoso", questa condizione potrebbe presentarsi solamente in una porzione periferica o circondare completamente l'iride, oppure occupare un'area ristretta, o penetrare all'interno profondamente. Rappresenta

l'ipoattività, una pelle che elimina lentamente nella quale elementi tossici e materiali di scarto del metabolismo vi si accumulano. La pelle è una membrana a doppio scambio che permette all'umidità e all'aria di entrare e uscire dall'organismo. I materiali tossici possono penetrarla facilmente quando è esposta a sostanze chimiche. La pelle è un organo vitale e deve eliminare quotidianamente i materiali tossici proprio come l'intestino e i polmoni. Coprendola pesantemente, con vestiario poco traspirante, la sua capacità di eliminare queste sostanze tossiche si riduce.



### *Rosario Linfatico*

Nell'iride l'apparato linfatico si localizza in zona sei. Quando la circolazione linfatica rallenta e si sovraccarica con materiali di scarto, si crea una congestione. Questa condizione si mostra nell'iride con macchie, simili a piccole nuvolette. A volte è distanziato in modo vario verso l'interno dell'iride, ma di solito si dispongono vicino al bordo della circonferenza. Assomigliano a un filo di perle o a un rosario. Il biancore di

queste macchie ci indica uno stato acuto o infiammatorio. Quando il sistema linfatico non sta funzionando correttamente, si crea un accumulo di catarro e muco, facilmente osservabile in chi soffre d'asma. La circolazione della linfa avviene tramite la contrazione muscolare, perciò, l'esercizio è essenziale nella prevenzione della congestione linfatica.





### Psore

Macchie irregolari, scure, spesso color caffè o tendenti al rosso o al nero. Stanno a indicare intossicazioni chimiche inorganiche o tossine di derivazione metabolica. Si localizzano nell'organo al quale si sovrappongono. Spesso di ordine genetico.



### Anello di Kayser Fleischer

Fuori dal bordo irideo appaiono anelli cromatici rosso – caffè. Indicano depositi di rame nel fegato. Osservazione rara, più frequente negli ematogeni.



### Anello di sodio

Un denso anello bianco uniforme può circondare l'iride nella zona periferica sette ed è chiamato anello di sodio. E' un deposito che si è formato nel tessuto della cornea e produce un'opacità sul margine corneale-sclera. Indica uno squilibrio chimico nell'organismo, oggi è riconosciuto come segno di un eccesso di colesterolo e trigliceridi nell'organismo. Sono frequentemente associate con l'anello di sodio l'indurimento delle arterie e un rialzo della pressione sanguigna.

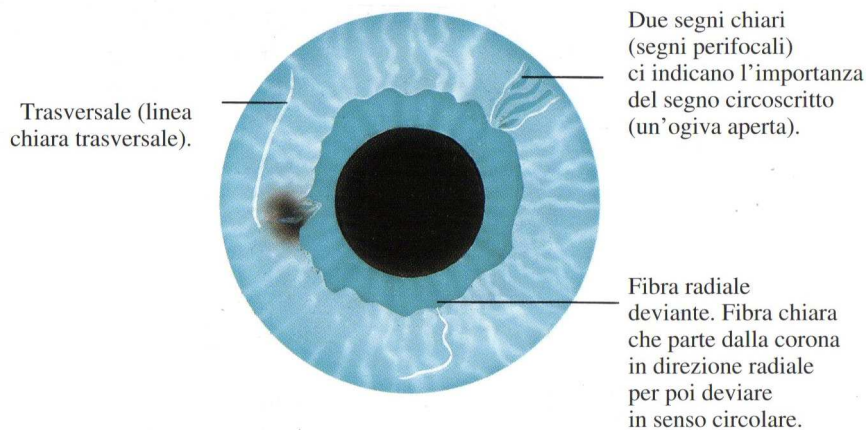


### Arco Senile

Il segno della vecchiaia di solito è visibile nell'estrema porzione superiore dell'iride, in zona sette, nell'area cerebrale e periferica. In apparenza sembra essere una porzione di anello di sodio; anatomicamente è una porzione della sclera che va a ricoprire il margine della cornea. E' indicazione di anemia cerebrale. Appare come un arco bianco, marginalmente offuscato. Quando

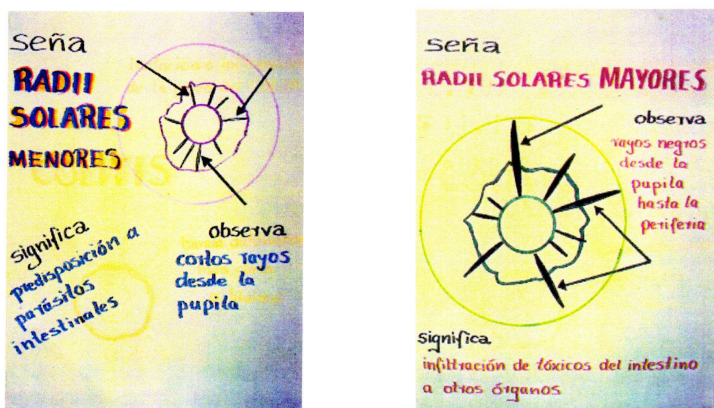
l'ossigenazione e la circolazione del sangue sono carenti, i tessuti cerebrali non ricevono il nutrimento necessario, il residuo metabolico non è rimosso con l'opportuna rapidità ed è compromessa l'ossigenazione cerebrale.

### Segni Riflessi



Queste segnature hanno una dipendenza riflessa su base nervosa. Sono quindi ascrivibili totalmente alla tipologia dei segni acquisiti, cioè Fenotipici. Alcuni segni riflessi sono per la verità osservabili anche in soggetti giovanissimi e questo sta a sottolineare una certa tendenza genetica a reagire all'impatto ambientale in un certo modo. E' con l'età che essi si modificano e si strutturano in modo deciso, diventando molto evidenti. Vi sono tre gruppi di segni riflessi: Raggi Solari, Anelli Tetanici, Fibre Alterate.

### Raggi Solari



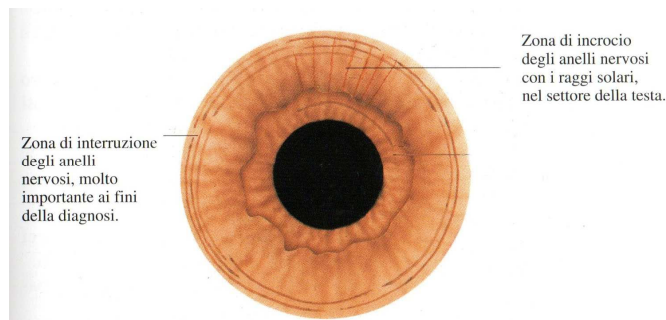
Sono solchi lineari sullo stroma Irideo che seguono un percorso radiale. Si presentano all'osservazione come delle pieghe sulla trama dell'Iride e sono generati da una contrazione

localizzata e radiale del SNA (si diramano verso l'esterno come i raggi di una ruota). Il punto di partenza del loro percorso può andare dall'Orlo pupillare fino al Bordo della Corona, per terminare generalmente nell'arca ciliare. Statisticamente molto presenti nell'area cefalica, si possono osservare in qualsiasi quadrante dell'iride. Indicano una dinamica razionale che controlla gli scambi energetici. Il tema principale è rappresentato da sensibilità e vulnerabilità. I Raggi Solari sono indicatori di disturbi psicosomatici nell'area interessata. Sono un segno di tossicità e di rallentamento delle funzioni intestinali. Sono canali di assorbimento delle tossine e mostrano la loro intensa condizione di tossicità, con la profondità e l'oscurità del raggio. Indicano che il soggetto ha necessità di pulire e disintossicare l'intestino e l'organismo intero. Spesso, ma non sempre, possono indicare un'infestazione da parassiti, oppure una condizione interna che è favorevole al loro insediamento: frequenti nei bambini più che negli adulti, possono essere un buono strumento diagnostico in caso di sospetta parassitosi. Come per gli altri segni iridologici, anche per i Raggi Solari la valutazione va fatta secondo caratteristiche che determinano e individuano il grado d'importanza diagnostica. Le caratteristiche da osservare sono:

- Lunghezza del percorso:
- Deviazioni del percorso
- Profondità e larghezza della fenditura
- Colore della fenditura
- Concomitanza di altri segni che insistono nella stessa area

Secondo le aree topografiche in cui si presentano, possono dare diverse indicazioni. Nell'area cefalica indicano esaurimento psichico e fisico, mal di testa, vertigini, diminuzione della concentrazione e della memoria, etc., per spasmi dei vasi cerebrali. Nell'area genitale potrebbero segnalare sindrome premestruale, dolori mestruali, parti molto dolorosi, eiaculazione precoce, eretismo sessuale. Nella zona addominale dolori e coliche addominali di varia natura e intensità, spasmi della colecisti e del duodeno. Esiste sempre un pensiero che controlla il processo come meccanismo di difesa da uno "stress".

## Anelli Tetanici



Si presentano all'osservazione come delle linee curve che formano degli archi circolari o porzioni di essi. Sono anch'essi provocati da una contrazione del S.N.A. Gli Archi Tetanici indicano una tendenza alla spasmofilia, con la predisposizione a rispondere agli stimoli

esterni con spasmi e contratture. Inoltre sul piano biologico la loro presenza fa supporre un alterato metabolismo del calcio. Gli spasmi di cui sono premonitori possono coinvolgere la muscolatura volontaria fino a causare dei crampi, oppure coinvolgere la muscolatura liscia viscerale fino alla colica. Potrebbero coinvolgere la muscolatura dei vasi producendo vari sintomi che vanno dalla vasocostrizione fino all'ipertensione. Sul piano psichico acquistano un notevole valore prognostico. In genere comunque segnalano ansietà e agitazione mentale. I disturbi psicosomatici di cui sono premonitori sono alla base di un'ipereccitabilità del Sistema Nervoso Autonomo. Generalmente presenti nella zona Ciliare, in alcuni casi si possono presentare anche all'interno della corona in forma incompleta e isolata. Sono facilmente riscontrabili nei bambini e in questo caso sono fisiologici a confermare la sensibilità anch'essa fisiologica presente in tenera età. La loro eventuale sintomatologia resta latente finché non è suscitata da circostanze psicologiche o disturbi nutrizionali. Acquistano valore prognostico:

- Se numerosi (oltre quattro)
- Nel punto di rottura
- Nei punti dove s'incrociano
- Se sono molto profondi
- Se l'estremità è marcata

In ogni caso indicano spasmo della muscolatura liscia o striata.

## Fibre Alterate

Sono delle Fibre o dei Capillari di calibro e/o percorso modificato rispetto alle normali fibre o arterie dell'Iride, le quali normalmente seguono un percorso radiale ed hanno un calibro omogeneo. Si possono presentare in svariati modi. Ovviamente sono state classificate e catalogate in base al loro significato o alla loro struttura: singole o numerose, profonde o superficiali, sinuose,

ramificate, incrociate trasversali, vascolarizzate, gonfie, argentate, biancastre. Indicano una disfunzione oppure un indebolimento organico o anche processi infiammatori acuti e/o cronici nell'area topograficamente occupata. Possono facilmente rappresentare un segno di attivazione per le lacune rinforzando il sospetto patologico in quella zona. Osserveremo come si manifestano in base alla seguente classificazione:

- Trasversali
- Radiali vascolarizzate
- Fibre aberranti
- Fibre ondulate — Capelli
- Filo d'Argento

#### *Trasversali*

Sono delle Fibre o delle Arteriole con andamento non radiale. Il significato delle Trasversali è da ricondurre a un'alterazione del tessuto connettivo. Possono indicare alterazione dei vasi se vascolarizzate, oppure aderenze, oppure processi degenerativi (se accompagnata da altri segni). Tipi di Trasversali: semplici, a tetto, a radice, a forchetta, incrociate

#### *Radiali vascolarizzate*

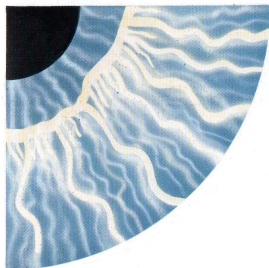
Sono delle Fibre normali nel percorso ma di calibro maggiore e vascolarizzate, in altre parole è facile intravedere il colore rosso lungo il loro percorso. Maggiore è il loro calibro maggiore è l'indicazione di congestione vasale nell'area. Possono indicare varici o emorroidi se presenti nel quadrante inferiore. In ogni caso sono indicative di un'alterazione a livello dell'apparato circolatorio con particolare attenzione nella zona della topografia, dove si manifestano. Potrebbero indicare possibili emorragie, aderenze, irritazione, congestione.

#### *Fibre Aberranti*

La particolarità di queste fibre è che non seguono il percorso radiale normale, ovvero partendo dalla Pupilla fino all'estremità dell'area ciliare. A un certo punto il loro percorso prende una deviazione allontanandosi dalla direzione radiale. Pertanto sono dette aberranti. Sono indicative di aderenze, oppure traumi con conseguenti disturbi sensitivi e motori.

## *Capelli*

Quest'altra alterazione delle fibre è osservabile come un ciuffo di fibrille chiare che si dipartono dal bordo della corona verso la zona ciliare.



## *Filo d'Argento*

Questa segnatura si presenta come una sottile fibra di color argento o chiaro brillante. Queste fibre possono trovarsi ovunque nell'iride, anche all'interno delle lacune. Sono un segno generico d'irritazione/ipersfunzione dal significato molto vario: dolori, irritazioni, infezioni, anche sviluppi maligni.

## MORFOLOGIA E FISIOLOGIA PUPILLARE

Il forame pupillare ha una sua morfologia di base considerata normale: l'alterazione di questi parametri naturali fornisce numerose informazioni che andranno a integrarsi con il quadro dell'analisi iridologica vera e propria. Questo va detto perché la pupilla non è una zona anatomica vera e propria ma un buco. In ogni caso l'osservazione del suo profilo è di grande importanza nell'analisi iridologica, perché i riflessi provenienti dal S.N.A. in quella zona sono molto significativi. Le pupille normali sono:

- Rotonde
- Simmetriche.
- Di uguale grandezza
- Poste al centro dell'Iride.
- Coordinate nel movimento.
- La luce determina il restringimento della pupilla (Miosi).
- La mancanza di luce favorisce la dilatazione della pupilla (Midriasi).
- La luce diretta su un solo occhio determina movimenti riflessi nell'altro occhio.

In base alle modificazioni osservate nella pupilla, sono stati catalogati i seguenti segni pupillari: Midriasi, Miosi. Anisocoria, Hippus, Ovalizzazioni, Appiattimenti. Fughe pupillari.

### **Midriasi**

Con questo termine s'intende l'anormale dilatazione della pupilla. Interessato è il muscolo radiale. Questa condizione è osservabile facilmente nei bambini e nelle persone molto sensibili, tanto da essere considerata fisiologica in questi casi. Le indicazioni a livello sistemico che possiamo dedurre da una tendenza midriatica sono:

- Parassiti intestinali
- Stipsi cronica con riflesso nervoso
- Dolore fisico
- Simpaticotonia, ossia un eccesso di attività della sezione Simpatico del S.N.A.
- Tendenza catabolica, cioè a consumare energia per l'attività
  - Possibile tachicardia per effetto della stimolazione da eccesso di simpaticotonia
- Assunzione di cocaina, marijuana, belladonna,
- Disturbi tratto uro-genitale,
  - Fragilità bronco-polmonare
- Esaurimenti nervosi: Fobie, Psicosi, Manie
- Anemie secondarie a scarsa nutrizione con affaticamento, indebolimento e sonnolenza
- Stati emotivi, nei bambini e nella donna

La Midriasi è osservabile inoltre in concomitanze patologiche come coliche renali o epatiche (nel lato dolente), nefrite, morbo di Basedow, glaucoma, miopia, paralisi nervo ottico, traumi cerebrali, pressione endocranica aumentata, aneurisma dell'aorta, coma diabetico ipoglicemico, coma alcolico, durante l'accesso epilettico, depressione, esaurimenti nervosi, perdita del sonno.

### **Miosi**

Con questo termine s'intende l'anormale restringimento della pupilla. Interessato è il muscolo circolare.

Questa condizione è osservabile facilmente nelle persone anziane, pertanto in questo caso è da considerare fisiologica. Le indicazioni a livello sistemico che possiamo dedurre da una tendenza miotica sono:

- Parasimpaticotonia (Vagotonia), ossia un eccessivo funzionamento del parasimpatico
- Tendenza anabolica, cioè tendenza a risparmiare energia e riparare le ferite.
- Peristalsi gastrica aumentata. Soggetti di tipo “nutritivo”, con grande appetito
- Bradicardia e costrizione circolatoria periferica
- Dopo uno stress cronico e in vecchiaia
- In seguito all’assunzione di sostanze colinergiche (morfina, eroina, acetilcolina, etc) e oppiacei
- In caso di coma ipoglicemico, meningite, emorragia cerebrale, avvelenamento da oppio e simili.
- Concentrazione, stato di allerta. Più tipica nell’uomo

### **Anisocoria**

Questo segno è caratterizzato dalla diversa ampiezza fra le pupille. Potrebbe essere una pupilla in miosi o midriasi e normale l’altra. Oppure nei casi più importanti si può osservare una pupilla midriatica e una miotica. Manifestazione tipica di disturbi circolatori al Sistema Nervoso. Alterazione neurovegetativa. Predisposizione all’apoplezia. Meningite. Sifilide in famiglia (ereditarietà), se non c’è storia di difterite o meningite.

### **Ariflessia**

Mancanza di riflesso della pupilla. Se non si è alla presenza di effetti di farmaci, narcotici o di problemi costituzionali, bisogna pensare all’esistenza di una forte intossicazione del Sistema Nervoso o intorpidimento dello stesso. La mancanza di riflesso può essere anche associata a tumore cerebrale, sifilide, vecchiaia. Nel bambino vi è un problema costituzionale di deficienza nervosa.

