



CIBO:

ALCHIMIA DEL CORPO

DEL CUORE E DELLA MENTE

Di Debora Bianchi

Relatore: Corrado Tanzi

Matricola: 0055

INDICE

Introduzione	pag 3
<u>CENNI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA DELL' APPARATO DIGERENTE</u>	pag 6
<u>IL CIBO NELLA MENTE E NEL CUORE</u>	pag 20
Un viaggio del cibo nel mondo	pag 20
La dieta mediterranea	pag 22
Il cibo come materia nello spirito	pag 23
Il cibo nel tempo	pag 25
Il cibo dalla mente al corpo	pag 29
Il cibo del cuore	pag 31
Il cibo come piacere del corpo	pag 36
<u>IL LATO FEMMINILE DEL NUTRIMENTO</u>	pag 38
La storia delle donne in cucina	pag 39
Le donne ed il cibo	pag 42
L'attaccamento madre e figlio	pag 45
Il cambiamento alimentare	pag 48
<u>ALIMENTAZIONE E NATUROPATIA</u>	pag 50
Il ruolo del naturopata	pag 51
<u>IL NATUROIGIENISMO</u>	pag 57
L'equilibrio termico del corpo e la febbre gastrointestinale	pag 59
Gli organi emuntori	pag 60
Idrotermofangoterapia	pag 66
Trofologia	pag 71
Iridologia	pag 75
Fitonutrizione	pag 80
<u>RIFLESSOLOGIA PLANTARE</u>	pag 90
<u>FLORITERAPIA DI BACH</u>	pag 96
Cucinoterapia	pag 102
<u>LA SPERIMENTAZIONE</u>	pag 104
Presentazione dei casi	pag 106
Conclusioni	pag 112

INTRODUZIONE

Se non siete capaci di un po' di stregoneria

È inutile che vi occupiate di cucina

- Colette -

La mia scelta di un tema tanto ampio quanto inflazionato come l'alimentazione coinvolge numerosi aspetti che ho cercato di sviscerare in questo lavoro.

Un elemento di grande ispirazione per me è l'amore per il cibo in tutte le sue sfumature; prima di tutto la mia curiosità di scoprire le varie forme di creatività e di genuinità che si esprimono nella sapienza culinaria tramandata attraverso le ricette centenarie della tradizione italiana. Dopo aver sperimentato personalmente le cucine di altri paesi, posso dire che ciò che l'Italia ha da offrire in termini di varietà di cibi, di ricette, nella qualità del gusto, nella ricercatezza dei piatti siano oltremodo uniche in tutto il mondo. Ogni regione della nostra penisola propone accattivanti e variopinte tavolozze di piatti diversi, dietro le quali le mamme e, prima ancora le nonne, hanno trasformato, con una sapiente e magica alchimia, i doni di Madre Terra e di Madre Natura, in succulenti menù casalinghi per solleticare i palati dei propri cari. Questa immagine mi evoca sia la figura dell'Alchimista, che quella del focolare materno dove un tempo si preparavano le pietanze per la famiglia.

L'alchimia ha una chiave simbolica che dà la possibilità di comprendere l'universo, attraverso i processi ciclici di caduta e redenzione, di discesa e risalita, di involuzione ed evoluzione, di nascita e di morte, che sono identici ai cicli della vegetazione. Il grano, ad esempio, deve morire e marcire sulla terra dove viene coltivato affinché sia possibile una sua rinascita. L'alchimista cerca una trasmutazione che porti il metallo semplice al suo stadio superiore, cioè l'oro, considerato dagli alchimisti come la perfezione del regno minerale. Il lavoro nel laboratorio alchemico è un'analogia di quanto accade in una cucina, in cui il prodotto della natura viene trasformato in un prodotto superiore, attraverso l'amore, la dedizione, la maestria con cui gli ingredienti vengono lavorati.

Fino a pochi decenni fa, le donne in cucina preparavano i cibi per le famiglie, qui si raccontavano storie di vita e si crescevano i bambini. La storia ci racconta le radici del nutrire, un'eredità tutta femminile che si è tramandata fino ai nostri giorni. Nella nostra cultura, in particolare, vi è un legame profondamente femminile con il cibo: questa nostra mediterranea tradizione di donne, di "angeli del focolare" domestico, che conciliano la sapienza di Madre Natura e di Madre Terra. Questa analogia ben rappresenta il legame tra donna, madre e natura, tra femminile e nutrimento. Fonte di ispirazione e di grande riflessione per me, è stato il caso di una persona a me cara, che a seguito della perdita della madre in giovane età, ha spostato e vissuto nella dimensione del nutrimento, l'esperienza del dolore, della separazione, del vuoto prima e della sua successiva graduale evoluzione poi, coltivando in sé i semi della propria madre interiore.