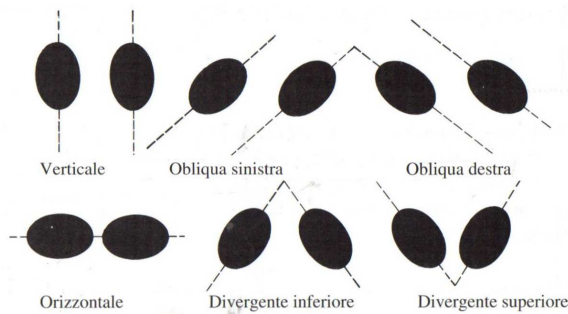
### **Hippus**

Questo segno dinamico è rilevabile solo attraverso l’osservazione diretta e non attraverso la fotografia. Esso rappresenta, infatti, uno spiccato avvicendamento tra Miosi e Midriasi. Indica esaurimento, forte conflitto a livello spirituale, distonia vegetativa (non c’è equilibrio tra il sistema parasimpatico e ortosimpatico), può essere causata da intossicazione da acidi urici e da ritenzione di tossine. Accresce la sua gravità se concomitante alla presenza di anelli nervosi e schiacciatura superiore della pupilla. L’hippus evidenzia uno squilibrio neurovegetativo tipico di turbe cerebrali, tra cui l’epilessia, la meningite, gli esaurimenti nervosi, ecc. Anch’essa, come la Midriasi, è tipica delle persone giovani, emotive, sensibili, nel caso ovviamente la manifestazione resti di lieve entità. Nel caso in cui l’avvicendamento osservato tra Midriasi e Miosi risulti ampio e/o veloce, potrebbe indicare alcuni processi patologici in corso:



- Forte reattività in seguito a traumi
- Ipereccitabilità Nervosa
- Distonia Neurovegetativa grave
- Patologie del SNC (sclerosi multipla, miastenia)
- Sintomo premonitore di Paralisi

## Ovalizzazioni

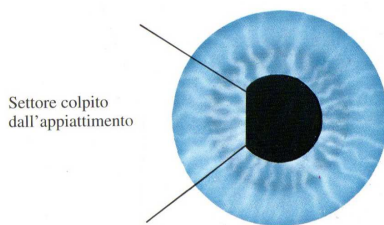


La perdita di rotondità a favore di una formazione ellittica della pupilla è denominata ovalizzazione o ellissi. Le estremità ovalizzate stanno a indicare problemi di tipo circolatorio, mentre le estremità appiattite indicano problemi funzionali degli organi concomitanti. Le ovalizzazioni sono catalogate come segue:

segue:

- In base alla loro localizzazione: una o entrambe le iridi.
- In funzione del loro orientamento: oblique, verticali o orizzontali
- Rispetto alla Relazione fra loro: divergenti, convergenti, parallele

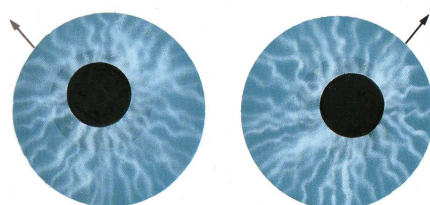
## Appiattimenti Pupillari



L'appiattimento pupillare è rappresentato da una zona circolare in cui la pupilla perde il suo percorso circolare per assumere un andamento lineare. Gli appiattimenti sono osservabili in qualsiasi quadrante dell'iride. Generalmente hanno a che fare con un'alterata funzione energetica del settore irideo corrispondente. Localizzano quindi un settore in deficit energetico. Gli appiattimenti sono denominati in base alla loro localizzazione. Avremo quindi appiattimento frontale, nasale, temporale o ventrale. L'indagine dovrà concentrarsi sulle zone del settore irideo coinvolto.

Localizzano quindi un settore in deficit energetico. Gli appiattimenti sono denominati in base alla loro localizzazione. Avremo quindi appiattimento frontale, nasale, temporale o ventrale. L'indagine dovrà concentrarsi sulle zone del settore irideo coinvolto.

## Fughe Pupillari



Lo spostamento della pupilla dalla sua centralità in una qualsiasi direzione nell'Iride è denominato Fuga Pupillare. Secondo la maggior parte degli autori sta a indicare una compromissione negli organi presenti nella parte opposta alla

linea di fuga. La Pupilla si sposta in direzione opposta al settore Irideo in deficit. Le loro indicazioni iridologiche sono:

- Sempre disturbi Nervosi e/o Psicici
- Compromissione Organica nel settore opposto alla Fuga

### **Formazioni Intrapupillari**

All'interno della pupilla, sebbene di rado, sono osservabili alcune piccole formazioni di varia eziologia. Esse, infatti, possono dipendere da alterazioni della cornea, del cristallino o dell'epitelio pigmentato. Quando questi corpuscoli sono di colore giallo-bruno, siamo davanti ad alterazioni tiroidee di tipo costituzionale, mentre se essi sono di colore biancastro, le alterazioni hanno una dipendenza renale.

## **IRIDOLOGIA e ASMA**

Alcuni autori sostengono che vi sono aspetti iridei che possono indicare una certa debolezza di terreno in grado di favorire la comparsa di alterazioni organiche o funzionali delle vie respiratorie:

- **Iride azzurra (linfatica):** ci segnala una predisposizione alle allergie, legata ad una particolare reattività del sistema immunitario. Tendenza al sovraccarico linfatico.
- **Presenza di anelli di crampo o di raggi solari:** indice di carenza di oligoelementi con conseguente ipereattività della muscolatura liscia.
- **Fibre ordinatamente ondulate, a capelli pettinati:** indicative di debolezza del sistema respiratorio.
- **Tofi in periferia dell'iride:** ci segnalano debolezza del drenaggio linfatico con possibile ristagno di tossine nei tessuti periferici (mucose del tratto respiratorio).
- **Vasi sclerali rettilinei, sottili e diretti verso il centro della pupilla:** segno di allergie e/o di intolleranze (alimentari o ambientali).

Si passa poi alla valutazione di aspetti iridologici in grado di segnalare l'azione dell'ambiente su quel determinato individuo. Sono questi i segni legati ai pigmenti e alle macchie (che di norma compaiono durante la vita di una persona).

- **Colore marrone:** focalizza l'attenzione sul fegato, la disintossicazione di tale organo è particolarmente importante in caso di allergia. La presenza di pigmenti marrone ci guiderà

alla prescrizione di norme comportamentali e terapeutiche finalizzate alla depurazione epatica, anche nel caso di patologie respiratorie.

- **Colore nero:** le macchie di colore nero sono da mettere in relazione al polmone. Ambiente domestico o di lavoro poco arieggiati, fumo di sigaretta, scarichi industriali e di automobili sono i primi elementi da valutare e da modificare, se presenti.
- **Giallo arancio brillante:** in rapporto al surrene, può segnalare una insufficienza relativa alla produzione di cortisolo da parte della ghiandola surrenale. Il cortisolo è la sostanza, prodotta dal nostro organismo, dotata di potere antinfiammatorio e quindi in grado di contrastare i fenomeni allergici (il cortisone usato in medicina per contrastare un attacco d'asma non è altro che cortisolo modificato e prodotto in laboratorio).
- **Macchie di origine arancione:** stanno ad indicare possibili intossicazioni da muco.

Altri segni da tenere in considerazione sono le radiali, le trasversali, gli incroci degli anelli di contrazione, i diradamenti, le lacune, gli sbiancamenti. Naturalmente tali segni devono comparire nelle aree di proiezione del naso e dell'apparato respiratorio.

E' bene ricordare che in molte occasioni, i bambini presentano segni importanti, come pigmentazioni, colorazioni, debolezze specifiche, anche se non hanno in corso alcun processo morboso importante. In questi casi converrà fare uno studio della famiglia, per osservare se le debolezze sono ereditarie.



“Ogni cosa che puoi immaginare, la natura l’ha già creata”

Albert Einstein.

## **FITOTERAPIA**



La fitoterapia è una metodica terapeutica basata sulla somministrazione di fitocomplessi, i cui principi attivi sono estratti mediante un solvente appropriato. La parola “fitoterapia” è composta di PHITOS dal greco pianta (vegetale) e TERAPEIA (cura). Significa quindi “curarsi con le piante”. L’uomo ha iniziato a curare i propri malanni servendosi delle erbe spontanee osservando gli animali che lo facevano istintivamente; l’uso dei rimedi naturali vegetali è poi proseguito per millenni fino a trasformarsi in scienza delle erbe medicinali o fitoterapia.

Per fitocomplesso s’intende un’entità biochimica unitaria e dinamica, somma di più principi attivi capaci di un’attività terapeutica superiore a quella svolta dai singoli principi attivi costituenti. In tal modo è ridotto il rischio di assuefazione e tossicità, mentre emerge un effetto farmacologico più completo e meno drastico.

I preparati fitoterapici possono essere così classificati:

### Da pianta essiccata:

1. Tisane e decotti- si preparano da piante singole o miscele di esse, essiccate e frantumate.
2. Polveri- si preparano per frantumazione della pianta secca, si possono avere polveri grosse, fini e finissime a secondo della granulosità ottenuta

3. Estratto fluido- si prepara per macerazione in solvente (alcol, glicerina) della pianta secca. Si possono ottenere estratti idroalcolici (con alcol a 60°-70°), alcolici (alcol a 95°), glicerici (glicerina)
4. Estratto molle - il solvente è quasi completamente evaporato
5. Estratto secco- si prepara dall'estratto fluido, facendone evaporare totalmente e opportunamente il solvente

#### Da pianta fresca:

1. Succhi- si preparano per estrazione meccanica, dopo frantumazione, con l'aggiunta di zucchero e aromi si ottengono sciroppi o elisir
2. Tintura Madre- si prepara per macerazione con alcol della pianta o di parte di essa con la maggior concentrazione di principio attivo
3. Macerato glicerico - si prepara per macerazione con alcol, acqua, glicerina delle gemme e dei getti freschi delle piante medicinali
4. Olio essenziale- estratto da alcune piante che lo contengono naturalmente

### **Fitonutrizione**

I rimedi naturali sopra elencati agiscono sull'organismo in modo sintomatico, senza partecipare al processo di auto guarigione perdendo così le proprie sinergie. Le sostanze attivanti che fungono da farmaco sono insite nell'alimento vegetale crudo, e così come gli ortaggi e la frutta, le piante, le bacche e i fiori, sono commestibili associati a insalate crude. L'attuale tecnologia consente di utilizzare tali alimenti che partecipano al mantenimento della salute, poiché a livello commerciale sono ora disponibili piante nella loro forma integrale, lavorate e polverizzate con la tecnologia del freddo e disponibili in capsule o polveri utilizzabili direttamente sul cibo o con acqua. Le sostanze attivanti delle piante sono così proposte nella loro forma totale (totum). La tecnica utilizzata a tale scopo è la **crio - triturazione**: in cui il freddo è prodotto da azoto liquido a -196°C; iniettato sulle piante secche, per renderle più fragili. La pianta è tritata finemente, senza surriscaldamento (durante una procedura normale di triturazione, molto rapidamente la temperatura sale a +70°C, a seconda della durezza della pianta). Tutto il sistema di crio – triturazione è in acciaio inossidabile, funziona a circuito chiuso a partire dalla pianta intera fino all'insacchettamento, non c'è rischio di contaminazione e al termine della lavorazione non rimangono tracce di azoto. Il gelo secco e rapido rompe solo la parete scheletrica senza intaccare le caratteristiche organolettiche dei principi sinergici. Le particelle ottenute sono dell'ordine di un micron, misura ottimale per costituire una

polvere pronta per essere assorbita dall'organismo, con una buona biodisponibilità. A questo punto è possibile affermare di aver ottenuto una capsula (vegetale) che risponde alle esigenze di salute e contribuisce a dare una maggiore efficacia agli effetti desiderati da una sana e reale medicina naturale molto più vicina all'uomo. Grazie a questa metodica produttiva, le piante oltre a conservare il loro potere biochimico, mantengono al meglio anche quegli aspetti più sottili, tipici di uno spettro elettromagnetico, energetico e vitale.

### **Regole posologiche in fitoterapia**

Se si considera pari a uno la posologia media prevista per un adulto, è opportuno che nelle varie fasi della vita essa sia adeguata secondo il seguente modello:

-Neonati 1/10

-Lattanti 1/5

-Terza infanzia 1/2

-Adolescenti e anziani 2/3

In generale, è da evitare la somministrazione di preparati alcolici in bambini di età inferiore ai due anni. Estratti secchi e polveri sono di difficile assunzione fino all'età di quattro anni. Nella donna in gravidanza e durante l'allattamento va evitata la somministrazione di fitocomplessi ad alcaloidi. Quando è richiesto un trattamento prolungato o a cicli, è opportuno adottare la regola dei 2/3. Essa consiste nella somministrazione continua dei fitocomplessi o gemmo derivati prescritti per i primi venti giorni del mese, con una pausa nell'ultima decade del mese; oppure nella somministrazione per due mesi continuativi e successiva pausa di un mese. In tal modo si evitano i fenomeni di assuefazione e, al contempo, la risposta alla ripresa di ogni nuovo ciclo è più pronta. In generale, i fitoterapici vanno diluiti in un po' d'acqua minerale naturale e lasciati in bocca per un minuto circa, prima di essere deglutiti, ciò assicura il massimo assorbimento per via sublinguale. In caso si associno più fitoterapici, è opportuno sceglierli in base al loro meccanismo d'azione complementare.

## FITOTERAPIA e ASMA

Di seguito saranno indicati i fitoterapici maggiormente utilizzati per le malattie dell'apparato respiratorio con particolare riferimento all'asma.



**Ribes nigrum**: Per la sua attività antinfiammatoria, antiallergica e sinergizzante nei confronti degli altri gemmo terapeutici cui spesso è associato, è considerato la “perla della gemmo terapia”. Le gemme agiscono come stimolanti delle ghiandole surrenali, nella produzione di cortisolo, un cortisone endogeno che aiuta l'organismo a reagire alle infiammazioni. È impiegato per la sua proprietà antinfiammatoria naturale e antistaminica che agisce sia a livello cutaneo, che a quello delle vie respiratorie; ed è quindi indicato in caso di asma, riniti allergiche e croniche, bronchiti, laringiti, faringiti, dermatiti e congiuntivite. Ha inoltre un'azione immunostimolante, combatte la stanchezza e aumenta la resistenza al freddo al fine di prevenire malattie influenzali. Posologia: MG 1DH cinquanta gocce diluite in un po' d'acqua al risveglio, oppure trenta gocce alle ore 8 e alle quindici. Controindicazioni: può causare un aumento di pressione ed è perciò controindicato per chi soffre d'ipertensione arteriosa. Può interagire con farmaci quali anticoagulanti e psicofarmaci. Se ne sconsiglia l'uso in gravidanza e allattamento.



**Viburnum lantana**: Le sue gemme manifestano un'attività specifica sulla regolazione neurovegetativa del tono bronchiale con azione inibitoria del broncospasmo; ha inoltre attività antiallergica. Indicazioni: asma bronchiale, bronchite cronica asmatoforme, dispnea sibilante asmatoforme, eczema atopico. Posologia: MG 1 DH cinquanta gocce, diluite in un po' d'acqua, da una a più volte al dì, lontano dai pasti. Si raccomanda di associare al Ribes nigrum. Si trova anche in forma spray, da spruzzare in bocca anche a più riprese in caso di asma acuta. Non sono stati riscontrati effetti collaterali.



**Rosa canina**: Utile nei processi infiammatori localizzati e recidivanti, ha proprietà antiallergiche, antinfiammatoria, antiemicrania. Regola la risposta immunitaria dell'organismo, in particolare la sua azione migliora la risposta immunitaria a livello respiratorio. I piccoli frutti (bacche) sono considerati le “sorgenti naturali” più concentrate in Vitamina C. Indicazioni: ottimo rimedio nella prevenzione di allergie, nella cura di riniti, congiuntivite e asma allergiche; consigliato in tonsilliti, faringiti,



otiti, tosse e raffreddore. Posologia: MG1DH trenta- cinquanta gocce, diluite in un po' d'acqua, una volta al dì, un quarto d'ora prima di cena o prima del riposo notturno. Controindicazioni: gli effetti collaterali sono generalmente dovuti al sovradosaggio del rimedio, che fornisce un forte apporto di vitamina C e che ha effetti diuretici. La rosa canina ha interazione con alcuni farmaci: gli antiacidi che possono contenere alluminio, la vit. C in generale ne favorisce l'assorbimento quindi meglio evitare l'assunzione concomitante; il Litio assunto in casi di regolazione dell'umore, ha necessità di essere poi velocemente smaltito dall'organismo, la vit. C può interagire a rallentare questa fase di eliminazione.



**Echinacea**: Nota per le proprietà immunostimolanti e antivirali, utile sia nella prevenzione sia nel trattamento dei processi infettivi delle vie aeree. Manifesta la sua funzione attivando l'azione fagocitaria dei linfociti. La pianta contiene flavonoidi derivati dall'acido caffeico, come l'echinacoside, che svolge azione antibiotica e batteriostatica. Un'assunzione regolare permette di prevenire e curare i sintomi delle malattie da raffreddamento come febbre, le infezioni del sistema respiratorio (raffreddore, tosse, sinusiti). Per uso esterno è impiegata per la preparazione di pomate con proprietà cicatrizzanti. Posologia: prevenzione-TM venticinque gocce, diluite in un po' d'acqua, una volta al dì; trattamento-TM quaranta gocce, diluite in un po' d'acqua tre volte al dì. Controindicazioni: la sua azione immunostimolante la rende controindicata in pazienti in terapia immunosoppressiva (trapianti, malattie autoimmuni).



**Sambucus nigra**: Le proprietà delle mucillagini, dei flavonoidi e delle sostanze diuretiche presenti soprattutto nei fiori sono sfruttate nella cura delle malattie da raffreddamento invernali. Proprietà: fiori-sudorifere, anticatarrali. Stati febbrili da influenza e raffreddore, asma e allergie. Posologia: TM trenta gocce, diluite in un po' d'acqua tre volte al dì. Controindicazioni: è strettamente vietato il consumo di foglie e semi perché molto velenosi. Foglie e fiori freschi, applicati sulla cute, provocano irritazioni ed eritemi. La pianta è controindicata per persone sofferenti di stomaco o con infiammazioni dell'apparato digerente.



**Piantaggine**: Utilizzata efficacemente negli stati infiammatori delle mucose, che rivestono bocca, gola e vie respiratorie in genere, in caso di tosse, catarro bronchiale, allergie, sinusiti. Può essere utilizzata sotto forma d'infuso o decotto, anche associata ad altre piante balsamiche ed espettoranti oppure in estratto fluido,



o in sciroppo, per calmare la tosse e sciogliere il catarro. Le mucillagini contribuiscono all'azione lenitiva stratificandosi sulle pareti delle mucose bronchiali, proteggendole così da ulteriori aggressioni. Posologia: infuso-due tazze al giorno lontano dai pasti. TM quaranta gocce in mezzo bicchiere d'acqua, da bere due volte il giorno, lontano dai pasti. Controindicazioni: si consiglia di evitarne l'uso in caso di allergia accertata verso le piante del genere *Plantago*.



**Perilla frutescens**: La proprietà più preziosa che questa pianta ha è l'azione contro le allergie in caso di asma, i semi di Perilla sono, infatti, alla base di molti trattamenti antiallergici e oltre ad essere un ottimo rimedio sono privi di effetti collaterali, a differenza di altri antistaminici che provocano sonnolenza e stanchezza. Posologia: si consiglia l'assunzione quotidiana di quattro- sei capsule da 500mg di olio di Perilla. Controindicazioni: considerando l'effetto anticoagulante degli omega-3, di cui è ricca, un consumo eccessivo di olio di Perilla può facilitare il rischio di sanguinamento spontaneo o in seguito a traumi minimi; il rischio coinvolge soprattutto i pazienti già in terapia con antitrombotici o anticoagulanti orali. Nei bambini si possono verificare episodi di epistassi specie se già predisposti.



**Semi di pompelmo**: L'estratto di semi di pompelmo è considerato un potente antivirale e battericida, molto utile nella disinfezione delle prime vie respiratorie, e come stimolante del sistema immunitario. Posologia: a uso interno non deve mai essere impiegato puro ma diluito in abbondante acqua. Il suo sapore è molto amaro e il dosaggio può essere diverso secondo il disturbo da curare: per la prevenzione di malattie da raffreddamento si consiglia l'assunzione di dieci gocce mattina e sera. Controindicazioni: alcuni farmaci subiscono l'influenza dell'azione dei semi di pompelmo sul proprio metabolismo, tra questi ricordiamo: ansiolitici, antidepressivi, antiaritmici, antistaminici, calcioantagonisti, antibiotici, immunosoppressori, pillola anticoncezionale.