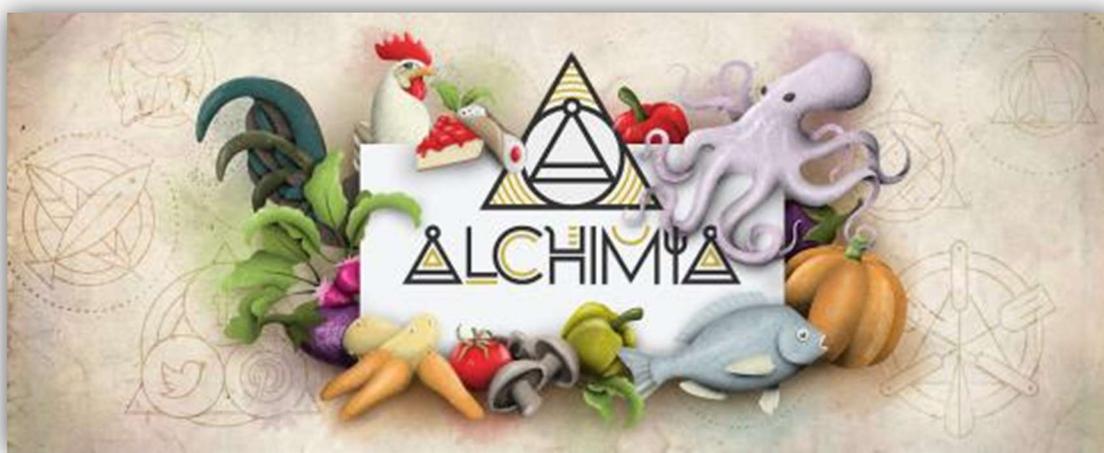
Trovo impossibile comprendere quella che io definirei "l'arte del nutrimento", senza tener conto di tutti gli aspetti materiali e spirituali, fisici e psichici, delle implicazioni individuali e sociali, antropologiche e storiche, emotive e razionali, ataviche e moderne, naturali ed artificiali, che ne fanno parte. Come scrisse il filosofo tedesco Feuerbach nel XIX secolo "Der Mensch ist was er isst", ovvero l'uomo è ciò che mangia, perciò il mio interesse per l'area alimentare è dato anche dal fatto che si trova ad essere una delle più delicate e sensibili nella vita di tutte le persone. Il cibo si caratterizza come nutrimento della persona nei suoi bisogni più profondi di affettività, relazione, compensazione, riconoscimento. Detto questo, è possibile ancora oggi riuscire a trovare un modo per soddisfare il palato e la salute? Quanto influisce la dieta sulla qualità della nostra vita, e viceversa? Ed ancora, quali sono le motivazioni principali che ci inducono a cambiare lo stile alimentare? E' possibile coniugare la salute con la tradizione della nostra cucina? Quanto le nostre scelte alimentari sono influenzate dai nostri stati emotivi? Quale ruolo può svolgere il naturopata e di quali strumenti dispone nel settore della nutrizione?

Senza nessuna pretesa di carattere esaustivo, con questo lavoro desidero provare a rispondere a queste domande e ad esporre alcune delle relazioni esistenti tra alimentazione ed individuo, dal punto di vista fisiologico, emotivo, psicologico. Le diete alimentari funzionano se si ha abbastanza motivazione per portarle a termine, ma, molto spesso, si raggiunge l'obiettivo della perdita del peso ma non del mantenimento della forma fisica nel tempo, soprattutto in mancanza di un supporto che si occupi anche della dimensione psicologica ed emotiva della persona.

Per raggiungere l'equilibrio tra il cuore, la mente ed il corpo, è essenziale imparare ad ascoltarsi. E' necessario imparare a riconoscere gli stati interiori, abituarsi a sentire i segnali del nostro organismo, prendere contatto con le proprie emozioni ed i propri bisogni. Il corpo parla sempre, spesso urla in

silenzio per attirare l'attenzione, attraverso dei disturbi o delle patologie, per guidarci sulla strada del benessere. Quindi conoscere se stessi, ed anche gli alimenti ed il loro effetto ci porta ad essere liberi di scegliere in base ai nostri bisogni reali. Se portiamo equilibrio e chiarezza nella nostra mente, anche le nostre scelte alimentari si modificheranno, perché saranno sempre meno influenzate da condizionamenti esterni o inconsci. E' importante imparare ad utilizzare le proprie risorse e la propria sensibilità ed ascoltare l'istintiva intelligenza del corpo. Ed è attraverso questa fondamentale chiave di lettura che il naturopata può intervenire. Partendo da un'analisi iridologica, stabilendo alcune regole alimentari di base ed adeguate combinazioni di cibi, suggerendo trattamenti di idrotermofangoterapia per il benessere generale del corpo, utilizzando la floriterapia di Bach, Laboratori di cucinoterapia, trattamenti di riflessologia plantare e consigli sulla fitonutrizione.

Sulla scorta di queste discipline presenterò una sperimentazione effettuata su dieci persone, che si sono volontariamente sottoposte ad una dieta detossinante da agosto ad ottobre 2016, seguendo i principi della medicina naturale, ed illustrerò alcuni aspetti individuali che sono stati riscontrati e che porteranno alle conclusioni di questo lavoro.



CENNI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA DELL'APPARATO DIGERENTE

L'osservazione dell'apparato digerente afferisce a quella parte dell'anatomia che si definisce *splanologia*, ossia che si occupa dello studio dei visceri. I visceri sono i principali organi allocati all'interno delle cavità toracica, addominale e pelvica, e che possono essere cavi o parenchimatosi. Nella fattispecie quando si parla di apparato digerente si intende descrivere tutti gli organi deputati alla digestione e di conseguenza nei vertebrati ci si riferisce ad un lungo condotto diversamente e complessamente ripiegato, che inizia con la bocca e termina con l'ano. A tale condotto sono annessi degli organi che intervengono nella prensione degli alimenti, i denti, ed altri che giocano un ruolo attivo nella digestione delle sostanze ingerite, le ghiandole annesse.

Embriologicamente l'apparato in oggetto è di derivazione endodermica, tranne che per i tratti iniziale (bocca) e finale (ano), che sono di derivazione ectodermica. Fisiologicamente parlando si possono distinguere tre tratti differenti a seconda della principale funzione svolta. Essi sono: tratto ingestivo, tratto digestivo, tratto eiettivo.

Il *tratto ingestivo*, rappresentato da bocca faringe ed esofago, è deputato alla prensione ed ingestione dell'alimento, nonché alla preparazione dello stesso a quella che sarà la digestione vera e propria. Simultaneamente avviene il convogliamento del bolo verso lo stomaco. Presenta inoltre organi annessi quali le ghiandole salivari ed i denti. Tale tratto è detto *prediaframmatico* in quanto arriva sino allo iato diaframmatico. Il *tratto digestivo* ed il *tratto eiettivo*, rappresentati da stomaco ed intestini (tenue e crasso), sono la sede dei momenti essenziali della digestione il primo e parte del secondo, e dell'espulsione delle feci l'ultimo tratto. Come il precedente anche questo tratto presenta degli organi annessi: due enormi e fondamentali ghiandole rappresentate dal fegato e dalla milza che convogliano i loro secreti nell'intestino tenue. Tale tratto ed il successivo sono detti *postdiaframmatici* proprio per la loro particolare collocazione topografica. La trattazione anatomica di questo argomento prevede che si operi la comparazione tra l'apparato digerente umano e quello di altri mammiferi. Ciò in funzione del fatto che sono molteplici le analogie di forma, di funzione e di struttura che si possono riscontrare con talune specie, mentre sono grandi le differenze che intercorrono con altre. Questo lavoro di comparazione è utile per dimostrare quanto, nel corso dell'evoluzione, ogni specie abbia intrapreso una propria "strada" adattandosi ed adattando il proprio organismo in funzione delle esigenze contingenti. Tuttavia l'uomo sembra aver sviluppato un apparato digerente molto più simile per forma e struttura a quello degli animali onnivori, ma con una maggiore propensione ai vegetali che non alla carne.

LA BOCCA

La bocca costituisce l'insieme della cavità orale e delle pareti della stessa, occupa il piano ventrale della faccia ed assicura la prensione degli alimenti che ivi subiscono la masticazione e l'insalivazione, andando a formare il *bolo*. È inoltre sede del gusto. Il suo sviluppo in lunghezza è pari a quello della faccia. La sua forma si presenta molto più lunga che larga negli ungulati, mentre nell'uomo e nel gatto è corta.

La cavità orale è un meato che, a bocca chiusa è quasi virtuale, mentre in apertura rivela la presenza della mucosa interna (m. buccale), dei denti, della lingua, del palato molle e duro.