**Lapacho**: Pianta dell'Amazzonia, di cui è utilizzata la corteccia, recenti ricerche hanno dimostrato la sua efficacia nella riduzione d'infiammazioni, funzione antimicrobica, antiparassitaria, stimolatore del sistema immunitario. Lo associamo alle piante utilizzate nella cura dell'asma perché è una delle piante migliori per la purificazione dell'organismo, senza richiedere un grosso dispendio di energia; esso, infatti, aiuta a stabilizzare le difese del proprio corpo rafforzando il sistema immunitario. Può essere usato periodicamente come prevenzione durante la stagione fredda e tutte le volte che la possibilità d'infezioni è elevata. Posologia: TM per almeno sei mesi ventun gocce in acqua tre

volte al dì prima dei pasti. Mantenimento: sette gocce in acqua tre volte al dì, prima dei pasti. Controindicazioni: non va assunto in gravidanza e allattamento, e neppure in caso si faccia uso di farmaci anticoagulanti, aspirina compresa. Gli effetti collaterali sono rari e si manifestano soprattutto a livello gastrointestinale.



**Ginkgo biloba**: Contiene principi attivi con attività anti-PAF, o fattore di attivazione piastrinica, determina l'aggregazione delle piastrine ematiche e la liberazione d'istamina da parte delle piastrine stesse. L'istamina causa la contrazione della muscolatura liscia bronchiale, aumenta la permeabilità dei vasi e la secrezione delle ghiandole nasali e bronchiali. Il Ginkgo inattiva uno dei più specifici mediatori dell'allergia e in particolare del broncospasmo. Posologia: TM quaranta gocce, diluite in un po' d'acqua, una- tre volte al dì, lontano dai pasti. Si raccomandano cicli di tre mesi di terapia alternati a un mese di pausa. Controindicazioni: non somministrare in soggetti in trattamento con antiaggreganti o anticoagulanti, per evitare fenomeni emorragici. L'assunzione va sospesa quarantotto ore prima di un intervento chirurgico, per limitare il rischio emorragico.



**Carpinus betulus**: Utile nelle infiammazioni allergiche delle alte vie aeree, come anticatarrale e sedativo della tosse. Ha azione antinfiammatoria e cicatrizzante delle mucose affette da processi flogistici, e riduce gli spasmi delle prime vie respiratorie. Trova indicazione nelle rino-faringiti croniche, nelle tracheiti e nelle tracheobronchiti (spesso anticamera dell'asma). Posologia: MG 1DH cinquanta gocce, diluite in un po' d'acqua, tre volte al dì, oppure settanta gocce in un'unica somministrazione, se associato a gemmo derivati complementari. Controindicazioni: ipersensibilità individuale.



**Alnus glutinosa** (Ontano nero): Gemmo derivato attivo in tutte le sindromi infiammatorie caratterizzate da produzione di muco, qualunque sia il tessuto compromesso. E' indicato come decongestionante nei processi flogistici e suppurativi delle mucose nasali e nelle forme croniche di rinite e sinusite. Utile anche nei processi febbrili. Posologia: MG 1DH cinquanta gocce, diluite in un po' d'acqua, da una a più volte al dì. Può essere somministrato in associazione al trattamento antibiotico. Controindicazioni: ipersensibilità individuale.



**Elicriso**: Agisce con efficacia sulle allergie di tipo asmatico e intestinale, e ha un particolare tropismo sull'asse epato-pancreatico. Agisce in senso preventivo, riducendo la cascata infiammatoria, oltre a svolgere azione drenante e di protezione del connettivo. Favorisce l'eliminazione del catarro

bronchiale, attenua gli spasmi eccessivi dell'asma. Ha proprietà antistaminica, antinfiammatoria, espettorante e antibatterica. Posologia: TM trenta- quaranta gocce, diluite in un po' d'acqua, tre volte al dì, lontano dai pasti, per cicli di venti giorni il mese. Controindicazioni: sconsigliato in gravidanza o nei bambini.



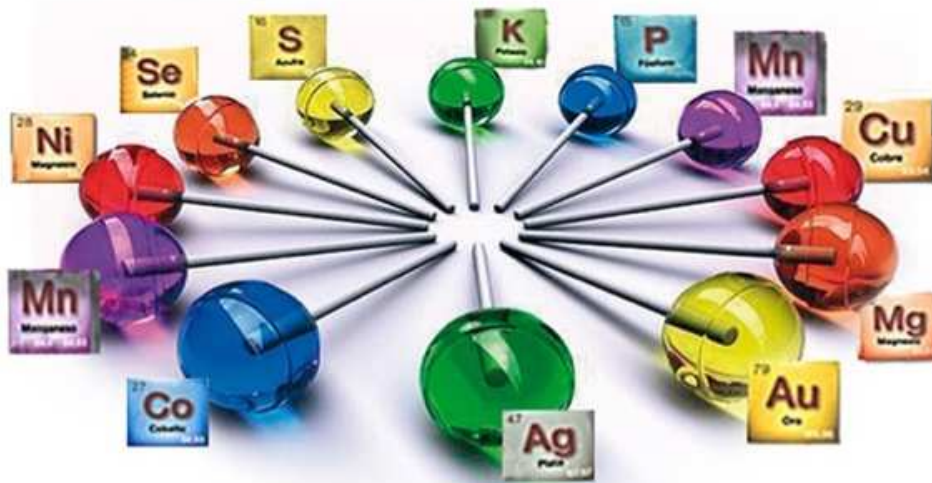
**Coturnix Japonica** (Uovo di Quaglia): Già nell'antichità gli Egizi e i Cinesi consigliavano l'uovo di quaglia come rimedio per i problemi respiratori. Oggi viene impiegato nella cura dell'asma e di reazioni allergiche di vario genere; questo grazie al suo contenuto di enzimi,

descritti come antagonisti del recettore 2 della serina proteasi, principale fattore responsabile delle malattie allergiche. Posologia: da due a quattro compresse al giorno prima dei pasti con abbondante acqua. In caso di crisi è consigliabile l'assunzione fino a un massimo di dieci compresse al giorno. Controindicazioni: ipersensibilità individuale.

“Nella natura tutto il mondo è una farmacia che non possiede neppure un tetto”

Paracelso.

## OLIGOTERAPIA



Il termine “oligoterapia” (dal greco oligos-poco) indica un metodo terapeutico basato sulla somministrazione di oligoelementi a dosi infinitesimali. Nel nostro organismo sono presenti vari minerali e metalli che si possono suddividere in due categorie secondo la loro concentrazione: oligoelementi e macroelementi. Gli oligoelementi sono presenti nel corpo umano a una concentrazione inferiore a 0,01%. I più abbondanti sono il Ferro, il Fluoro, il Silicio, lo Zinco e il Rame. La maggior parte ha una concentrazione totale inferiore il grammo, come il Manganese, il Selenio, il Cromo, il Litio, lo Iodio, il Molibdeno, il Cobalto e il Vanadio. Tutti però svolgono importanti funzioni a prescindere dalla loro quantità, partecipando alla struttura degli organi e dei tessuti, o fungendo da coenzimi che attivano importanti reazioni biochimiche. La loro carenza induce alterazioni fisiologiche e strutturali importanti. Gli oligoelementi spesso sono somministrati nelle fasi acute di una malattia per curarla, ma l’obiettivo è anche la modifica della propensione dell’organismo a contrarre un certo tipo di disturbo. Gli oligoelementi si trovano in commercio sottoforma di liquido o di compresse. Il preparato prescelto va lasciato sotto la lingua per due minuti, in tal modo gli oligoelementi entrano immediatamente nel circolo sanguigno.

L'oligoterapico va assunto preferibilmente il mattino, a digiuno, cinque -dieci minuti prima di colazione. Un'eventuale somministrazione serale deve avvenire dieci minuti prima di cena o due ore dopo. Se si prendono due oligoelementi, assumere quello di base o diatesico il mattino e la sera il complementare. L'assunzione può peggiorare i sintomi: ciò indica in genere che l'organismo sta eliminando le tossine. Se si usa Manganese in caso di allergia, con il peggioramento sospendere per dieci giorni.

## OLIGOTERAPIA e ASMA

Manganese (Mn)-è l'oligoelemento specifico dei terreni allergici, di cui corregge gli squilibri in profondità. Il soggetto che ha bisogno di manganese è riconoscibile per la sua tendenza all'eccesso, ogni situazione costrittiva che blocchi o ritardi la sua attività ne svela la natura intollerante; egli è "allergico" in senso metaforico, anche verso persone e situazioni che lo ostacolano. Talora, contrattempi da altri giudicati di poco conto, provocano in questo soggetto impaziente, emotivo, competitivo, un senso di frustrazione che fa emergere l'aggressività soggiacente e, portandolo in uno stato d'irritabilità, ansia, irrequietezza, lo inducono a esprimere una sintomatologia talora esasperata. La condizione biologica è quella di un continuo stato di allarme. Il mantenimento di una simile modalità reattiva molto dispendiosa sul piano energetico comporta nel tempo un graduale esaurimento dell'energia vitale fino alla comparsa di stati diastonici e spasmofilici. All'inizio del trattamento occorre procedere con una certa cautela perché vi potrebbe essere un peggioramento della sintomatologia. Pertanto s'inizia con lo zolfo assunto per sei giorni e sostituito al settimo giorno da manganese. Nelle settimane successive, l'assunzione di manganese s'intensifica progressivamente, prima due volte la settimana, poi tre.

Zolfo (S)-è l'oligoelemento a specifica attività drenante, utile per ripulire lo stato tossico che sottende alle allergie.

Manganese-Cobalto (Mn-Co)-si utilizza quando il soggetto "manganese" ha ormai esaurito la sua energia vitale e si trova a vivere in uno stato di distonia, ansia, spasmofilia.

Fosforo (P)-si utilizza per gli spasmi respiratori, in particolare nelle crisi asmatiche; spesso si abbina al manganese per evitare eventuali peggioramenti da eccessiva reattività.

Nel caso di asma "primaria", conosciuta anche come "essenziale" o "allergica", le crisi sono violente, il più delle volte notturne. Si tratta in genere di bambini o di giovani. Spesso la loro

anamnesi evidenza la presenza di eczema. Trovandosi di fronte a una diatesi allergica e/o ipostenica, i rimedi elettivi sono Manganese e Manganese- Rame. Si potrà far ricorso anche ad altri oligoelementi, alcuni d'integrazione, come lo Zolfo, altri di base, come il Rame. Possiamo avere una fase di prevenzione di fondamentale importanza in cui si potrà consigliare: un fialoide di Manganese- Rame o di Manganese (secondo il terreno) due volte la settimana; un fialoide di Rame la settimana; un fialoide di Rame-Oro-Argento la settimana. Questo trattamento preventivo dovrà essere iniziato verso la fine di settembre, in autunno, e si prolungherà fino a primavera. Fase di cura: fin dalla comparsa dei primi sintomi è consigliato il Rame (1-2 fialoidi il giorno, all'inizio). Per evitare gli stati di affaticamento si consiglierà di aggiungere 1-2 fialoidi la settimana di Rame-Oro-Argento. Nel caso di asma "secondaria", che si sviluppa a seguito di bronchiti ripetute, gli oligoelementi di base saranno: Manganese-Rame tre fialoidi la settimana; Zolfo due fialoidi la settimana. In questo caso, tenuto conto dei fenomeni infettivi esistenti, si consiglierà la somministrazione di due fialoidi di Rame la settimana. Il Fosforo agisce efficacemente in caso di crisi ripetute a breve distanza l'una dall'altra (2-3 fialoidi la settimana). Infine, per combattere l'affaticamento indotto da questi stati patologici, si consigliano due fialoidi di Rame-Oro-Argento la settimana.

“Se vogliamo recuperare lo stato di salute, dobbiamo essere disposti a cambiare ...  
... i rimedi floreali sono in grado di risvegliare la nostra vera natura,  
e condurci più vicino alle nostre anime ... la semplicità  
è la chiave di questo sistema di guarigione”

Dr Edward Bach.

## **FLORITERAPIA-FIORI di BACH**



La floriterapia è una terapia vibrazionale e per comprendere il concetto di “vibrazione” dobbiamo pensare che sia l’essere umano sia il vegetale o il cristallo possiedono un campo di energia che si manifesta come un alone di luce e di colori, la cosiddetta “aura”. Questo campo di energia, essendo strettamente collegato al corpo fisico, vibra con frequenze diverse secondo lo stato emotivo o di salute del soggetto e può essere influenzato dalle vibrazioni di altri campi energetici, per esempio da quelle dei rimedi floreali. L’espressione “terapia vibrazionale” significa che il rimedio floreale, portatore di una specifica frequenza o vibrazione energetica, agisce a livello “sottile”, cioè a livello di energia, sul campo elettromagnetico del soggetto che lo assume. L’impronta energetica del fiore è in grado di riequilibrare le vibrazioni distorte in caso di malattia e, dai livelli che possiamo definire “superiori” perché caratterizzati da frequenze più sottili come la mente e le emozioni, i suoi effetti si riflettono sui livelli “inferiori” cioè il corpo fisico e la materia. La floriterapia si avvale principalmente di una legge di risonanza. Secondo tale legge, se un soggetto lamenta certi sintomi riconducibili a emozioni o stati d’animo alterati, la risonanza di tali sintomi con l’impronta

energetica di un dato rimedio floreale è in grado di ristabilire l'equilibrio quando il rimedio è assunto. Secondo il Dr Bach "La malattia è la conseguenza di uno squilibrio interiore o dell'accentuazione esasperata di un difetto. Gli stati emotivi negativi sono i veri indicatori della malattia ... La malattia non è una crudeltà in sé, né una punizione, ma solo ed esclusivamente un correttivo, uno strumento di cui la nostra anima si serve per indicarci i nostri errori, per trattenerci da sbagli più gravi, per impedirci di suscitare maggiori ombre, per ricondurci sulla via della verità e della luce, dalla quale non avremmo mai dovuto scostarci ... I rimedi floreali, ristabilendo la connessione con il nostro Sé, ci aiutano a valorizzare la nostra essenza."

I punti fondamentali della terapia con i fiori di Bach sono:

- L'approccio spirituale: l'approccio di Bach trascende i limiti della singola personalità umana per inserirsi in una dimensione superiore
- Lo scopo della terapia: "Guarisci te stesso", Bach invita l'uomo a un maggior senso di responsabilità, dimostrando che ciascuno porta dentro di sé i propri rimedi e può eliminare i motivi che sono alla base della paura della malattia
- La nuova forma di diagnosi: che si orienta non tanto verso i sintomi fisici, quanto verso i comportamenti disarmonici o negativi sul piano spirituale
- I criteri per la scelta delle piante: Bach sceglie solo determinate piante dall'oscillazione elevata
- I procedimenti per la preparazione: i più semplici e i più naturali, il metodo del sole (solarizzazione) e quello della cottura (ebollizione) che producono uno stato energetico molto stabile
- L'efficacia delicata e autoregolante: le essenze dei fiori di Bach agiscono fornendo impulsi sottili non materiali. Forniscono informazioni di una frequenza specifica, molto elevata che stimolano le forze risanatrici spirituali. Non producono effetti collaterali o incompatibilità con altre forme di terapia
- L'elevato numero di persone che possono adottarla: sistema privo di rischi, anche in caso di auto terapia.



## **Classificazione del sistema floreale**

Le essenze floreali sono trentotto, non sono equivalenti, importante è l'ordine cronologico in cui sono state trovate: i primi dodici fiori corrispondono a un tipo specifico di personalità congenita, un carattere che ha a che vedere con la lezione che si deve imparare in questo mondo. Corrispondono a una determinata qualità dell'anima umana: Impatiens, Mimulus, Clematis, Agrimony, Chicory, Vervain, Cerato, Centaury, Sclerantus, Water Violet, Gentian e Rock Rose. Abbiamo poi i sette aiutanti che corrispondono agli stati tipo che sono diventati cronici o più acuti oppure al risultato dell'interazione negativa delle dodici tipologie iniziali con alcune circostanze della vita: Gorse, Oak, Wild Oat, Heather, Rock Water, Olive, Vine. Le ultime diciannove essenze non sono tanto in relazione con una qualità essenziale dell'anima e nemmeno con una lezione da apprendere, quanto piuttosto con la nostra risposta di fronte alla vita o alle condizioni che pensiamo che la vita stessa ci abbia imposto, esse rappresentano il nostro particolare modo di reagire: Cherry Plum, Walnut, Elm, Chestnut Bud, Pine, Larch, Red Chestnut, Willow, Holly, Aspen, Wild Rose, Hornbeam, Honeysuckle, Sweet Chestnut, Beech, Mustard, Crab Apple, Star of Bethlehem, White Chestnut.

Quando il Dr Bach miscelò i rimedi Star of Bethlehem (per affrontare shock e traumi), Rock Rose (per calmare terrore e forte paura), Clematis (per mantenersi saldi e consapevoli), Impatiens (per calmare l'agitazione) e Cherry Plum (per aiutare a mantenere la razionalità), ciò che aveva in mente era la necessità di rispondere senza ritardo ai momenti di emergenze e di crisi quotidiane. Le situazioni di emergenza costituiscono l'unico caso in cui l'uso di una combinazione prelezionata rappresenta la miglior soluzione e questo è il Rescue Remedy.

Bach tuttavia ha preferito classificare i fiori in sette gruppi tematici:

**per la paura**: Rock Rose- Mimulus- Cherry Plum- Aspen- Red Chestnut

**per l'incertezza**: Cerato- Sclerantus- Gentian- Gorse- Hornbeam- Wild Oat

**per la mancanza d'interesse nel presente**: Clematis- Honeysuckle- Wild Rose- Olive- White Chestnut- Mustard- Chestnut Bud

**per la solitudine**: Water Violet- Impatiens- Heater

per l'ipersensibilità a influenze e idee esterne: Agrimony- Centaury- Walnut- Holly

**per lo scoraggiamento e la disperazione**: Larch- Pine- Elm- Sweet Chestnut- Star of Bethlehem- Willow- Oak- Crab Apple

per la preoccupazione eccessiva per il benessere altrui: Chicory- Vervain- Beech- Rock Water

### **Come utilizzare i rimedi floreali per via orale**

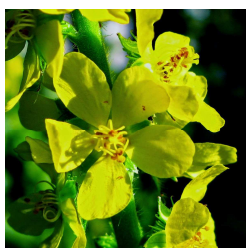
Metodo del bicchiere: In un normale bicchiere da cucina versare 3-4 dita di acqua minerale non gassata, aggiungere le gocce del rimedio (o dei rimedi), agitare la miscela e berla a piccole sorsate nel giro di 1-2 ore. Per ogni fiore, sarà sufficiente stillare nel bicchiere quattro gocce prelevate dalla bottiglia stock. Trattenere ogni sorsata in bocca per un po' prima di inghiottirla. Il bicchiere è particolarmente utile nei casi cronici perché agisce più propriamente sul livello fisico dell'individuo, e cura quindi un disturbo che dalla materia deve essere riportato indietro, fino ai livelli più sottili.