Anteriormente comunica con l'esterno attraverso la fessura orale e posteriormente, a mezzo dell'istmo delle fauci, comunica con la faringe. All'interno della cavità ci si imbatte nella *mucosa orale* già citata; essa tappezza interamente la cavità, in continuità con la pelle esterna. Si presenta alquanto omogenea tranne che per alcuni tratti che variano in funzione delle necessità funzionali dell'organo. Al di sotto dell'epitelio, la *tonaca propria* ospita le papille gustative, veri e propri organi di gusto disseminati principalmente sul dorso della lingua e sulle pareti interne delle guance. Esistono differenti tipologie di papille, alcune soltanto con funzione tattile o meccanica, altre con funzione gustativa. Le seconde sono sostanzialmente invaginazioni della mucosa alla base delle quali si trovano cellule di sostegno e cellule gustative che ricevono a livello basale le terminazioni nervose e attraverso esse comunicano le informazioni che ricevono. Un ulteriore strato al di sotto della tonaca propria è rappresentato dal *derma*, sede di ghiandole salivari diffuse. Nella regione buccale si trova lo sbocco di molte ghiandole che nel complesso vengono definite salivari: esse possono essere maggiori (parotide, mandibolare, sottolinguale) o minori (disseminate nella mucosa). Tali ghiandole concorrono alla formazione della saliva, liquido dall'importante compito di umettare e la mucosa orale e fluidificare gli alimenti, preparandoli alla digestione. È bene ricordare che la saliva presenta una funzione digestiva del tutto accessoria, i loro enzimi svolgono infatti un ruolo del tutto modesto; fatto dovuto alla velocità di transito del bolo in tale sede. Inoltre l'acidità del tratto gastrico contrasta fortemente con il pH assai più elevato della saliva. La struttura di tali ghiandole è costituita da uno o più lobi suddivisi da setti che comunicano con la cavità orale attraverso dei condotti. La secrezione può essere esclusivamente sierosa (parotide), mucosa o mista (mandibolare e sottolinguale).

Organo molto importante all'interno della cavità buccale è la lingua, potente muscolo-membranoso la cui funzione è prettamente prensoria-mescolatoria, sede del gusto e che presenta una radice caudale che si innesta sul pavimento della bocca e che per tre quarti rimane libero.

Si ricordano inoltre i denti, organi passivi della masticazione, importanti anche nella prensione degli

alimenti, armi di offesa/difesa evolutivamente parlando. La loro derivazione è di origine ectodermica. I denti sono allineati su ciascuna mascella secondo una curva parabolica denominata *arcata dentale*; se ne riconoscono due, una superiore ed una inferiore. Quasi tutti i mammiferi sono *eterodonti* ossia i denti sono forme differenti, simili nelle due mascelle. La formula dentaria nell'adulto è la seguente: quattro incisivi, due canini, quattro premolari e sei molari per un totale di trentadue denti. La dentizione da latte presenta venti denti. La prima dentizione avviene all'incirca all'età di sei/otto mesi quando erompono gli incisivi inferiori. La sostituzione di questi denti inizia tra i sei e gli otto anni per gli incisivi e termina all'incirca a dodici anni con la sostituzione dei premolari. I molari in questo senso costituiscono un'eccezione in quanto erompono per la prima volta rispettivamente tra i cinque e sette anni il primo, tra i dodici e i quattordici il secondo, e tra i diciotto ed i trenta il terzo. Quest'ultimo viene anche detto "dente del giudizio".

FARINGE ED ESOFAGO

Questi due organi presentano la comune funzione di trasportare il bolo alimentare dall'istmo delle fauci allo stomaco. La prima parte di questo percorso avviene in maniera volontaria grazie ad un movimento conosciuto con il termine di deglutizione. Il tratto faringo-esofageo è invece un movimento involontario e riflesso. La faringe è un organo complesso che svolge funzioni di raccordo tra diversi apparati. Si presenta come un largo condotto muscolo-membranoso sospeso alle coane e all'istmo delle fauci, formazioni ossee del cranio, a cui si inserisce l'esofago (apparato digerente) e ventralmente la laringe (apparato respiratorio) e lateralmente le tube uditive. La struttura microscopica della faringe presenta dall'interno verso l'esterno: una tonaca mucosa, una muscolare robusta ed una fibrosa. All'interno della mucosa sono disseminati noduli linfatici di tale rilevanza da essere definiti come formazioni proprie, le tonsille o amigdale. Queste ultime sono la sede di un'importante linfopoiesi. Una parte dei linfociti prodotti concorre alla formazione della saliva. La funzione dell'organo è quella di costituire una difesa diretta all'entrata dell'alimento nel canale alimentare. L'esofago è un condotto muscolo-membranoso che fa seguito alla faringe e sbocca nello stomaco per mezzo di un orificio denominato cardia. Il suo percorso si svolge quasi interamente dorsalmente alla trachea. A livello microscopico è costituito da quattro tonache: la tonaca avventizia di tipo connettivale, la tonaca muscolare assai spessa e disposta in due strati, la sottomucosa costituita da tessuto connettivo ricco di fibre elastiche accogliente diversi tipi di ghiandole, la mucosa a pieghe formata da un epitelio pavimentoso stratificato. Le pieghe della tonaca mucosa permettono all'organo una distensione nel momento in cui passa l'alimento.