Metodo del flaconcino: Riempire un flaconcino di vetro scuro da 30 ml provvisto di tappo ermetico con contagocce, per  $\frac{1}{4}$  di brandy e per i restanti  $\frac{3}{4}$  di acqua minerale non gassata; aggiungere le gocce dei rimedi e agitare (agitare sempre prima dell'uso). Per ciascun fiore, si consiglia di aggiungere in linea generale due oppure quattro gocce, prelevate dalla bottiglia stock originale. Per la somministrazione si raccomanda di prendere quattro gocce per volta almeno quattro volte il giorno o più frequentemente se necessario. Come regola pratica si suggerisce l'assunzione la mattina appena svegli, la sera prima di coricarsi e tra un pasto e l'altro, inoltre il rimedio può essere assunto tutte le volte che se ne sente la necessità. Il flaconcino lavora a un livello più sottile rispetto al bicchiere, la sua azione si orienta, infatti, sul piano mentale.

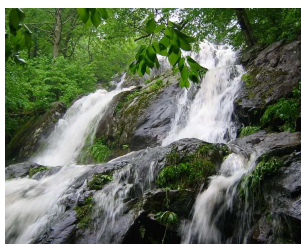
Metodo della bottiglia: Per applicare questo metodo si ricorre a bottiglie di acqua minerale non gasata da mezzo litro con 6-8 gocce del rimedio prescelto oppure da un litro con 12-18 gocce. La miscela di acqua e fiori deve essere assunta a piccoli sorsi, ripetutamente durante la giornata, in momenti diversi. Questo metodo di assunzione si pone su un piano simile a quello rappresentato dal bicchiere: la sua azione è, infatti, più propriamente fisica e particolarmente adatta a squilibri vecchi, radicati nella personalità.

## FLORITERAPIA e ASMA

I fiori utilizzati per contrastare questo disturbo non curano l'asma direttamente ma possono aiutare a liberarsi da situazioni che sono vissute come costringenti e a uscire da condizioni esistenziali che risultano difficili, opprimenti, soffocanti, derivanti da tale patologia. Ogni individuo affronta il vissuto e le esperienze personali in modo soggettivo, per cui non esistono miscele standard, ma vanno selezionate individualmente. Tuttavia, i fiori di Bach più utilizzati nel trattamento vibrazionale dell'asma sono:



**AGRIMONY** viene utilizzato per tutti quelli che hanno paura di mostrare i propri sentimenti, sempre sorridenti, portano spesso la maschera delle persone giulive, anche quando soffrono. In Agrimony la tensione e l'ansia interna non sono manifestate in presenza di altri. Agrimony è il rimedio per l'asma dovuta a nevrosi d'ansia con angoscia e oppressione al petto. L'individuo soffre di disturbi ossessivo - compulsivi con pensieri ripetitivi di violenza e di dubbio che provocano disturbi respiratori e attacchi d'asma, perché in realtà, nasconde preoccupazioni e tormento interiore dietro l'aspetto esteriore di serenità; ricerca costantemente l'evasione per affrontare le prove con allegria, ma in realtà vive attanagliato dall'irrequietezza, dall'ansia, dal tormento e dalla tortura interiore, soprattutto di notte. Il rimedio fa riacquistare il coraggio di essere se stessi; di affrontare gli altri e le situazioni che opprimono, senza paura delle conseguenze o senza il timore di non essere accettati, donando serenità e ottimismo.



**ROCK WATER** (unico rimedio di Bach che non è un fiore ma acqua pura di sorgente) è indicato in caso di tosse parossistica e asma da eccessivo controllo. L'individuo è rigido con se stesso e con gli altri, si nega gioie e piaceri per raggiungere i propri obiettivi. Ha una concezione troppo rigida e controllata della vita, di cui rifiuta il lato giocoso ed una eccessiva dedizione al lavoro o allo studio. Durante la crisi asmatica l'individuo ha paura di perdere la propria integrità, s'irrigidisce peggiorando la situazione. Il rimedio favorisce flessibilità mentale, apertura, elasticità caratteriale, stimolando la persona alla scoperta dei lati piacevoli della vita, al "lasciarsi andare".



STAR of BETHLEHEM è indicato per la tensione alla gola, nel caso di dispnea parossistica, disfonia e crisi d'asma provocata da condizioni di stress, dolore fisico, mentale ed emotivo non ancora smaltito.

L'atteggiamento del soggetto appare spento, infelice, triste. Il rimedio smuove l'energia bloccata, aiuta il fluire delle emozioni e spinge ad affrontare il dolore senza reprimerlo. Rimette in moto la capacità di auto guarigione perché permette di superare le esperienze dolorose che possono accadere nella vita.



BEECH è il rimedio utile quando per tolleranza s'intende che gli altri vanno bene solo se ci stanno opportunamente distanti. Beech influenza positivamente tutti gli atteggiamenti e le emozioni tipiche di chi soffre di allergie o intolleranze; aiuta a reagire al meglio, sia alle situazioni sia alle sostanze che provocano intolleranza.



CHICORY viene utilizzato quando l'individuo arriva a usare la malattia come ricatto; il soggetto è angosciato dalla paura di essere abbandonato e tende così a sfruttare il senso di colpa per imporre l'affetto di cui ha disperata necessità. Utile per la manipolazione emotiva che l'asmatico usa spesso per attirare le attenzioni, il soggetto

attuа una più o meno conscia richiesta di attenzione finalizzata soprattutto a influenzare e gestire l'ambiente esterno. Chicory è utile anche per quelle madri di figli asmatici che tendono a soffocarli e che sfruttano la crisi per far valere il proprio ruolo genitoriale.



CRAB APPLE è il rimedio utilizzato per chi ha un cattivo rapporto con se stesso e per quando si ha la sensazione di essere sporchi sia fisicamente sia psicologicamente. Rimedio della depurazione e della purificazione profonda, utile in caso di bronchite asmatica e in presenza di catarro bronchiale, specie in allergie respiratorie da

intolleranza allo sporco. Crab Apple insegna a diventare consapevoli, a guardarci senza paura ad accettarsi per come si è. Esso è in grado di portare a un senso di purezza interiore.



CHERRY PLUM è il rimedio per chi ha paura di perdere il controllo e di essere sul punto di scoppiare. Durante una crisi d'asma la sensazione di perdere il controllo è forte, si è spesso incapaci di ragionare lucidamente e prevale la paura di non riuscire a respirare. Il rimedio dona la capacità di gestire la propria energia o la crisi in corso, con sicurezza, spontaneità e

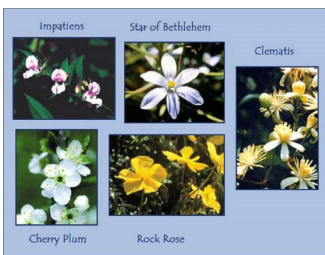
lucidità.



MIMULUS è il rimedio per tutte le paure definite, conosciute. Le paure di Mimulus sono specifiche e precise, così come può esserlo la paura di soffocare durante una crisi d'asma. Il rimedio dona la calma, il coraggio e la forza di affrontare la crisi senza lasciarsi andare al panico.



WATER VIOLET è il rimedio indicato per chi, a causa della propria superiorità, a volte si isola pensando di non aver bisogno degli altri. Nell'asmatico viene usato principalmente per la negazione della dipendenza, sia dalle persone ma soprattutto dai farmaci.



RESCUE REMEDY rimedio di emergenza per gli attacchi acuti, durante una crisi d'asma è sempre preferibile questo rimedio.

I Fiori di Bach danno ottimi risultati soprattutto nei bambini in quanto essi hanno meno barriere mentali e non sono prevenuti, né si creano aspettative rispetto agli adulti. Ogni bambino è certamente unico, quindi ognuno avrà i suoi tempi, le sue reazioni, i suoi fiori che cambieranno all'evolversi delle situazioni e degli stati d'animo. Ogni mamma dovrebbe conoscere l'uso dei rimedi di Bach, per intervenire tempestivamente, senza interferenze mediche, perché come dice Barbara Mazzarella "ogni mamma è il miglior terapeuta del proprio bambino".

“La malattia è un impedimento per il corpo,  
ma non necessariamente per la volontà”

Epiteto.

## PSICOSOMATICA e ASMA



La respirazione è una ritmica esperienza di scambio con l'ambiente esterno dal quale prendiamo ossigeno e al quale cediamo anidride carbonica. Quest'alternanza pone l'individuo in una relazione necessaria con l'ambiente che inizia alla nascita con un primo atto respiratorio, prosegue per tutta la durata della vita in una successione cadenzata d'inspirazioni ed espirazioni e termina con un'ultima espirazione “esalando l'ultimo respiro”. Così prendiamo contatto con l'esterno, stabiliamo una relazione tra l'Io e ciò che non è Io. L'asma è una malattia episodica, con fasi acute recidivanti di broncospasmo con dispnea e tosse intervallate a periodi sintomatologicamente silenti. Il broncospasmo si verifica nella fase di espirazione, l'aria inspirata resta intrappolata nei polmoni, la sensazione vissuta è la “fame d'aria”, ci si sente intrappolati in un inspiro che non riesce a trasformarsi nel suo espiro complementare, dunque l'asmatico cerca di prendere troppo, si sovraccarica. In chiave simbolica potremo dire che vive una relazione di scambio con l'esterno e con gli altri, scompensata. Come scrive Claudia Rainville “può essere legata a una sensazione di soffocamento o alla paura di venire abbandonati, oppure ad un senso di colpa nei confronti della propria vita. Ci si può sentire soffocati dall'amore di un genitore, dalle sue aspettative o dai limiti che ci impone ... Può anche trattarsi di una forma di dipendenza dall'affetto degli altri, le crisi d'asma possono servire ad attirare l'attenzione di cui crediamo di aver bisogno ... Infine, l'asma



può derivare da un senso di colpa: ogni volta che ci si sente felici e che si prova piacere, si scatena una crisi d'asma per sabotare la nostra gioia”.

Quando si ha a che fare con bambini asmatici la causa si potrebbe ricercare nel comportamento di un genitore troppo possessivo, con la tendenza a “soffocare d'amore” il proprio figlio, o al contrario troppo autoritario di fronte al quale il bambino reprime la propria aggressività e si adegua eccessivamente. Oppure si tratta di bambini che per qualche ragione si sono sentiti abbandonati e quindi ogni rifiuto può scatenare una crisi perché gli altri si prendano cura di lui. L'attacco d'asma pone il bambino al centro dell'attenzione, si tratta di una forma sottile di manipolazione per far sì che, i genitori prima e poi tutti gli altri, “ruotino” attorno a lui. Durante gli attacchi asmatici, i bambini si sentono costretti a “trattenere il respiro”, per poi boccheggiare nel tentativo di riprenderlo. La loro vita diventa un'eterna battaglia per l'aria, di cui hanno bisogno. Il respiro è per lo più pesante e ansimante come per sottolineare come sia dura la lotta per la sopravvivenza, essi chiedono che si presti loro ascolto e protestano contro gli ostacoli al respiro, in altre parole contro ciò che impedisce loro di ricevere attenzione.

L'analisi psicosomatica caratterizza i pazienti asmatici come soggetti aggressivi, addirittura litigiosi che però, evitano i conflitti. Dotati di scarsa autostima, sarebbero ambiziosi e competitivi, probabilmente per compensare. Tentano consapevolmente di non dare nell'occhio e rimanere nascosti nella massa, d'altra parte, però, gonfiando i polmoni, rivelano chiaramente l'elevata aspirazione del loro ego. I polmoni coinvolgono i temi del contatto, della comunicazione e della libertà. L'asmatico nel tentativo di respirare, sembra voler incamerare molta più aria di quanto sia pronto a emettere: avverte una mancanza d'aria nell'inspirazione ma, oggettivamente, ha una limitazione fisiologica nell'espiazione. Gli asmatici sono in perfetta sintonia con la società moderna, fatta di persone che pretendono sempre di più e, ciò nonostante, vivono nella continua percezione di ricevere troppo poco e troppo poco vogliono dare. Durante una crisi, quasi non espirano più e così non possono esprimere le loro emozioni, poiché la voce è udibile solo modulando il corrispondente flusso espiratorio. Se si vuole far tacere qualcuno in maniera aggressiva, gli si dice di non fiatare, gli asmatici lo fanno per conto loro e così restano anche senza parole, non riescono a relazionarsi.

Le crisi asmatiche sono scatenate da situazioni ed esperienze limite, come i traumi della separazione da madre, genitori ma anche da un luogo e così via; ogni evento connesso a un distacco diventa un momento difficile, che dovrà essere elaborato. Anche l'ingresso a scuola, gli esami,

l'inizio della vita lavorativa, sono esperienze limite, incisive, e possono perciò indurre l'asma a scatenare un nuovo attacco. La paura, dunque, è un argomento centrale nell'asma: la loro postura, spesso con le spalle alzate a causa dei muscoli della respirazione sovraccarichi, riflette molto bene la loro situazione emotiva. Secondo Rudiger Dahlke “i più piccoli ricordano le tartarughe che ritraggono la testa, o le lumache che si rannicchiano nel loro guscio, perché il mondo al di fuori incute troppa paura o, quanto meno, non li fa sentire a loro agio”.

Genitori con personalità dominante, trasmettono spesso poco senso di protezione ai loro figli, il bambino allora reagisce con un conflitto interno tra affetto e rifiuto: ricerca il più possibile la vicinanza del genitore e che esso soddisfi i suoi bisogni ma, allo stesso tempo, lo evita perché teme delusioni e frustrazioni: soffre contemporaneamente dei desideri di fusione e degli impulsi aggressivi distruttivi. Da ciò scaturiscono sensi di colpa ma anche la comprensibile paura di essere rifiutati; afferma Dahlke che “i bambini asmatici hanno un grande bisogno di armonia”.

Infine, nella dilatazione eccessiva dei polmoni si manifesta un desiderio di potere e di dominio che può spingersi esteriormente, in età adulta, fino all'impressionante torace a botte e progredire ulteriormente in enfisema polmonare. Questo “gonfiare il petto” e volersi “dare delle arie” testimonia un'energia aggressiva che, tuttavia, rimane bloccata all'interno dei polmoni. Se non tossisse in faccia al mondo e non boccheggiasse come per un accesso d'ira, il bambino resterebbe completamente prigioniero di tale aggressività. Tossire, sputare, espettorare abbondantemente, sono atti che rimandano alla tematica dell'aggressività: l'asmatico “sputa in faccia agli altri” nel vero senso della parola.

Ricordiamo a questo punto che la patogenesi dell'asma è allergica: all'ombra delle allergie si svolgono dei veri e propri giochi di potere. Attraverso la necessità di evitare gli allergeni, il bambino può imporsi a suo piacimento, tiranneggiare l'ambiente circostante e riuscire a vivere, in maniera celata, la propria aggressività, chiedendo inoltre attenzione. Nelle allergie più gravi si possono costringere le mamme a essere sempre presenti, fattore che non di rado scatena in loro aggressività e senso d'impotenza. Osservando il rapporto tra il bambino allergico e la madre, si comprende bene il circolo vizioso: le mamme presentano quasi gioco forza delle ossessioni igieniche, sono spesso eccessivamente ansiose e, a causa delle loro preoccupazioni, permettono ai loro figli di condurre una vita poco vitale.

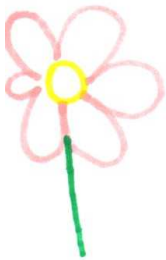




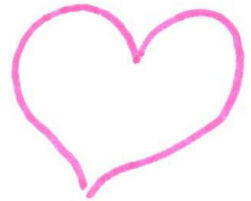
# L'ASMA



Ogni volta che vorrei giocare  
Mi fermo a pensare:  
"E se non riuscissi a respirare?"



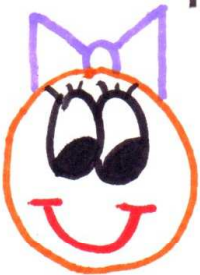
Quando sento che l'asma mi chiama  
Cerco lo sguardo di chi mi ama



Ma con me ho il mio fidato  
inalatore  
che mi salva a tutte le ore

L'asma è una brutta compagnia  
E spero che un giorno vada via

M. (11 anni)



DURANTE UN ATTACCO D'ASIA IO PROVO  
-TRISTEZZA - VERGOGNA - AGITAZIONE - BLOCCO  
MANUALE - VOGLIA DI UN ABRACCIACCIO E LA  
VOGLIA DI FARE NIENTE.



LASHA È COME UNA MANO  
CHE MI STRATTONA LA GOLA.



“Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo”

Ippocrate di Co.

## ALIMENTAZIONE e ASMA



In generale, per i soggetti allergici è importante seguire un'alimentazione a basso contenuto di sostanze allergizzanti. In particolare, vanno eliminati dalla dieta: latte e derivati, uova, molluschi, salumi, bibite alcoliche, cioccolato e alcuni frutti come kiwi, fragole, arance e più in generale alimenti e bevande trattati con additivi (coloranti e conservanti). Il latte e i suoi derivati sono da evitare per chi soffre di asma, questo perché tali alimenti provocano un'ipersecrezione di muco in soggetti che hanno una funzione emuntoriale ridotta, quindi una minor capacità di eliminare le tossine. Se non sono eliminati gli eccessi, questi risalgono il corpo fino a intasare i polmoni. Tra gli alimenti che favoriscono l'iperproduzione di muco abbiamo soprattutto gli amidi (pasta, pane, riso bianco, fagioli, patate), tanto che si parla di "Amidonismo": ai bambini che soffrono tanto di bronchiti vanno tolti il latte e gli amidi e dovrebbero essere nutriti con frutta, verdura e proteine vegetali. Possono essere utilizzati, con parsimonia, latticini freschi, specie ricotta, previo piatto di verdure crude miste. La reazione allergica è un momento in cui, attraverso lo scatenarsi del processo infiammatorio, l'organismo pone le condizioni per eliminare il sovraccarico di tossine che non riesce in altro modo a liberare. Normalmente gli organi emuntori (pelle, reni, intestino,

polmoni) provvedono a purificare l'organismo e a liberarlo dal carico tossico accumulato quotidianamente, accumulo che può essere sia fisico che psichico. Lo stress di per sé, indebolisce la capacità di eliminazione degli organi emuntori, superata una determinata soglia scatta l'allarme e interviene il processo infiammatorio. Spesso il soggetto allergico ha il fegato in sovraccarico, anche per questo è bene evitare i latticini, proteine animali in eccesso, Solanacee (in particolare pomodori, peperoni e melanzane) e le arachidi. Trae invece grande giovamento dagli alimenti di provenienza biologica come: cereali integrali, verdura, frutta, legumi, pesce, alghe, miso, oli spremuti a freddo, alcuni semi oleosi e frutta secca in modo particolare le noci.

Il miso è un alimento fermentato a base di soia e di un cereale (riso oppure orzo); si utilizza come condimento ed è ottimo per le zuppe. Oltre ad essere un depuratore del fegato, alcalinizza il sangue, migliora la circolazione e aiuta a ristabilire la flora batterica intestinale. Si ricorda che un intestino in buono stato di salute è fondamentale per l'eliminazione dei muchi.

Il pesce è da preferire alla carne per il suo contenuto di acidi grassi insaturi, in particolare gli omega 3 che riducono la sintesi dei leucotrieni, sostanze altamente infiammatorie. Gli omega 3 sono contenuti anche nei semi di lino e in particolare nell'olio di lino spremuto a freddo. Si consiglia dunque un cucchiaino di olio di lino al dì o di semi di lino macinati.

Tra le alghe, la Wakame fornisce minerali e vitamine, sostanze antiossidanti importantissime, e al tempo stesso drena le tossine epatiche. Potenziatrice del sistema immunitario è tra le più ricche di magnesio e ferro, vitamine del gruppo B e vitamina C. Favorisce l'eliminazione dei grassi.

La frutta contiene zuccheri semplici e ha un basso tenore di grassi e proteine. E' ricca di acqua e sali minerali, poiché concorre all'equilibrio idro-salino di tutti i tessuti, favorisce la salute degli organi interni, fegato e reni in particolare. La frutta è ricca di fruttosio, uno zucchero naturale che pur avendo un alto potere dolcificante ha un basso indice glicemico e questo è bene per il metabolismo. Frutta e verdura sono ricche di sostanze antiossidanti e antinfiammatorie (come beta-carotene, flavonoidi), vitamine, sali minerali ed enzimi. Per questa ragione apportano vitalità, energia, benessere e rafforzano il sistema immunitario.

Secondo gli studi condotti da un team di ricerca britannico, che ha passato in rassegna quaranta studi effettuati negli ultimi trent'anni, ad alzare il rischio di asma potrebbe essere una carenza di vitamina A e C. Essi hanno rilevato che le persone che assumevano poca vit. C (che si trova in frutta e verdura) avevano un rischio più alto del 12% di soffrire d'asma; per la carenza di vit. A

(presente in formaggi, uova, pesci grassi) l'associazione era meno evidente, ma sempre significativa.

Esistono diversi studi epidemiologici che hanno rilevato importanti miglioramenti nei soggetti che hanno modificato la loro alimentazione. In particolare uno studio di lunga durata sulla dieta vegetariana, con l'eliminazione di tutti i prodotti animali, ha mostrato un significativo miglioramento dell'asma nei soggetti che hanno partecipato allo studio; il 71% ha risposto in quattro mesi di tempo, nel giro di un anno si è arrivati al 92% .

Come vedremo nel prossimo capitolo, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, nel corpo, uno dei cinque elementi, il Metallo, si manifesta nel Polmone, nell'Intestino Crasso e nei suoi meridiani. Da un punto di vista nutrizionale, l'energia del metallo corrisponde al riso (integrale), o meglio l'energia del riso riflette l'energia del metallo. Il riso integrale è un prezioso alleato per stimolare l'energia del metallo nel nostro corpo ed è il cibo perfetto per rafforzare i polmoni e l'intestino. Il gusto che corrisponde a questo tipo di energia è quello piccante, quindi possiamo aggiungerne un pizzico ai nostri piatti: poco piccante ma di buona qualità. La scelta cade sullo zenzero che può essere aggiunto a ogni tipo di preparazione: zuppe, dessert, verdure, salse. Le verdure a foglie verdi aiutano i polmoni creando apertura e incrementando la capacità di espandersi, mentre le radici (carote, rape, bardana) rinforzano l'intestino e la sua capacità di eliminazione.

Un consiglio dato nel corso delle conferenze tenute a Saint Gaudente dal noto macrobiotico René Levy riguardo ad allergie e asma è stato “Per l'insufficienza respiratoria da asma fare uso di miglio tostato perché secco e caldo. Passare le gallette di riso al forno se umide; senza bere per non contrastare il secco e caldo con freddo e umido. Con le creme non si guarisce l'asma. L'asma è fredda e umida: occorre il secco (gallette + lotus secco + gomasio)”.



“ ... il massaggio è un’arte sottile, non si tratta soltanto di abilità, ma piuttosto di amore ... il corpo intero diventa come i tasti dell’organo e sentirai in te la creazione di un’armonia ...”

Bhagwan Shree Rajneesh

### **RIFLESSOLOGIA PLANTARE-METODO “ZAMA”**



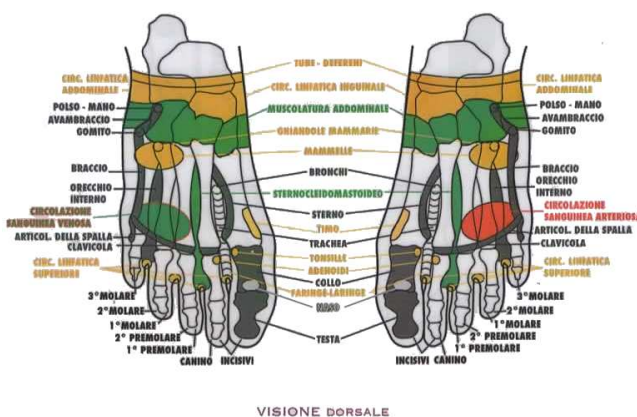
La riflessologia plantare è una tecnica manuale che agisce attraverso i piedi e consente alla persona di ritrovare l’equilibrio psico-fisico generale. Il principio su cui si basa è che nei piedi vi sono dei punti che agiscono di riflesso su tutte le ghiandole, gli organi e le altre parti del corpo. La manipolazione di questi punti riflessi pone le basi al processo di auto guarigione della persona che si affida al trattamento riflessologico. Lo scopo della riflessologia è quello di far scattare i meccanismi che portano all’omeostasi, cioè ad uno stato d’equilibrio e armonia: la riflessologia riduce lo stress, la tensione, migliora il flusso sanguigno e facilita lo sbloccarsi degli impulsi nervosi. Il funzionamento di tale tecnica sta alla base della capacità dell’organismo di far corrispondere a ciascun organo un punto specifico del piede, che, se stimolato in modo appropriato, ripercuoterà degli effetti positivi sull’organo di riferimento. Questo procedimento viene detto “**arco riflesso**”. La riflessologia ha un grande beneficio sul sistema neurovegetativo mettendo in moto alcune sostanze chiamate Endorfine o “sostanze della felicità”.

La storia di questa tecnica si confonde con la storia dell’uomo. In Egitto è stata ritrovata la tomba di Akhmahor, “Tomba del medico”, risalente a più di 4300 anni fa, in cui in un affresco si vede all’opera il medico nello stimolare le dita dei piedi e delle mani di un paziente. Praticata fin dai tempi più antichi, è conosciuta da diverse popolazioni: Indiani d’America, Cinesi, Egiziani. Per l’arrivo della riflessologia in Occidente si dovrà attendere sino all’inizio del XX secolo: nel 1902 il Dr. Fitzgerald cominciò la sperimentazione pratica della Terapia Zonale lavorando sulle mani ed

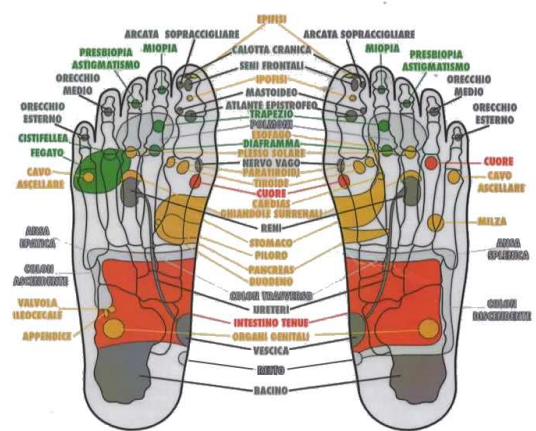
esercitando una pressione su varie parti delle dita per alleviare il dolore. In seguito, la Dr.ssa Ingham, partecipando attivamente alla sua ricerca e sperimentazione, esplora i punti sensibili dei piedi e sviluppa negli anni '30 la Riflessologia del Piede. In rapporto con l'anatomia dell'organismo traccia una prima mappa circostanziata delle zone del piede in rapporto con gli organi del corpo.

Esistono diverse mappe dei punti riflessi, per il mio studio ho utilizzato la Mappa della Riflessologia Plantare metodo ZaMa, per altro utilizzata in questi anni di studio e tirocinio presso l'Accademia ConSè.

## METODO ZaMa®



VISIONE DORSALE



VISIONE PLANTARE



VISIONE LATERALE ESTERNA



VISIONE LATERALE INTERNA

### MASSAGGIO RIFLESSOLOGICO PER L'ASMA

10 carezze circolari sul malleolo interno;

10 carezze sul dorso del piede;

flettere ed estendere il piede facendo presa sul calcagno;

massaggio circolare di ogni polpastrello con pollice e indice;

flettere ed estendere ogni dito del piede facendo presa sui metatarsi;

10 carezze circolari zona del sonno (dorso, epifisi prossimale 4/5 metatarso).



COLONNA VERTEBRALE: entrambi i piedi (prima il dx e poi il sx), proiettata sull'arco mediale del piede iniziando dall'articolazione I-II falange dell'alluce e terminando sullo scafoide, bruco leggero, 3 passaggi tratto per tratto più 5 passaggi completi

SENI FRONTALI: entrambi i piedi, visione plantare, epifisi distale della falange distale dell'alluce, 1 minuto puntuale rotatorio

NASO: entrambi i piedi, visione plantare, epifisi distale della falange prossimale dell'alluce, 1 minuto puntuale rotatorio

ORECCHIO INTERNO: entrambi i piedi, dorsalmente tra il IV e il V metatarso, 1 minuto a bruco

ORECCHIO MEDIO: entrambi i piedi, visione plantare, IV dito a livello dell'articolazione falangina - falangetta, 1 minuto puntuale rotatorio

ORECCHIO ESTERNO: entrambi i piedi, visione plantare, V dito a livello dell'articolazione falangina - falangetta, 1 minuto puntuale rotatorio

TONSILLE: entrambi i piedi, dorsalmente, alla base della falange prossimale dell'alluce, lato esterno(verso il II dito), 1 minuto puntuale rotatorio

ADENOIDI: entrambi i piedi, dorsalmente, alla base della falange prossimale del II dito, lato mediale, 1 minuto, puntuale rotatorio

FARINGE-LARINGE: entrambi i piedi, dorsalmente, la membrana tra il I e il II dito, 1 minuto, leggera rotazione tra pollice e indice

TRACHEA: entrambi i piedi, dorsalmente, scendendo lungo lo spazio intraosseo tra la falange prossimale del I e del II dito, continuando sullo spazio intraosseo I-II metatarso, termina nel terzo prossimale dello spazio intraosseo I-II metatarso, 1 minuto a bruco

BRONCHI: entrambi i piedi, dorsalmente, alla fine del punto riflesso della trachea, terzo prossimale dello spazio intraosseo tra I e II metatarso, 1 minuto puntuale

POLMONI: entrambi i piedi, visione plantare, area circoscritta alle epifisi distali del II e III metatarso e parte delle falangi prossimali del II e III dito, 1 minuto bruco in direzione della trachea

DIAFRAMMA: entrambi i piedi, visione plantare, epifisi distale del II metatarso, 1 minuto puntuale rotatorio, nell'inspirazione lascio nell'espiazione entro

PLESSO SOLARE: entrambi i piedi, visione plantare, epifisi distale del III metatarso, 1 minuto puntuale rotatorio

MUSCOLO STERNOCLEIDOMASTOIDEO: entrambi i piedi, dorsalmente, spazio intraosseo tra II e III metatarso, 1 minuto a bruco

MUSCOLO TRAPEZIO: entrambi i piedi, visione plantare, diafisi (parte centrale dell'osso) della falange prossimale del II dito, 1 minuto puntuale rotatorio

MUSCOLATURA ADDOMINALE: entrambi i piedi, dorsalmente, a livello delle tre ossa cuneiformi più il cuboide, 1 minuto bruco dall'interno verso l'esterno

TIMO: entrambi i piedi, dorsalmente, epifisi distale I metatarso al di sotto dell'articolazione metatarso - falangea, 1 minuto, puntuale con leggera rotazione

MILZA : piede sx, visione plantare, tra il IV e il v metatarso, spingendo verso il V, 1 minuto puntuale con leggera rotazione in senso orario

Trattare i punti riflessi di rene – uretere – vescica insieme, prima sul piede dx e poi sul sx

RENE: entrambi i piedi, visione plantare, appena sotto l'epifisi distale del III metatarso, 1 minuto puntuale rotatorio

URETERE: entrambi i piedi, visione plantare, si procede dal punto riflesso del rene sino all'area riflessa della vescica, 5 passaggi a bruco uscendo a ventaglio sulla vescica

VESCICA: entrambi i piedi, visione laterale interna, nella cavità determinata dai calcagni e dalle ossa tarsali, 1 minuto bruco a ventaglio

ESOFAGO: piede sx, visione plantare, spazio intraosseo tra le falangi prossimali del I e II dito che continua poi nello spazio intraosseo tra il I e II metatarso, 5 passaggi a virgola coprendo anche la zona riflessa dello stomaco

STOMACO: entrambi i piedi, visione plantare, sul piede sx dall'area compresa tra lo spazio intraosseo distale tra il I e il II metatarso (cardias) allo spazio intraosseo prossimale tra il I e il II metatarso sul piede dx (piloro), 1 minuto puntuale ad uncino con leggera rotazione in senso orario su entrambi i piedi , passaggi a virgola sul piede sx e bruco sul piede dx

FEGATO: piede dx, visione plantare, area attorno all'epifisi distale del IV metatarso, massaggio circolare dell'area, 1 minuto

INTESTINO TENUE: entrambi i piedi, visione plantare a livello degli interstizi dei cuneiformi, dello scafoide, dell'astragalo e del calcagno, 1 minuto rotazione in senso orario con mano chiusa a pugno (prima dx poi sx)

INTESTINO CRASSO: visione plantare, sul piede dx, la parte laterale esterna del cuboide viene ad essere coperta dall'area identificata come colon ascendente, che prosegue con il colon trasverso, sotto la linea diaframmatica e continua sul piede sx discendendo sul cuboide seguendo anatomicamente il canale che viene a generarsi sull'articolazione cuboide - calcaneare, continuando poi con il sigma e una parte del retto. Tre passaggi: massaggio rotatorio sulla valvola ileo-cecale, bruco partendo dal piede dx passando poi al piede sx, per chiudere sull'ano (cavità generata dalla tuberosità inferiore del calcagno) con 3 rotazioni.

CIRCOLAZIONE LINFATICA SUPERIORE: entrambi i piedi, spremitura con pollice ed indice nello spazio interdigitale di ogni dito, partendo dall'alluce, 1 minuto

SISTEMA LINFATICO ADDOMINALE: entrambi i piedi, dal malleolo interno al malleolo esterno, 1 minuto a bruco

CHIUSURA: su entrambi i piedi, 10 carezze ai malleoli interni, lieve rotazione delle dita, afferrando delicatamente i polpastrelli.

Come abbiamo visto si parte da una serie di passaggi sul piede che servono a far sì che il bambino si rilassi e prenda confidenza con il terapeuta, importante è tenere ben presente che i bambini si stancano o annoiano facilmente, quindi il trattamento non è mai stato protratto oltre la mezz'ora.

Dopo i passaggi di apertura sono passata al trattamento degli organi partendo dalla colonna vertebrale perché è la regione da cui si dipartono tutte le innervazioni e che raggiungono le diverse parti del corpo: rilassando, quindi la colonna, si ha l'effetto di rilassare anche il resto del corpo.

Da qui sono poi passata ai vari organi che costituiscono l'apparato respiratorio (seni frontali, naso, tonsille, adenoidi, faringe-laringe, trachea, bronchi, polmoni diaframma), comprendendo anche le orecchie perché possono essere sede di accumulo di catarro durante un raffreddamento con conseguenti otiti.

Prima di trattare i punti riflessi della muscolatura interessata nella respirazione, ho trattato il Plesso Solare, che in realtà non ha una ben definita corrispondenza anatomica, ma viene associato a quel gruppo di gangli nervosi che partono dalle ultime vertebre dorsali e che vanno a innervare anche l'apparato respiratorio. Questo è uno dei pochi punti dove è importante la direzione del movimento del massaggio:

- Se si massaggia con la mano destra in senso orario sul piede sinistro e contemporaneamente con la mano sinistra in senso antiorario sul piede destro, otterremo una netta ed immediata sensazione di rilassamento del diaframma e dei muscoli della respirazione.
- Lo stesso punto, sollecitato in direzione mediale, cioè verso l'interno dei piedi, quindi in senso orario sul piede destro con la mano sinistra e in senso antiorario sul piede sinistro con la mano destra, provocherà un'eccitazione del soggetto.

Sono quindi passata al trattamento dei punti riflessi dei muscoli: sternocleidomastoideo, trapezio e muscolatura addominale, perché i primi due intervengono nell'inspirazione forzata mentre i muscoli addominali intervengono nell'espiazione forzata (condizione tipica nell'asma).

Ho trattato il punto riflesso del Timo perché quest'ultimo è una ghiandola appartenente al Sistema Immunitario, situato nella parte alta del mediastino anteriore, ed ha il compito di portare a maturazione vari tipi di linfociti. L'attività e le dimensioni del Timo raggiungono la loro massima espressione all'inizio del periodo adolescenziale, dopo tale periodo regredisce lentamente per azione degli ormoni sessuali. Nei bambini da me trattati quindi il Timo è nella fase di maggior sviluppo e una sua stimolazione non può che aiutare il Sistema Immunitario.

Successivamente, sempre per stimolare la risposta immunitaria, ho trattato il punto riflesso della Milza: organo dalla doppia funzione, è sia un organo linfoide secondario implicato nella risposta immunitaria, sia un "filtro" in grado di eliminare eritrociti e piastrine. Inoltre secondo la MTC un deficit di Milza può causare produzione di flegma (catarro).

Come vedremo nel capitolo di MTC, i Reni sono associati, nell'elemento Acqua, all'emozione della paura. Un'emozione che i bambini affetti d'asma conoscono molto bene perché durante un attacco è forte la paura di non riuscire più a respirare. Oltre al fatto che anche un deficit di Rene può portare alla formazione di flegma. Ho trattato i punti riflessi di reni e di seguito ureteri e vescica, cercando di stimolare la minzione e quindi favorire, metaforicamente, l'eliminazione delle emozioni negative

attraverso l'eliminazione dell'urina che altro non è che il mezzo utilizzato dall'organismo per eliminare scorie dannose.

Ho trattato il fegato perché spesso il soggetto allergico ha il fegato in sovraccarico e perché in MTC in caso di asma il ciclo di dominazione tra polmone e fegato si inverte provocando sintomi respiratori e dispnea.

Di seguito ho trattato i punti riflessi di Esofago, Stomaco, Intestino Tenue e Intestino Crasso perché come abbiamo ripetuto più volte è di fondamentale importanza per l'eliminazione del catarro, impedendo che si accumuli nelle vie respiratorie, che l'apparato digerente sia ben funzionante e in grado di eliminare il muco in eccesso attraverso le feci.

Successivamente ho trattato la Circolazione linfatica superiore, che si identifica nei linfonodi del collo che s'ingrossano per difenderci da attacchi esterni come fumo, polveri e freddo, soprattutto in relazione all'apparato respiratorio. E il Sistema linfatico addominale che rappresenta la prima barriera immunitaria.

E per finire ho chiuso il trattamento con dieci carezze su entrambi i piedi.

“Solo chi ha necessità di un tocco delicato,  
sa toccare con delicatezza”

Hermann Hesse.

## **MASSAGGIO METAMORFICO e ASMA**



La Tecnica Metamorfica è un mezzo straordinario per la trasformazione personale, molto dolce e rilassante, adatta a chiunque desideri un cambiamento nella propria vita, sia esso fisico, mentale, emozionale o comportamentale. Tale tecnica non cura sintomi particolari, ma genera un movimento di “liberazione da patologie di antica data”, è un percorso di evoluzione, di auto guarigione.