STOMACO

Lo stomaco è il primo degli organi essenziali per la digestione, infatti i fenomeni chimici iniziano in tale cavità. L'organo presenta importanti differenze a seconda delle specie che si considerano, ciò in relazione al tipo di dieta che l'animale segue e di conseguenza ai fenomeni che avvengono all'interno. L'uomo, così come tutti gli animali a dieta carnivora ed onnivora ed alcuni erbivori è un monogastrico, ossia possiede un unico antro posto tra l'esofago e l'intestino, all'interno del quale avvengono processi di demolizione delle sostanze proteiche e grasse, in primis. Attraverso il cardias è messo in comunicazione con l'esofago mentre è grazie al piloro che continua nell'intestino tenue.

Lo stomaco umano si presenta all'osservazione esterna, come un organo cavo di origine endodermica nel quale possiamo riconoscere due facce, una parietale o anteriore addossata alla parete addominale, ed una viscerale o posteriore che prende contatto con i visceri della cavità addominale. La sua forma è grossolanamente paragonabile ad un'arachide maggiormente sviluppata nella sua porzione dorsale, in contatto con il cardias. Si distinguono una grande curvatura esterna ed una piccola curvatura interna, entrambe sedi di attacco di legamenti, in particolare il grande ed il piccolo omento, che permettono la sospensione dell'organo all'interno della cavità. In funzione della sua forma si possono idealmente evidenziare tre porzioni dell'organo: un fondo, posto immediatamente dopo il cardias, un corpo, occupante la maggior parte dell'organo, ed un antro, porzione immediatamente precedente al piloro. È importante precisare che il volume di tale organo presenta grandi variazioni individuali legate alle abitudini alimentari come pure allo stato di salute. Acquisisce un volume considerevole in individui che si nutrono abbondantemente e con alimenti grossolani e si riduce in seguito ad un'alimentazione concentrata e poco voluminosa. Lo stesso avviene in numerose malattie croniche, che comportano perdita di appetito, mentre le turbe prolungate dell'evacuazione gastrica determinano, al di fuori di ogni lesione reale, la distensione progressiva e talvolta considerevole dell'organo. Esternamente lo stomaco è quasi completamente ricoperto da peritoneo, tranne che per un'esigua porzione in prossimità del cardias, dove è a stretto contatto con il diaframma.

Internamente lo stomaco si presenta tappezzato da mucosa gastrica. Essa è rossa, molle e forma delle pieghe regolari dette pieghe gastriche, che scompaiono con la distensione. La struttura dello stomaco è composta di quattro tonache che, procedendo dall'esterno verso l'interno sono: la sierosa, la muscolare, la sottomucosa e la mucosa.

La sierosa gastrica è costituita dal peritoneo viscerale che accoglie l'organo essendo organizzata in due foglietti distinti, essi continuano a livello delle curvature dello stomaco nei due legamenti precedentemente descritti, il grande ed il piccolo omento aventi funzioni diverse: il primo rappresenta

una protezione per i visceri e, essendo presente in abbondanza ha una funzione di imballaggio degli stessi, il secondo invece è un vero e proprio sospenditore e tensore dell'organo all'interno della cavità. La mucosa gastrica secerne quotidianamente una quantità variabile tra 500 e 3000 ml di succo gastrico. Esso è costituito da muco, acqua, elettroliti (tra cui prevalgono idrogeno e cloro, pepsinogeno e fattore intrinseco). Esiste una piccola secrezione basale continua di pepsinogeno e acido cloridrico, minima nelle primissime ore del mattino, ma la stimolazione massimale di questi due composti avviene con stimolo vagale. La gastrina, che è secreta a livello antrale e che viene prodotta dalla distensione gastrica indotta dal cibo e dall'innalzamento del pH gastrico, determina anch'essa una secrezione di pepsinogeno e di acido cloridrico.