Fondata negli anni Cinquanta dal naturopata e riflessologo inglese Robert St. John e perfezionata in seguito dal suo allievo Gaston Saint-Pierre, la Tecnica Metamorfica si basa sul fatto che durante i nove mesi di gestazione, una delle prime strutture che si formano nell’embrione è la colonna vertebrale, con il sistema nervoso centrale. Proprio la colonna è la detentrica della nostra memoria prenatale, cioè della memoria di tutte le esperienze vissute dall’essere umano nei primi nove mesi di vita all’interno del grembo materno.

Trattando i punti riflessi della colonna vertebrale, situati sui piedi (movimento), sulle mani (azione) e sulla testa (pensiero) della persona viene riportato in luce quel periodo così prezioso ed unico. Stimolando tali punti, attraverso il tocco leggero del Massaggio Metamorfico, la Forza Vitale, innata in ogni individuo, scatena le energie ostacolate da blocchi subiti nel periodo prenatale, dando via libera a processi di guarigione della mente, del corpo e dello spirito, aumentando la

consapevolezza del “giusto sentiero” da percorrere nella vita. Ogni cellula umana mantiene la memoria delle esperienze vissute sin dal concepimento; quando un’esperienza colpisce fortemente l’essere umano, i pensieri, le emozioni e le convinzioni legate a quel ricordo possono creare schemi di energia che imprigionano e condizionano la persona, tenendola, inconsapevolmente, ancorata al passato. Tali blocchi energetici possono avere origine già all’interno del grembo materno, durante i nove mesi di gestazione. La colonna vertebrale contiene in sé tutti i ricordi del periodo gestazionale e nei riflessi spinali possiamo ritrovare lo schema prenatale, dal pre- concepimento alla nascita.

Nella Tecnica Metamorfica lavoriamo specialmente sui piedi in quanto corrispondono alla qualità essenziale del movimento. Il nostro avanzare nel mondo parte dai piedi: quindi la pratica comincia dai piedi per poi proseguire con le mani e la testa. Si può praticare ovunque ci si trovi, a qualunque ora del giorno. Non ci sono regole particolari: il paziente può guardare la televisione, leggere un libro o semplicemente non far niente. A certuni piace parlare, altri si rilassano profondamente, fondamentale però è ricordare che il terapeuta è solo un catalizzatore, un tramite. E’ la Forza Vitale del paziente che agisce, i sintomi non hanno nessuna importanza. Chiunque può lavorare su chiunque altro: è la vita, l’intelligenza innata in ogni persona, che compie il lavoro.

Gli adulti vanno trattati non più di un’ora alla settimana: di più si può creare una situazione caotica o confusa, poiché la mente non ha il tempo di “riorientarsi” fra un trattamento e l’altro. Con i bambini è diverso: essendo in fase di continuo sviluppo possono ricevere trattamenti più frequenti. Per un bambino è difficile stare a lungo fermo; quindi il trattamento può essere fatto per alcuni minuti tutti i giorni o a giorni alterni. E’ certamente meglio se sono i genitori a fare il trattamento. Potrebbe essere eseguito come una coccola prima di addormentarsi.

La durata e la frequenza dell’applicazione ai piedi è di circa 20-30 minuti, alle mani e alla testa possono essere decisi caso per caso. Le mani e la testa sono espressione di funzioni secondarie, per cui l’effetto del lavoro non è così potente come sui piedi. Per quanto tempo vadano continuati i trattamenti non è facile da stabilire; soltanto il paziente è in grado di decidere: la forza vitale dentro di lui sa ciò di cui a bisogno ed egli deve avere lo spazio in cui prendere le sue decisioni. Il trattamento è molto facile da eseguire: un semplice tocco lungo tutto il bordo esterno dell’alluce, in particolare gli angoli superiore e inferiore dell’unghia, punti riflessi delle ghiandole pineale (epifisi) e pituitaria (ipofisi). Seguire l’osso lungo l’arco del piede, partendo dalla giuntura della falange dell’alluce, punto di riflesso del concepimento. Arrivare sino al calcagno, sotto alla caviglia, fino al punto dove s’inserisce il tendine di Achille: questo è il punto riflesso della nascita. Andare su e giù

lungo questa linea e ogni tanto fare uno sfioramento sulla linea immaginaria che congiunge il malleolo interno al malleolo esterno passando sulla parte superiore della caviglia (passaggio nel tempo attuale). Per quanto riguarda le mani la parte da toccare è quella dalla punta del pollice lungo il lato interno, sempre seguendo la cresta ossea fino al polso. Toccare ogni tanto anche la parte superiore del polso come fatto con la caviglia. Per la testa passare le dita in su e in giù dal sommo del capo fino alla base del cranio, lungo la linea mediana centrale. Sfiore anche la base del cranio, seguendo l'osso occipitale, e passando per le ossa mastoidee, arrivare fino al sommo delle orecchie.

Ho deciso di applicare questa tecnica, appresa in questi anni di studio presso l'Accademia ConSè, perché se pensiamo che tutti gli animali, compreso l'uomo, hanno a livello istintivo il potere di guarire se stessi, dobbiamo tornare ad essere coscienti del fatto che il potere di guarigione risiede dentro di noi. La vita è il potere che guarisce, ma nel corso dei tempi abbiamo perduto la capacità di utilizzarlo. La tecnica Metamorfica è una pratica semplice che permette alla nostra forza vitale di operare verso la realizzazione del nostro potenziale di esseri umani. Dobbiamo soltanto essere coscienti dei nostri schemi e disposti a lasciarli andare, ricordando che più permettiamo alle emozioni di manifestarsi e meno queste nuoceranno all'interno del nostro organismo.

Come abbiamo già affrontato nel capitolo della Psicosomatica spesso i genitori di bambini asmatici hanno personalità dominanti così che il bambino reprime la propria personalità per adeguarsi. Spesso sono genitori ansiosi che "imbrigliano" la vita dei figli nella speranza che non gli capiti mai niente, ad esempio che non corrano perché potrebbero sudare e contrarre un raffreddore che renderebbe più facile avere un attacco d'asma; senza rendersi conto che questa "...è un'idea bislacca, perché non si può fare in modo che non gli capiti mai niente, dovrebbe non fare mai niente! Sai che noia..."(cit. dal film Alla ricerca di Nemo).

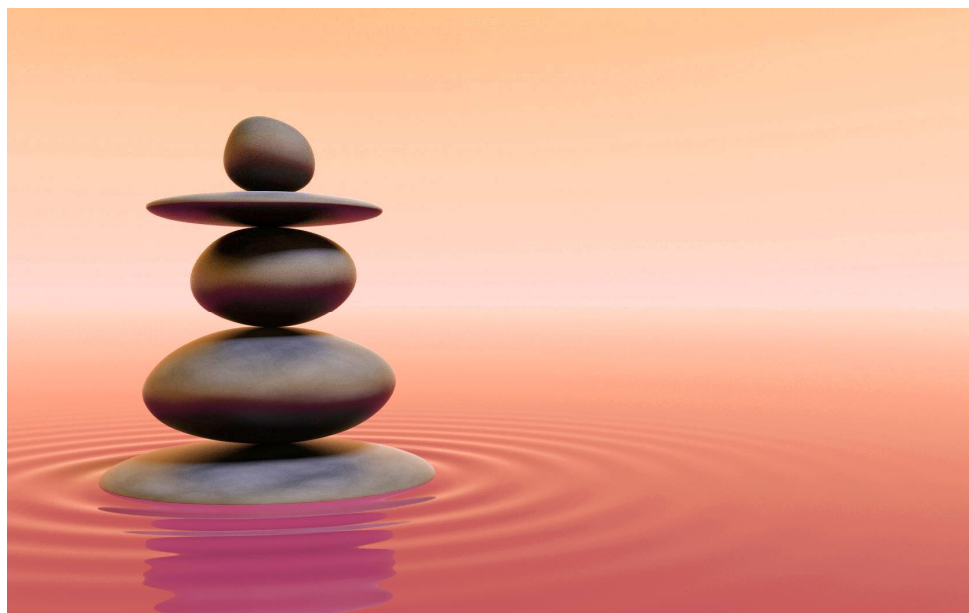
Ecco allora che la Tecnica Metamorfica può aiutare a scegliere di perdere ciò che si crede di essere e di ritrovarsi al di là delle influenze che hanno creato il tessuto del nostro sé. In questo modo il bambino che prima doveva stare seduto mentre gli altri giocano potrebbe essere in grado di opporsi al genitore che fino a quel momento lo ha tenuto sotto "una campana di vetro", esprimere il suo disagio e fare ciò che più in quel momento lo rende felice senza sentirsi oppresso dalle raccomandazioni.



“Ciò che non si vede non significa necessariamente che non esista,  
anche l’aria per esempio, non si può vedere,  
ma non per questo bisogna smettere di respirare”.

Detto Taoista

## MEDICINA TRADIZIONALE CINESE



### Teoria dei Cinque Elementi

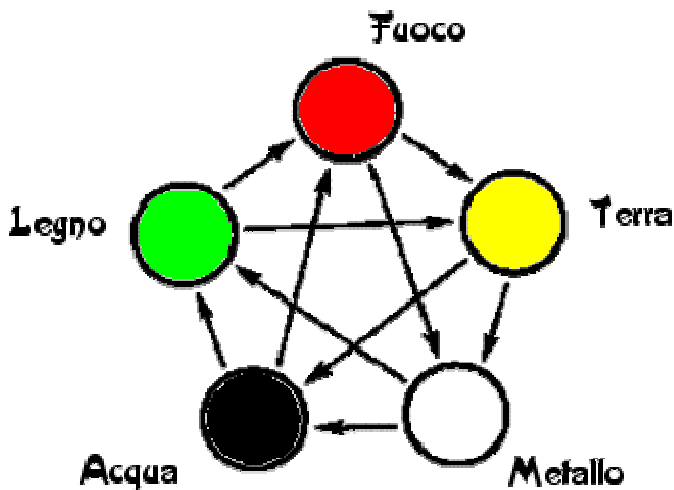
Non si può parlare di Medicina Tradizionale Cinese (MTC) senza parlare del “Ciclo dei Cinque Elementi”, esso sta al centro della MTC, al suo cuore, ed è essenzialmente un cerchio. Gli Elementi- Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua- sono postazioni disposte lungo questo cerchio che simboleggia la continuità della vita. Senza inizio né fine, un cerchio è senza tempo ed evoca il continuo rinnovarsi di notte e giorno, le orbite dei pianeti, le fasi della luna, la morte e la rinascita.



Il cerchio dei Cinque Elementi integra l’attività umana con i ritmi naturali dell’universo, ha origine nel Taoismo, religione filosofica panteistica imperniata sul concetto del Tao e sulla concezione dello Yin- Yang. E’ importante sapere che i due principi Yin e Yang sono due entità inscindibili, non esiste superiorità dell’uno nei confronti dell’altro, in qualunque momento ciò che ora appare Yin può diventare Yang e viceversa e allo stesso tempo ogni situazione è contemporaneamente sia Yin che Yang. Il simbolo del Tao è rappresentato da un’ immagine circolare suddivisa in due parti uguali tra il bianco e il nero, Se si osserva bene il nero entra nel

bianco e viceversa: per esaltare la complementarità Yin e Yang, nel nero c'è una parte di bianco e nel bianco una parte di nero. Il bianco ci riporta alla luce, il nero al buio. La luce è associata al sole, il suo completamento diventa la luna, il sole è caldo, la luna è fredda, il caldo è Yang, il freddo è Yin. L'aria calda Yang va verso l'alto, l'aria fredda Yin va verso il basso: ciò che è in alto è Yang e ciò che è in basso è Yin. Ciò che va verso l'alto è più leggero quindi Yang, contrariamente a ciò che è pesante e tende verso il basso, Yin. Leggero è veloce, pesante è lento, l'uno Yang, l'altro Yin. Molti sono gli esempi.

Tornando ai Cinque Elementi essi classificano gli stadi di crescita e declino inerenti a tutti i processi vitali. Il Legno rappresenta la nascita e la prima crescita, il Fuoco appartiene al massimo dello sviluppo, la Terra descrive transizione ed equilibrio, il Metallo governa il declino e l'Acqua rappresenta morte e rinnovamento.



Si può afferrare più facilmente la continuità di questo ciclo in relazione al ciclo delle stagioni, in cui la crescita iniziale del Legno corrisponde alla primavera, l'attività del Fuoco si collega all'estate, il declino del Metallo è analogo all'autunno e il riposo dell'Acqua è come l'inverno. La transizione della Terra è analoga alla tarda estate, e anche agli equinozi e ai solstizi, che sono punti di svolta nelle stagioni. Più che un orologio, il ciclo dei Cinque Elementi utilizza un elaborato sistema di corrispondenze per portare ordine e ritmo a una moltitudine di esperienze di vita. Fin dall'inizio collegò vari aspetti dell'esperienza ai suoi elementi individuali. Stagioni, organi del corpo, emozioni, suoni, colori, direzioni e climi vennero tutti distribuiti su un ciclo di cinque. L'elemento metallo, ad esempio, si diceva corrispondesse alla stagione dell'autunno, il colore

bianco, la forza climatica la secchezza, i Polmoni e l'Intestino Crasso, l'emozione della tristezza, il sapore piccante, l' Ovest, e così via. (vedi tavola accanto)

	Legno	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
Stagioni	Primavera	Estate	Fine stagione	Autunno	Inverno
Punti Cardinali	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
Evoluzioni	Nascita	Culmine	Trasformazione	Raccolto	Deposito
Energie Cosmiche	Vento	Calore	Umidità	Secchezza	Freddo
Organi	Fegato	Cuore	Milza/Pancreas	Polmoni	Reni
Visceri	Vescica Biliare	Intestino Tenue	Stomaco	Grosso Intestino	Vescica
Tessuti	Tendini	Vasi	Carne	Pelle	Ossa
Organi di senso	Occhio	Lingua	Bocca	Naso	Orecchio
Sensi	Vista	Tatto	Gusto	Odorato	Udito
Emozioni	Collera	Gioia	Preoccupazione	Tristezza	Paura
Sapori	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
Odori	Rancido	Bruciato	Dolciastro	Pungente	Putrido
Colori	Verde	Rosso	Giallo	Bianco	Nero
Secrezioni	Lacrime	Sudore	Saliva	Muco nasale	Saliva
Suoni	Grida	Riso	Canto	Pianto	Gemiti
Animali	Pesci	Uccelli	Uomini	Mammiferi	Con guscio
Numeri	3-8	2-7	5-10	4-9	1-6

Le relazioni tra gli elementi sono:

**Tutte le cose posseggono i Cinque Elementi.** Tutti gli oggetti, situazioni e processi, possono essere visti in termini di Cinque Elementi.

**Qualunque fase del ciclo dei Cinque Elementi può essere suddivisa indefinitamente nelle sue parti componenti.** Ad esempio in una giornata di ventiquattro ore, il mattino è considerato Legno, ma il mattino stesso si può suddividere in altre cinque fasi, così che l'alba e il risveglio sono gli aspetti più simili al Legno, mentre alzarsi, vestirsi e andare al lavoro sono più Fuoco, e così via.

**I Cinque Elementi si creano continuamente l'un l'altro.** Nel ciclo dei Cinque elementi si dice che ogni elemento crea, o è la "madre" di quello che segue, e viene generato, o è il "figlio" di quello che lo precede. Ad esempio il Metallo crea l'Acqua ed è generato dalla Terra. La relazione viene chiamata ciclo di Creazione.

**I Cinque Elementi si consumano e controllano continuamente l'un l'altro.** Questo per far sì che nessun elemento possa crescere eccessivamente in proporzione agli altri. Da un lato ogni elemento consuma il potere della propria madre per esistere. L'Acqua consuma il Metallo che la forma e perciò lo mantiene in qualche modo in equilibrio. Tuttavia gli elementi seguono anche un ciclo di Controllo, che consente loro di bilanciarsi più attivamente. Nel ciclo di Controllo ogni elemento ha il potere di controllarne e ridurne un altro, ed essere a sua volta controllato. Il Legno controlla la Terra, la Terra controlla l'Acqua, l'Acqua controlla il Fuoco, il Fuoco controlla il Metallo e il Metallo controlla il Legno.

**I Cinque Elementi si trasformano l'uno nell'altro e ognuno contiene i semi di tutti gli altri.** Le linee tra gli elementi non sono tagli netti. Quel che sembra Acqua secondo l'analisi di una persona può essere classificato Metallo da quella di un'altra, o può tramutarsi in Fuoco o Legno quando cambiano le condizioni.



## LA LOGGIA METALLO



Analizzeremo in maniera più approfondita l'elemento Metallo perché il Polmone è l'organo ad esso associato.



Il Metallo in cinese è rappresentato dall'ideogramma Jin, quattro pepite nascoste nelle profondità della terra. Esso caratterizza i prodotti della terra, l'aria, la ricchezza intesa come valore personale, la fermezza, l'integrità e l'equanimità di giudizio. Nel ciclo di Creazione il Metallo è figlio della Terra, mentre nel ciclo di Controllo è controllato dal Fuoco. Alla Loggia o Movimento Metallo è associato il Punto Cardinale Ovest, corrisponde al tramonto, mentre la sua stagione è l'Autunno, quando il raccolto è al sicuro nei granai, l'uomo si prepara all'inverno, ci si alza presto, ci si corica presto.

Il suo colore è il Bianco. Infatti il pallore indica patologie associate al Metallo e al Polmone. Il bianco indica tanto la purezza quanto il declino, nella cultura orientale è il colore del lutto. E' la somma di tutti i colori e del sole accecante; ma è anche il colore delle ossa imbiancate dalla morte.

La secchezza è l'energia climatica associata a questa Loggia, la secchezza che prosciuga i liquidi, nell'uomo la perdita dei fattori di idratazione comporta avvizzimento della pelle, tosse secca e sensazione di arsuria.

Il piccante è il sapore più confacente al movimento, è diaforetico, disperdente e umidificante.

Al polmone è associata la capacità di guardare indietro, di fare tesoro delle esperienze passate, è l'automatismo di pensieri e azioni frutto del nostro vissuto che si radicano in maniera profonda nel nostro essere e che attiviamo involontariamente come il respiro. Il PO è il soffio che risiede nel polmone ed è legato al Movimento Metallo. Rappresenta il nostro legame con la materia e la terra, lo Spirito di Sopravvivenza (attaccamento alla vita) e la nostra memoria fisica profonda (DNA,

memoria cellulare), la parte più materiale del nostro spirito. Al PO è collegata la capacità introspettiva che diventa preponderante nell'età corrispondente alla stagione dell'autunno e che sono i 40-50 anni. Il PO permette di avere sensazioni chiare riguardanti il nostro corpo, ad esso è collegata anche quell'istintualità "dell'aver fiuto" per le cose o "l'andare a pelle" verso situazioni o persone. Ad esso è collegato anche il giudizio. Il giudizio del Polmone è "tagliante come una lama".

### **Il metallo nel corpo**

Nel corpo, il Metallo si manifesta come organi e meridiani del Polmone (Yin) e dell'Intestino Crasso (Yang). Questi organi governano le funzioni del Metallo di rilascio, risolutezza, purificazione e dispiacere, in aggiunta agli attributi fisiologici che seguono.

*I Polmoni raffinano e regolano il Qi.* Essi usano i poteri di raffinazione del Metallo per purificare il Qi celeste (è Qi in natura tutto ciò che non è chiaramente visibile e che si manifesta con una potenza: vento, calore, processi metabolici) che attirano nel corpo durante l'inspirazione. Estrahendo le essenze più pure dall'aria che attirano dentro il corpo, i Polmoni distribuiscono queste pure essenze al corpo mentre eliminano le impurità con l'espiazione. Lo squilibrio funzionale di questo aspetto dei polmoni può manifestarsi con stanchezza, o con difficoltà respiratorie come l'asma.