La stimolazione della secrezione acida gastrica avviene in tre fasi distinte: cefalica, gastrica ed intestinale, combinate fra loro:

- 1) Fase cefalica: qui le fibre del nervo vago sono eccitate da stimolazioni visive, olfattive o dal semplice pensiero del cibo, e a loro volta stimolano le cellule parietali, ovvero le cellule principali e le cellule dell'antro pilorico a secernere rispettivamente acido cloridrico, pepsinogeno e gastrina;
- 2) Fase gastrica: è costituita dalla secrezione di acido determinata dall'ingresso del bolo alimentare nello stomaco ed è probabilmente regolata dalla gastrina;
- 3) Fase intestinale della secrezione di acido è sempre attribuibile alla gastrina intestinale, ma è notevolmente inferiore come importanza alle due fasi precedenti. La quantità totale di acido cloridrico secreto in condizioni di stimolazione è direttamente proporzionale al numero di cellule parietali presenti nello stomaco; ciò spiega l'effetto di riduzione netta della secrezione di acido che si ottiene con la resezione gastrica.

L'inibizione fisiologica della secrezione acida comprende anch'essa tre fasi:

- Fase cefalica, in cui la stimolazione vagale, visiva ed olfattiva diminuiscono
- Fase antrale, in cui la diminuzione del pH nell'antro per la presenza di quantità adeguatamente elevate di acido cloridrico determina un'inibizione della liberazione di gastrina
- Fase intestinale, in cui la distensione dell'intestino tenue determinata dagli alimenti evoca un riflesso inibitorio. La secrezione acida viene poi inibita da alcuni ormoni prodotti dalla mucosa duodenale ed intestinale.

INTESTINO

L'intestino è la parte del tubo digerente che inizia al piloro e termina con l'ano. Il suo sviluppo è molto variabile a seconda delle abitudini alimentari della specie, generalmente è molto più breve e meno complicato nei carnivori che negli erbivori. All'interno dell'intestino si riconoscono due porzioni: una stretta e relativamente lunga prende il nome di intestino tenue, un'altra molto più voluminosa e complicata prende il nome di intestino crasso. La papilla o valvola ileale determina la separazione tra le due parti. Altra grande differenziazione tra le porzioni afferisce alla conformazione della mucosa interna dell'organo: l'intestino tenue presenta una mucosa caratterizzata da villi intestinali che non si pervengono nella mucosa dell'intestino crasso. Approssimativamente si può affermare che misura circa 8 mt, dei quali circa 6,5 mt fanno parte del tenue e 1,5 mt del crasso.

INTESTINO TENUE

L'intestino tenue è un lungo tubo che si estende dal piloro all'ostio ileale. È molto flessuoso e di calibro pressoché costante. È qui che avvengono le fasi più importanti della digestione. Vi si riconoscono tre segmenti ineguali per lunghezza: il duodeno, il digiuno e l'ileo.

DUODENO

Il duodeno rappresenta un tubo piuttosto lungo che disegna nel suo percorso tre curvature che lo dividono in quattro porzioni. All'interno di questo segmento si riversano i succhi esocrini di fegato e pancreas che completano l'azione digestiva del succo gastrico (in particolare agendo sui glucidi) e ne trasformano il contenuto in chilo. Il duodeno inoltre svolge una funzione endocrina poco conosciuta, ossia quella di assicurare la regolazione dei fenomeni digestivi e la coordinazione della secrezione gastrica, epatica e pancreatico. Il digiuno e l'ileo invece sono deputati principalmente all'assorbimento del digestato, grazie alla presenza di una mucosa riccamente vascolarizzata.

Il duodeno nell'uomo misura circa 25 cm ed ha un diametro che varia da 3 cm a 4 cm. Le sue parti disegnano una specie di cornice applicata contro la regione lombare, a livello delle prime tre vertebre di questo segmento del rachide. Entro questa cornice sono accolti il lobo destro ed il corpo del pancreas. La sua faccia ventrale è ricoperta dallo stomaco e dal colon trasverso. La parte craniale dell'organo è inoltre in contatto col lobo quadrato del fegato e con la cistifellea. La parte discendente è in contatto col rene destro, la parte trasversa incrocia l'uretere destro, mentre la parte ascendente è situata a sinistra dell'aorta. Internamente il lume dell'organo presenta una mucosa rosso-bruna, molto

diversa da quella dello stomaco che si presenta invece assai più chiara. Le sue sono nette e ad andamento circolare, e si mantengono durante la distensione. Man mano che dal duodeno si passa al digiuno la mucosa del primo assume gradualmente i caratteri della seconda. Nel lume duodenale, come già accennato, sboccano i condotti delle ghiandole accessorie all'apparato digerente: il fegato, il pancreas e la cistifellea. Il condotto coledoco che accoglie i prodotti di fegato e cistifellea ed il condotto pancreatico sboccano poco distanti in una ampolla epato-pancreatica a dare una papilla duodenale maggiore, una sorta di piega della mucosa duodenale. Poco distante da tale papilla troviamo una papilla duodenale minore dove sbocca un condotto pancreatico accessorio.