*I Polmoni difendono il corpo dall'invasione di freddo o influenza.* Gli strumenti del Metallo nel corpo formano la prima linea di difesa contro la malattia: i Polmoni distribuiscono un particolare tipo di qi protettivo sulla superficie del corpo, che impedisce l'invasione dei germi. Come parte di questo sistema difensivo, i Polmoni controllano l'apertura e chiusura dei pori. Essi regolano anche il sudore, che può forzare la malattia ad uscire dal corpo. Le disfunzioni in questo aspetto dei Polmoni si manifestano con raffreddori e influenza, o con disturbi della traspirazione.

*I Polmoni asciugano il corpo disperdendo i fluidi.* I Polmoni attivano la funzione essiccante del Metallo, inviando i fluidi del corpo verso punti di eliminazione, come il sudore alla pelle e l'urina alla vescica. Quando i Polmoni deboli non riescono a disperdere i fluidi del corpo si può accumulare umidità, causando muco e catarro.

*I Polmoni si manifestano nella pelle e nei peli.* Come funzione del loro controllo sulle difese del corpo i Polmoni regolano la superficie del corpo e i tessuti di questa parte. L'energia dei Polmoni può così essere valutata nella qualità della pelle e dei peli, a seconda se sono umidi o asciutti, deboli o elastici, brillanti o opachi, ruvidi o morbidi.



*I Polmoni si aprono nel naso.* Essi governano il senso dell'odorato e la pulizia dei passaggi nasali. Il senso dell'odorato è un'espressione fisica della capacità del Metallo di formare giudizi: il nostro naso ci dice cosa è fresco o marcio, attraente o repellente, e così ci aiuta ad operare distinzioni e scelte.

*L'Intestino crasso governa l'eliminazione.* Come controparte fisica della perdita del Metallo l'Intestino crasso governa l'eliminazione dei rifiuti e delle essenze impure dal corpo in forma di feci. Una disfunzione nell'energia dell'Intestino crasso può manifestarsi con stitichezza o diarrea, o con l'incapacità di "distaccarsi" da situazioni o atteggiamenti.

Il periodo di massima attività energetica dei Polmoni è la mattina presto dalle tre alle cinque, quello dell'Intestino crasso a seguire, dalle cinque alle sette. Nel periodo di massimo energetico dei Polmoni si verificano violenti e frequenti episodi d'asma. Nel periodo di piena del crasso vi sono i movimenti peristaltici più vigorosi che precedono l'escrezione. I periodi di minimo energetico per i Polmoni sono dalle quindici alle diciassette e per l'Intestino crasso dalle diciassette alle diciannove.

Una porzione dell'energia del Metallo si manifesta anche nei meridiani (canali di energia che scorrono lungo il corpo umano) del Polmone e dell'Intestino crasso. Il meridiano del Polmone comincia al bordo del petto (bordo esterno della seconda costola) e percorre l'aspetto interno del braccio e del palmo per finire sul pollice (lato radiale, base dell'unghia). Il meridiano dell'Intestino crasso comincia alla punta del dito indice (lato radiale, base dell'unghia) e corre lungo il margine dell'avambraccio fino alla parte superiore del braccio. Passa lungo la spalla e il lato del collo, attraversando la guancia e la zona sotto il naso per finire di fianco alla narice opposta (solco nasogenineo in corrispondenza del bordo inferiore del naso).

### **Metallo in squilibrio**

*Metallo in carenza.* Quando il Metallo è carente, non riesce ad eseguire con efficacia le funzioni di raffinare e lasciar andare. Alcuni tra i più comuni segni di carenza del Metallo sono: fiato corto dopo il movimento; pelle secca; stanchezza; raffreddore o influenza; tosse debole; asma; voce debole; stitichezza; esaurimento; incapacità di provare dispiacere; ripetere gli stessi schemi distruttivi di comportamento. Difficoltà a completare i propri progetti; il perfezionismo maschera la paura della perdita e della separazione che accompagna ogni lavoro. Indica anche paura di essere giudicati severamente.

Una dieta per l'autunno, o per qualunque altro momento in cui il Metallo ha bisogno di essere sostenuto, deve essere robusta e ricca. Le verdure in radice del metallo sono cibi perfetti per il freddo, aiutano a consolidare e abbassare l'energia del corpo in modo che non si disperda troppo. Cibi dai gusti più forti e vigorosi e metodi di cottura più lunghi aiutano a favorire questo processo. Anche i cibi amari e salati attirano l'energia verso l'interno e il basso e devono essere usati con frequenza crescente man mano che il tempo si fa più freddo.

Metallo in eccesso. Quando il Metallo è in eccesso, esegue le sue funzioni di eliminazione e purificazione troppo drasticamente o con più energia di quella disponibile, il che produce un aumento del calore. Alcuni segni comuni di Metallo in eccesso comprendono: profusione di muco nasale o delle vie respiratorie che può essere giallo o verde; tonsille gonfie; tosse profonda e grassa; stitichezza secca o diarrea con crampi; senso di pesantezza al petto e al capo; screpolature e arrossamenti nella pelle; comportamento nevrotico, troppo critici verso gli altri, dispiacere persistente, inconsolabile. Le persone con un eccesso nel Metallo tendono ad essere rigide ed estremamente pulite, hanno paura del disordine e sono perfezionisti.

I cibi piccanti sono usati prevalentemente per controllare l'eccesso nel Metallo perché imitano il Fuoco. Se tuttavia un eccesso del Metallo presenta segni di Fuoco, come febbre, infiammazione o muco giallo o verde, è importante fare attenzione con i cibi piccanti che sono anche riscaldanti (aglio, cipolle, peperoncino, zenzero e chiodi di garofano). In quantità limitate questi cibi possono spingere il calore alla superficie e liberarlo con il sudore, ma in quantità maggiori faranno aggravare le condizioni di calore. Altri cibi da mangiare durante momenti di eccesso del Metallo sono i cibi dell'Acqua, che aiutano a drenare l'eccesso della madre. Si possono alleviare le condizioni di secchezza mangiando cibi che inumidiscono, come i prodotti della soia, gli spinaci, l'orzo, le pere, le mele, le alghe e il miele.

## L'ASMA IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

In MTC l'asma è dovuta alla mancata discesa del Qi di polmone. Tale evento può avere due origini: una ostruzione del Qi di polmone (quadro da eccesso) o una sua marcata debolezza (quadro da deficit). Nel primo caso il Qi del polmone non può discendere perché bloccato, nel secondo perché è debole e non possiede la spinta sufficiente per giungere al rene che lo deve "afferrare" in modo da completare l'atto inspiratorio. Il rene con la respirazione riceve continuamente dal polmone lo



Yang puro dell'aria, lo afferra, lo immagazzina, lo usa per produrre e sostenere il suo Yang e quello di tutto l'organismo.

Un'asma o una dispnea dove sia presente difficoltà inspiratoria o inspirazione incompleta deve sempre far pensare ad una alterazione di questo meccanismo fisiologico con possibile coinvolgimento del rene. Un altro importante elemento patogeno dell'asma è il flegma che può essere legato a un deficit di milza o rene. Il deficit della milza comporta un'alterata funzione di trasporto con accumulo di umidità e di flegma. Anche un deficit di rene facilita la produzione di flegma: un deficit dello Yang di rene può determinare un accumulo di liquidi che possono poi trasformarsi in flegma, mentre un deficit dello Yin di rene può causare un prevalere del fuoco che brucia i liquidi e li condensa in flegma. Per questo la tradizione afferma che “ i reni sono la sorgente del flegma, la milza lo trasforma, il polmone lo immagazzina”. Un buon equilibrio di questi tre organi è fondamentale per non sviluppare un'asma di natura allergica o di altra origine. Altra importante relazione del polmone nel ciclo dei Cinque Elementi è quella che esso contrae con il fegato: fisiologicamente il polmone domina il fegato e ne modera l'attività, ma in condizioni patologiche il ciclo di dominazione può subire un'inversione. Succede quindi che il Qi di fegato tende a salire e invade il polmone creando un impedimento alla discesa con comparsa di sintomi respiratori e dispnea.

Un deficit dello Yin e dei liquidi, causato dal protrarsi di patologie polmonari o per cause iatrogene, può interferire creando un quadro in cui la secchezza del sistema respiratorio facilita l'insorgenza di movimenti ribelli e contrari del Qi che a loro volta facilitano l'asma specie in concomitanza con un deficit di Qi di polmone dove già esiste una diminuita forza discendente. L'asma quindi si costruisce e si fonda sul deficit, anche se la crisi asmatica intensa appare quando si sovrappongono fattori patogeni capaci di determinare uno stato di eccesso, come il vento freddo, il vento caldo, il flegma, l'iperattività di fegato. Si può riempire solo ciò che è vuoto e dunque tali sovrapposizioni caratterizzate da eccesso sono possibili e facilitate a causa dello stato di deficit. Chi soffre di asma attraversa così fasi apparentemente silenti legate al deficit e fasi di acuzie correlate a fattori patogeni che si innestano e si generano sul deficit. Nel tempo il flegma non è del tutto eliminato e si accumula sotto forma latente creando un blocco sottile e scarsamente avvertito ma che assume rilievo appena si creano le condizioni adatte: clima umido o freddo oppure assunzione di cibi troppo umidificanti. Alla fine si instaura un circolo vizioso in cui il protrarsi della malattia e l'uso dei farmaci tendono nel tempo ad indebolire ulteriormente il sistema.

## **L'asma nel bambino**

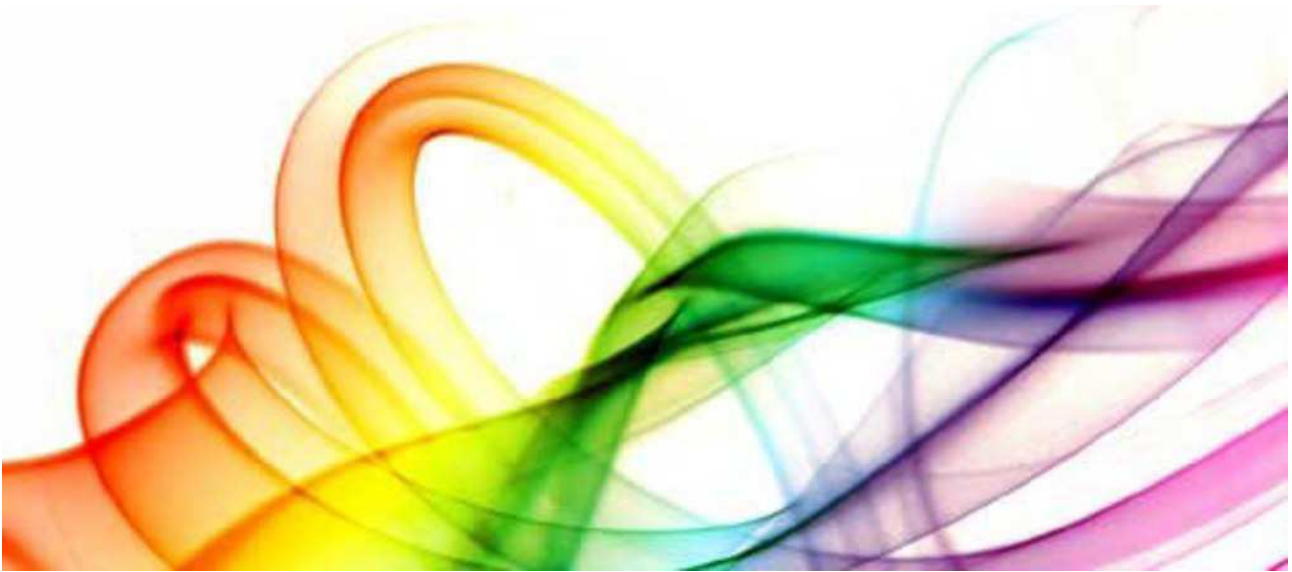
Il bambino non è un piccolo adulto, poiché il suo corpo e la sua fisiologia possiedono aspetti non sovrapponibili a quelli della persona matura. Anche le malattie assumono nel bambino aspetti e caratteristiche differenti rispetto all'adulto. E' ciò che accade anche per l'asma. Nel bambino gli organi sono più delicati e immaturi, specie il rene, la milza ed il polmone cioè gli organi direttamente responsabili dei meccanismi capaci di indurre l'asma:

- Il Qi del rene è continuamente consumato per le necessità dello sviluppo mentale e corporeo del bambino, tanto da apparire costantemente deficitario;
- Il bambino necessita, specie nel primo anno di vita, di una alimentazione specifica poiché la sua milza è ancora debole ed immatura, incapace di trasformare i cibi ingeriti e trasportarne le essenze, tanto da soffrire spesso di diarrea e patologie catarrali;
- Il polmone è quanto mai vulnerabile e la Wei Qi (Qi difensivo prodotto dal Fegato e distribuito dal Polmone) non consolidata, per questo il bambino è particolarmente esposto ai patogeni esterni.

D'altra parte tutto l'equilibrio del bambino è spostato verso lo Yang e per questo è molto vitale, si muove continuamente, cresce a ritmi elevati, in corso di malattia si hanno rapide trasformazioni tra pieno e vuoto o freddo e calore anche se in generale il bambino è portato a sviluppare calore. In tale contesto cuore e fegato sono iperattivi con tendenza alla tachicardia ed alla salita del fuoco di fegato (con vento e rigurgiti). Allo stesso tempo il fuoco di fegato determina un eccessivo dominio su una milza debole ed immatura, che per questo tarda a compiere pienamente le sue funzioni fisiologiche con facilità a contrarre patologie caratterizzate da flegma. Vi sono poi diversi fattori predisponenti da considerare, tanto più importanti se presenti contemporaneamente:

- Troppa televisione e poco movimento. Il bambino tende a sviluppare calore, specie di fegato. Dovrebbe liberare l'eccesso naturale attraverso il movimento (muscoli e tendini sono correlati al fegato- Legno) e non restando seduto davanti alla TV, situazione in cui riceve luce, dunque energia, attraverso gli occhi anch'essi collegati al fegato.
- Alimentazione. I bambini di oggi mangiano troppi cibi dolci e confezionati. I cibi industriali non hanno Jing: essenza proveniente dalla parte più pura degli alimenti di cui ci nutriamo; inoltre contengono costantemente zucchero e latte, prodotti che tendono ad appesantire il lavoro di una milza ancora debole con conseguente produzione di flegma.

- Medicinali. Per gli eczemi infantili spesso sono usati corticosteroidi, in questo modo l'umidità che il corpo faceva uscire attraverso la cute resta all'interno e si accumula nei polmoni. L'uso e l'abuso di antibiotici porta poi a sviluppare nel bambino un calore interno ancora maggiore ed un indebolimento della milza: ad un miglioramento temporaneo segue nel tempo una recidiva dei disturbi e una tendenza ad avere sempre più facilmente patologie respiratorie con flegma.
- Traumi emotivi. Il bambino ha bisogno di essere amato e protetto, accudito e rassicurato. Condizioni di mancata affettuosità, climi familiari instabili creano nel bambino un consumo del qi ed un suo blocco nel torace con impedimento alla diffusione del qi del polmone e quindi dispnea.
- Alterata postura. Spesso i bambini si trovano seduti nei banchi e nei divani in posizioni che comprimono il torace perché attualmente non si presta molta attenzione alla postura.



## TRATTAMENTO NUMERO 1

F. anni 13

Nascita: parto gemellare con taglio cesareo alla 33 settimana per distacco di placenta

Anamnesi patologica: celiachia, asma bronchiale allergico

Malattie infantili: varicella e VI malattia

Vaccinazioni: Difterite- Tetano- Pertosse; Poliomelite; Epatite B; Hib; Morbillo- Parotite,-Rosolia; PVC, Meningococco C; HPV

Allergie: eseguiti test cutanei allergometrici (prick test) – betulla, olivo, graminacee, pelo del cane e del gatto, DPP e DPF (acari)

Dieta: priva di glutine

Attività sportiva: Pallavolo

Terapia farmacologica dal 23/12/2015: FLIXOTIDE 1 puf mattina e sera; CETIRIZINA 1 cp/die per 20-30 giorni (da riprendere poi al bisogno);LINFOVIR PLUS spray nasale uno spruzzo per narice due volte al giorno a cicli di 15 giorni al mese per 3-4 mesi a seconda del calendario delle fioriture; VENTOLIN al bisogno.

A seguito degli studi effettuati in questi anni e alle ricerche specifiche sulla sintomatologia asmatica, ho consigliato ed iniziato da Dicembre 2015 il seguente trattamento:

- RIBES NIGRUM 30 gocce al mattino prima di colazione per due mesi, sospeso per un mese e poi ripreso per altri due mesi (si continua con questo schema di somministrazione sino alla fine di Giugno, poi si riprenderà a settembre).
- ESTRATTO di SEMI di POMPELMO 10 gocce in un bicchiere d'acqua mattina e sera per 4/5 giorni generalmente dal 12 al 16 di ogni mese (da Gennaio a Maggio).
- CAPSULE di OLIO di PERILLA 1cp la mattina per 20/30 giorni nel periodo della fioritura della betulla e dell'ulivo.
- LAPACHO 20 gocce tre volte al giorno per sei mesi (da Gennaio a Giugno).
- FIORI di BACH: i fiori utilizzati sono ben descritti nel capitolo Floriterapia ma, a seconda delle emozioni vissute da F. in quel particolare momento, ne sono stati aggiunti di nuovi.

Per la somministrazione è stato usato il metodo del flaconcino, sostituito generalmente ogni 3 settimane.

➤ NATUROIGENISMO

Bracciluvii a temperatura crescente al bisogno.

Pappette di farina di lino calde applicate sul petto se presenza di catarro. Lavaggi al naso con soluzione fisiologica spruzzata in ognuna delle narici mattina e sera e al bisogno.

Esercizi respiratori come indicati nei capitoli relativi al naturoigienismo e alla respirazione.

Passeggiate lontano dal traffico, in aree verdi.

➤ TRATTAMENTO di RIFLESSOLOGIA PLANTARE per l'asma: 10 trattamenti consecutivi (una volta alla settimana), successivamente un trattamento ogni 15 giorni (da Gennaio a Maggio).