I mezzi di fissità di quest'organo sono rappresentati da legamenti (mesoduodeno, legamento epato-duodenale) che sospendono l'organo in cavità addominale. A livello di anatomia microscopica l'intestino tenue è costituito dalle caratteristiche quattro tuniche che si ritrovano in quasi tutto l'apparato digerente: mucosa, sottomucosa, muscolare e sierosa. Le differenze tra porzione e porzione sono evidenti ma non netti tra zona e zona, vi sono infatti dei passaggi di transizione.

La tonaca sierosa è costituita dal foglietto viscerale del peritoneo ed è in continuità con i diversi mesenterii. Essa aderisce intimamente alla tonaca muscolare. Quest'ultima si compone di due piani di cellule muscolari lisce: uno longitudinale ed uno circolare, più profondo ed ispessito. Lo strato interno man mano che si procede verso l'intestino crasso si ispessisce sempre di più. La sottomucosa è costituita da uno strato di tessuto connettivo fibroso, sono qui accolte le ghiandole dette ghiandole duodenali, dipendenza della mucosa. La sottomucosa accoglie una importante rete vascolare, linfatica, ed un plesso nervoso molto sviluppato. Inoltre sono presenti noduli linfatici di una certa consistenza. La sua struttura lassa permette una certa mobilità nei confronti della tonaca muscolare precedentemente descritta, tale da garantire una certa facilità di movimento all'organo.

La mucosa rappresenta la parte più caratteristica del viscere. È tappezzata da una miriade di villi tra i quali sboccano innumerevoli ghiandole. Si trovano inoltre dei noduli linfatici di particolare importanza, detti noduli linfatici aggregati. L'organizzazione tissutale di tale mucosa è data da una tonaca propria costituita da un tessuto connettivo reticolare infiltrato di linfociti ed eosinofili. I linfociti si addensano formando dei noduli linfatici. La *muscularis mucosae* è costituita dai soliti due piani di cellule muscolari lisce: uno longitudinale ed uno circolare più interno. L'epitelio della mucosa si organizza a formare, assieme alla tonaca propria, i villi e le ghiandole duodenali.

È costituito da un solo strato di cellule che poggia su un'esile membrana basale. In questo epitelio si riconoscono 4 tipi di cellule, ognuna delle quali presenta un'importante funzione: le cellule enterocromaffini, già viste nello stomaco, esse secernono serotonina, noradrenalina e probabilmente bradichina e concorrono al controllo della motilità intestinale, le cellule assorbenti, le cellule

caliciformi, di tipo mucoso, le cellule migranti, linfociti provenienti dalla tonaca propria che si dirigono incessantemente nel lume intestinale. Si comprende dunque come la funzione dei villi intestinali sia in parte assorbente, in parte protettiva nel caso di eventuali patogeni ed in parte secretiva. L'organizzazione del villo è dunque costituita da un ripiegamento della mucosa intestinale e contiene dall'esterno verso l'interno: uno strato di cellule dell'epitelio, la tonaca propria, fasci di fibre della muscolaris m. che ne permettono le contrazioni, un vaso linfatico centrale denominato chilifero centrale che assicura la presenza di linfociti nel lume dell'organo, ed infine una rete vascolare composta da una minuscola arteriola che assicura l'assorbimento delle sostanze. Non vanno dimenticati i nervi, che sono rappresentati da terminazioni del plesso mucoso e sono accompagnati da cellule nervose isolate. I noduli linfatici possono essere di due tipi: noduli linfatici solitari nascono a livello della mucosa, i più grandi si approfondano sin nella tonaca muscolare ed hanno la stessa struttura delle tonsille, vi sono poi i noduli linfatici aggregati, visibili sulla superficie della mucosa, sono aggregati di noduli. Sono considerati vere e proprie tonsille intestinali.

DIGIUNO-ILEO

Il digiuno-ileo è l'ultima porzione dell'intestino tenue, molto più mobile e lunga della prima. Le due porzioni (digiuno ed ileo) vengono trattate insieme poiché la differenziazione tra le due è spesso fittizia, tante infatti sono le caratteristiche comuni ai due tratti.

Nel suo percorso diminuisce progressivamente di diametro, arriva infatti sino a 2-3 cm alla terminazione. Il digiuno descrive circa 15 anse ad andamento quasi orizzontale, che si estendono da un fianco all'altro disponendosi a strati, fino alla fossa iliaca sinistra. Un secondo gruppo di circonvoluzioni orientate verticalmente, è allocato nel grande bacino e fa capo al cieco, nella fossa iliaca destra: questo gruppo costituisce l'ileo. In effetti però, soltanto la parte terminale dell'ileo differisce al digiuno, mancando le pieghe circolari che sono ben evidenti nel tratto precedente.