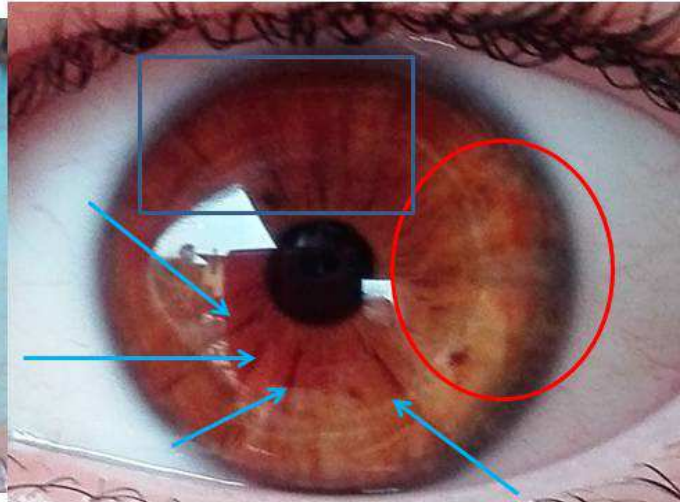
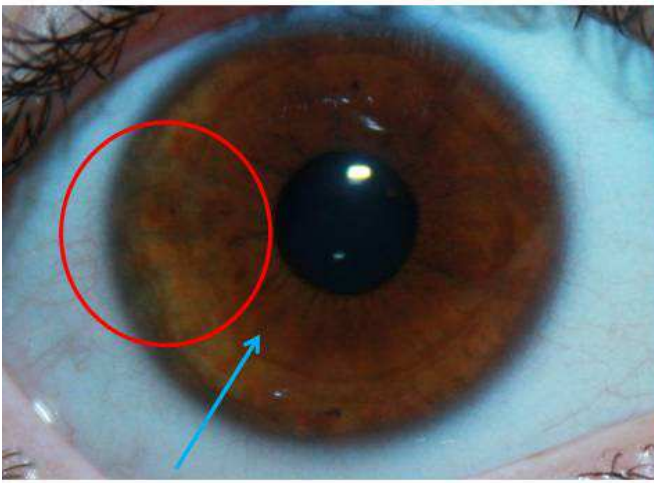
➤ MASSAGGIO METAMORFICO: eseguito solo se richiesto da F.

Osservazioni: F. è stata bravissima, ha seguito alla lettera le mie indicazioni. Sempre entusiasta soprattutto quando si trattava di eseguire i trattamenti riflessologici e gli esercizi respiratori. Quando è possibile ha cominciato a fare passeggiate lungo il Chiese con i genitori. L'unica cosa che non ha gradito sono stati i lavaggi nasali: non avendo risultati immediati li considera inutili. Avendo lei una dieta già di per sé ristretta dovuta alla celiachia non ho voluto esagerare con le indicazioni alimentari: abbiamo comunque eliminato il latte vaccino pur mantenendo l'assunzione di formaggi freschi quali ricotta e mozzarella. Ridotte a tre le porzioni di pasta alla settimana e introdotto un generoso piatto di verdura mista cruda a inizio pasto. F. si è anche abituata a fare spuntini a metà mattina e metà pomeriggio con la frutta: specie fragole e frutti di bosco di cui è golosissima e fortunatamente non allergica (preferendo comunque sempre quella di stagione).

Dall'inizio di questo cammino sino al giorno 12 Maggio (data di consegna della tesi) F. non ha avuto nessuna crisi asmatica, in accordo con i genitori ha sospeso l'antistaminico Cetirizzina, e più volte mi ha riferito di essersi dimenticata di eseguire i puffi di Flixotide (nei mesi di Febbraio e Marzo sospeso completamente).. Solo nel pieno del periodo di fioritura delle piante a cui è allergica ha avuto bisogno del Ventolin.

Ha eseguito la visita dall'allergologo il giorno 21 Aprile con il seguente referto: "Buone condizioni generali, naso ostruito con ipertrofia dei turbinati inferiori. Al torace buon ingresso aereo, murmure normotrasmeso".

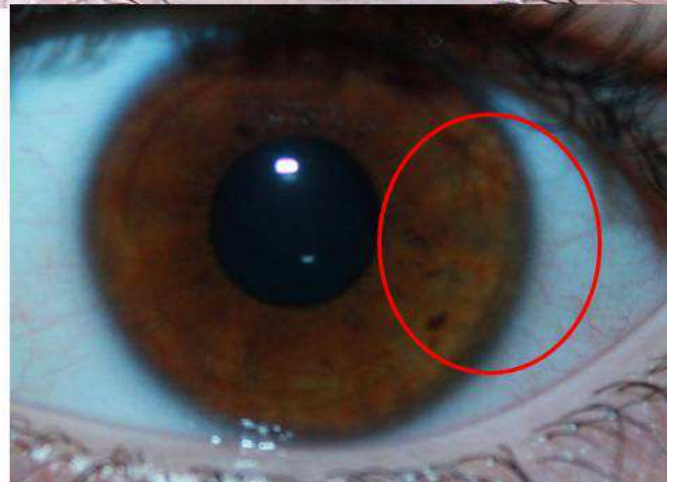
ESAME IRIDOLOGICO di F. :



Nei cerchi rossi EMERGE la perdita di vitalità dei bronchi e polmoni.

DA notare la componente neurovegetativa marcata sull'app. polmonare e altrove determinata dagli anelli nervosi. Emotività, difficoltà a elaborare le tensioni emotive e scaricarle.

Le frecce blu indicano lo stato tetanico che scarica tensione su stomaco e duodeno, surrenali e app. riproduttivo. La pelle come vedi è poco attiva: chiude



## TRATTAMENTO NUMERO 2

A. anni 11

Nascita: parto naturale a termine

Anamnesi patologica: asma bronchiale allergico

Malattie infantili: varicella, VI malattia, scarlattina

Vaccinazioni: Difterite- Tetano- Pertosse; Poliomelite; Epatite B; Hib; Morbillo- Parotite- Rosolia

Allergie: eseguiti test cutanei allergometrici (prick test)- betulla, olivo, nocciolo, pioppo, composite, graminacee, pelo del cane, antibiotici quali Cefalosporine e Amoxicillina.

Dieta: libera

Attività sportiva: Karatè

Terapia farmacologica: in caso di broncospasmo aerosol con BREVA 10 gocce, 2cc di soluzione fisiologica e 1 fl. di FORBEST 0,5mg/l. VENTOLIN al bisogno; CLARITYN 1cp/die per 20-30 giorni (da riprendere poi al bisogno); LINFOVIR PLUS spray nasale uno spruzzo per narice due volte al giorno a cicli di 15 giorni al mese per 3-4 mesi a seconda del calendario delle fioriture.

A seguito degli studi effettuati in questi anni e alle ricerche specifiche sulla sintomatologia asmatica, ho consigliato ed iniziato da Settembre 2015 il seguente trattamento:

- RIBES NIGRUM 30 gocce al mattino per due mesi, sospeso per un mese e poi ripreso per altri due mesi (si continua con questo schema di somministrazione fino alla fine di Giugno, poi si riprenderà a Settembre).
- ESTRATTI di SEMI di POMPELMO 10 gocce in un bicchiere d'acqua mattina e sera per 4/5 giorni generalmente dal 12 al 16 di ogni mese (da Novembre a Maggio).
- CAPSULE di OLIO di PERILLA 1cp la mattina per 20/30 giorni nel periodo della fioritura di betulla, olivo, pioppo e nocciolo.
- LAPACHO 20 gocce tre volte al giorno per sei mesi (da Gennaio a Giugno).
- FIORI di BACH: i fiori utilizzati sono ben descritti nel capitolo Floriterapia ma, a seconda delle emozioni vissute da A. in quel particolare momento, ne sono stati aggiunti di nuovi. Per la somministrazione è stato usato il metodo del flaconcino, sostituito generalmente ogni 4 settimane.

➤ NATUROIGENISMO

Bracciluvi a temperatura crescente al bisogno.

Pappette di farina di lino calde applicate sul petto se presenza di catarro.

Lavaggi al naso con soluzione fisiologica spruzzata in entrambe le narici mattina e sera e al bisogno.

Esercizi respiratori come indicati nei capitoli relativi al naturoigenismo e alla respirazione.

Passeggiate lontano dal traffico, in aree verdi.

➤ TRATTAMENTO di RIFLESSOLOGIA PLANTARE per l'asma: 10 trattamenti consecutivi (una volta alla settimana), successivamente un trattamento ogni 15 giorni (da Ottobre a Maggio).

➤ MASSAGGIO METAMORFICO: eseguito solo se richiesto da A.

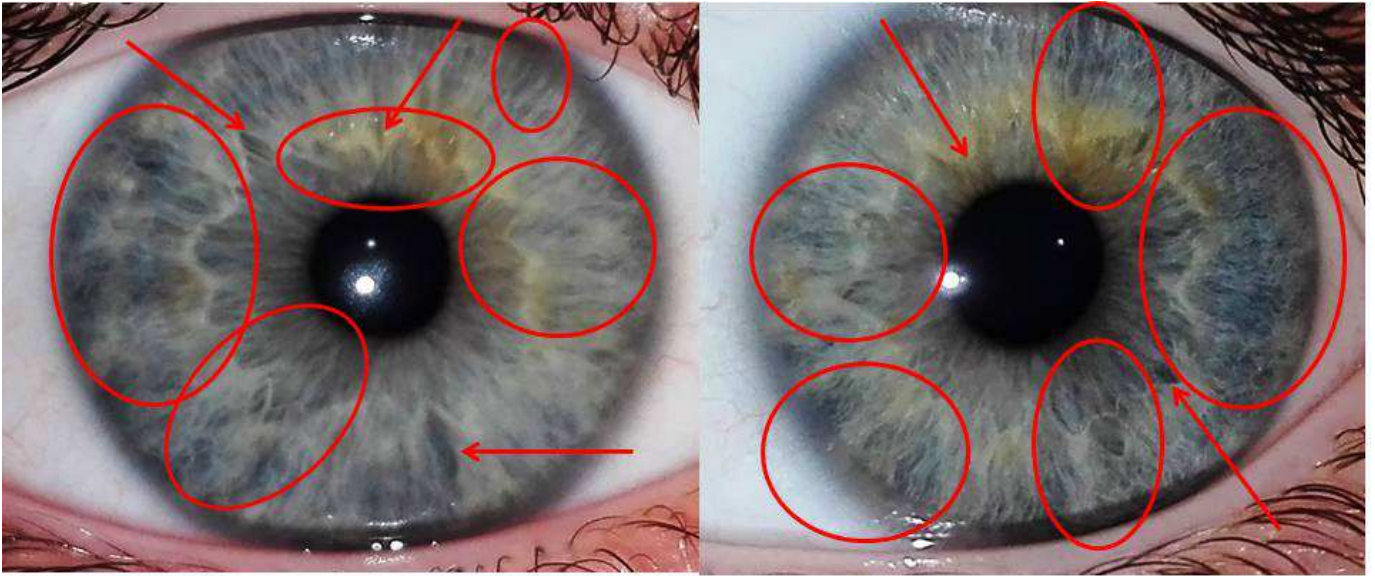
Osservazioni: A. ha seguito bene tutti i suggerimenti, non sempre si è mostrato ben disposto al trattamento riflessologico mentre ha richiesto lui stesso il Massaggio Metamorfico. Gli esercizi respiratori sono stati molto apprezzati, ha eseguito scrupolosamente i lavaggi nasali e i bracciluvi (quando ce n'è stato bisogno). Ha cominciato a fare passeggiate lungo il Chiese con i genitori e uscite in bicicletta con il papà verso il lago di Garda. Per quanto riguarda la dieta è stato sostituito il latte vaccino della prima colazione con il latte di riso e mandorle, inserita un'insalata mista cruda ad inizio pasto e ridotte le porzioni di pasta (sostituita con quella integrale) e di carne rossa. Spuntini e merende a base di frutta di stagione (gradisce molto pere, mele e banane). Tolle le bibite gassate durante i pasti.

Al momento della consegna della tesi, 12 Maggio 2016, A. non ha una crisi asmatica dal Giugno dell'anno precedente. Sospeso il Clarityn, ma anche le capsule di olio di Perilla per epistassi. Ha utilizzato il Ventolin due volte nel mese di Aprile (fioritura della betulla).

Ha eseguito la visita dal pediatra il giorno 13 Aprile con il seguente referto: “respiro normotrasmesso, non si rilevano sibili respiratori”.



ESAME IRIDOLOGICO di A. :



Qui emerge la produzione di muco acido diffuso ovunque. Intestino labile a livello emotivo nervoso che tende a gonfiare. Situazione conflittuale (pupilla piccola corona grande e irregolare) sul controllo emotivo che scarica a livello digestivo gastroduodenale, orecchie e app. respiratorio. Milza sempre in iperattività. Emergono anelli nervosi specie a livello respiratorio. Solco tetanico nervoso. Emerge dismetabolismo zuccherino (arancio e giallo bilirubina.) Nota il colore violaceo corona. Irrequietezza interiore anche subconscia. Anche qui la pelle è poco attiva. Chiude.

## CONCLUSIONI

La medicina naturale è quella scienza medica che considera il corpo umano un'unica unità. Con una visione olistica dell'individuo, si possono effettuare scelte utili al fine di prevenire e non solo curare una malattia. Una dieta appropriata, un opportuno stile di vita e l'utilizzo di ciò che la Natura ci offre, possono fare miracoli per migliorare e rafforzare i sistemi propri dell'organismo atti a ripristinare le sue normali funzioni e quindi il raggiungimento dell'equilibrio interno.

Con questo lavoro ho cercato di riprendere pratiche che si sono perse nei tempi, che oggi vengono definite come "medicina alternativa" e spesso praticate in centri di bellezza. Ho avuto la fortuna di lavorare con due bambini che hanno sempre accolto con entusiasmo ogni mia proposta. Uno di questi è mio figlio, e come mamma mi sento privilegiata nell'aver potuto fare questa esperienza. Io e A. abbiamo camminato insieme in questo percorso, ed è solo grazie a lui se questo lavoro ha preso vita.

Tenendo conto che l'individuo non è solo corpo ma anche mente, ho cercato di non trascurare il loro lato emozionale, le paure, le ansie e lo stress che spesso vivono i bambini. Emozioni che lavorano nascoste e che possono indebolire l'organismo logorandolo nel profondo e facendo comparire vere e proprie malattie.

Certamente bisogna avere pazienza, il lavoro può essere lungo e impegnativo ma può portare ad una soluzione definitiva (o quasi) del problema: si deve agire in modo tale da eliminare non il sintomo ma la causa in modo da ottenere risultati più duraturi e costanti nel tempo.

In particolare, nel caso dell'asma, ho lavorato molto sulla prevenzione, in primo luogo agendo sull'alimentazione e lo stile di vita in modo da rafforzare il sistema immunitario, per far sì che A. e F. arrivassero al periodo "critico", cioè il periodo della fioritura, preparati per affrontare un'eventuale crisi che però non c'è stata.



## RINGRAZIAMENTI

Ringrazio mio marito Alessandro e mio figlio Alberto perché mi hanno sempre sostenuta e incoraggiata con tanta pazienza e tanto amore.

Ringrazio Corrado Tanzi perché così generosamente ha voluto condividere con me le sue grandi conoscenze. Per la sua pazienza e disponibilità.

Ringrazio tutta la mia famiglia: mio papà e Madileny, Igor, Catia, Monica, Giovanni, Marta, Lorenzo, Zoe, Anna e Bianca perché senza il loro aiuto non avrei potuto far fronte a tutti gli impegni di questi anni di studio.

Ringrazio Monica, amica di una vita e preziosa compagna nel preparare ogni esame, senza di lei questa avventura non avrebbe avuto lo stesso significato.

Ringrazio Federica per l'entusiasmo dimostrato nell'affrontare questo progetto, i suoi genitori, Raffaella e Luca, per la fiducia dimostratami nel farmi lavorare con la loro figlia.

Ringrazio Aurelia, Camilla e Nicla perché ci sono sempre quando ho bisogno di un sostegno.

Ringrazio l'Accademia ConSè, i miei insegnanti e i miei compagni di classe per questo meraviglioso tratto di vita percorso insieme.

Ringrazio Carla, Chicca, Dany, Ema e Orny per aver ascoltato pazientemente ogni mio sfogo

Ringrazio Debora, Michela, Mirangela e Silvia per avermi donato la loro amicizia.

Ringrazio Martha e la mamma Katiusha per la loro disponibilità e amicizia.



## BIBLIOGRAFIA

- ❖ Fondamenti di Anatomia e Fisiologia Umana - Tavole di Frank H. Netter. Silvio Fiocca. Ed. Sorbona Milano
- ❖ La Nuova Dietetica 13 edizione. Luigi Costacurta. FB Edizioni s.n.c.
- ❖ Vivi con gli Agenti Naturali 6 edizione. Luigi Costacurta. FB Edizioni s.n.c.
- ❖ La Medicina Naturale alla Portata di Tutti 25 edizione italiana. Manuel Lezaeta Acharan. FB Edizioni s.n.c.
- ❖ Naturoigienismo ovvero vivere sani con la natura. Corrado Tanzi
- ❖ Idrotermofangoterapia. Pdf. Filomena Mistrorigo. Istituto di Medicina Naturale
- ❖ Vincere l'Asma – Respirare bene per vivere meglio con nuovi ed efficaci esercizi. Dinah Bradley e Tania Clifton – Smith. Ed. Il punto d'incontro
- ❖ Attacco all'Asma ... e non solo. Fiamma Ferraro. Macro Edizioni
- ❖ Trattato di Iridologia-I principi teorici e la pratica. Josep Lluís Berdonces. Ed. Red
- ❖ Iridologia – Guida pratica all'esame dell'iride per individuare lo stato di salute. Pierre Fragnay. Ed. Red.
- ❖ Iridologia alla portata di tutti. Pdf. Loreto Bizzarri.
- ❖ L'uomo, la fitoterapia, la gemmo terapia 3 edizione. Bruno Brigo. Ed. Tecniche Nuove
- ❖ Piante officinali e Naturopati. Deborah Pavanello. Ed. Enea
- ❖ Curarsi con la Naturopatia. Catia Trevisani. Ed. Enea
- ❖ Oligoelementi. Roger Moatti. Ed. Red
- ❖ Le Opere Complete. Edward Bach. Macro Edizioni
- ❖ Il libro completo dei Fiori di Bach. F. Nocentini – M. L. Peruzzi. Giunti Demetra
- ❖ Fiori di Bach per i bambini. Barbara Mazzarella. Ed. Xenia
- ❖ Malattia linguaggio dell'anima nel bambino. Rudiger Dahlke – Vera Kaesemann. Ed. Mediterranee
- ❖ Ogni sintomo è un messaggio – La guarigione a portata di mano. Claudia Rainville. Ed. Amrita
- ❖ Il grande dizionario della Metamedicina. Claudia Rainville. Ed. Sperling&Kupfer
- ❖ Il cibo dell'uomo – La via della salute tra conoscenza scientifica e antiche saggezze. Franco Berrino. Ed. Franco Angeli s.r.l.
- ❖ Curarsi con il cibo. Catia Trevisani. Ed. Terra Nuova

- ❖ Grande trattato di Massaggio zonale del piede. Avi Grinberg. Ed. Red
- ❖ Il Massaggio che trasforma. Gaston Saint – Pierre e Debbie Boater. Ed. Mediterranee
- ❖ La danza dei Cinque Elementi-La Medicina Cinese nella vita quotidiana. Gail Reichstein. Ed. Il Castello
- ❖ Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese. Franco Bottalo- Rosa Brotzu. Ed.Xenia
- ❖ Rivista Olos e Logos- Dialoghi di Medicina Integrata- L'asma in Medicina Cinese
- ❖ Appunti Baumbach di Corrado Tanzi
- ❖ Dispensa di Iridologia. Docente Corrado Tanzi
- ❖ Dispensa di Idrotermofangoterapia. Docente Corrado Tanzi
- ❖ Dispensa di Fiori di Bach. Docente Alessandra Tanfoglio
- ❖ Dispensa di Riflessologia. Docente Mario Zanoletti
- ❖ Dispensa di Dietetica. Docente Loretta Fattori
- ❖ Dispensa di MTC. Docente Andrea Navoni
- ❖ Dispensa di Psicosomatica. Docente Gigliola Guerini