La sua superficie esterna è rivestita, come per il duodeno, da peritoneo ed i mesenterici ne assicurano la sua giusta allocazione all'interno della cavità addominale. Caratterizzanti di questo tratto sono i movimenti peristaltici che compie: ogni breve porzione infatti si contrae in maniera del tutto indipendente dalle altre. La struttura interna è costituita da mucosa molle e vellutata caratterizzata da piccole villosità in tutto ascrivibili a quelle già menzionate per il duodeno, anche se un po' meno sviluppate. Altra caratteristica distintiva di questa porzione dell'intestino tenue è che all'interno della sua mucosa sono presenti dei noduli linfatici aggregati di dimensioni rilevanti denominati placche del Peyer. L'intestino tenue termina con l'ostio ileale che determina una sporgenza sulla cavità dell'intestino crasso.

INTESTINO CRASSO

È la parte del tubo digerente che fa seguito all'intestino tenue e termina con l'ano, orificio mediante il quale si apre all'esterno. È divisibile in tre segmenti successivi: il cieco, il colon ed il retto, ai quali bisogna aggiungere il breve canale anale. Tranne quest'ultimo tratto, i precedenti presentano grandi analogie strutturali: in essi si completa la digestione, infatti l'assorbimento è molto elevato anche se la mucosa interna manca di villi. Il crasso presenta funzioni secretive, il muco prodotto ha lo scopo di diluire il contenuto intestinale e permettere l'estrazione dei principi nutritivi sfuggiti alle precedenti porzioni del digerente. Nella porzione terminale si accumulano invece i residui che verranno espulsi con la defecazione. Alla funzione assorbente si affianca una funzione digestiva vera e propria. Questa differisce per importanza in funzione della specie considerata e della dieta praticata. Ecco che questo aspetto appare pressoché insignificante nei carnivori, mentre è molto importante negli erbivori non ruminanti come il cavallo che non hanno la possibilità di digerire le fibre nei prestomaci, non essendone provvisti. Come per gli equini anche per il maiale ed il coniglio il cieco si presenta di grande volume ed estremamente complicato, è infatti l'equivalente di un prestomaco nei ruminanti. Infatti in tale antro si trovano un gran numero di microorganismi capaci di degradare la cellulosa e di produrre proteine e vitamine. Nell'uomo tale funzione è assente, l'uomo infatti non è in grado di degradare le fibre complesse. Presenta una lunghezza di circa 1,6 mt nell'uomo. Si compone di una tonaca sierosa, una muscolare, una sottomucosa ed una mucosa interna, esattamente come per il resto dell'apparato.

CIECO

Si presenta come un fondo cieco, da qui il suo nome, al limite tra l'ileo ed il colon. La sua particolarità è quella di essere provvisto di bozzellature e di tenie. Le prime derivano da importanti ripiegamenti della mucosa che si presentano esternamente come bozzellature separate da profondi solchi semilunari. Le tenie invece sono strutture dovute all'organizzazione dei fasci longitudinali di muscolatura della tonaca muscolare. La funzione di queste strutture è di tipo meccanico, infatti è permessa la peristalsi dell'organo. È situato nella fossa iliaca destra, e si compone di due parti: la parte principale di 6 centimetri di lunghezza circa, e l'appendice vermiforme.

COLON

Il colon è lungo in media 1.3 m con ampie variazioni individuali. Per il percorso effettuato, si distinguono quattro porzioni: il colon ascendente, trasverso, discendente, sigmoide. Il primo misura circa 15 centimetri e si estende dal cieco alla faccia viscerale del lobo destro del fegato, sulla quale lascia un'impronta. È in rapporto col digiuno-ileo e con la parete del fianco e con il rene destro per mezzo di un'area dove manca il peritoneo. Il colon trasverso è lungo circa 50 centimetri e presenta una posizione variabile in funzione del fatto che è molto mobile. È in rapporto con fegato, cistifellea, stomaco e milza. Il colon discendente misura 25 centimetri ed è distinto in colon propriamente detto e colon iliaco in funzione della porzione che si considera. La struttura interna dell'organo non varia nelle due porzioni. Infine il colon sigmoide presenta notevoli variazioni individuali per quanto concerne la sua lunghezza, la quale mediamente si aggira sui 40 centimetri, ma può raggiungere anche gli 80. È situato all'entrata del piccolo bacino dove descrive una doppia inflessione. È molto mobile ed è sospeso dal mesocolon all'interno della cavità addominale. È in rapporto con le circonvoluzioni dell'ileo e con il retto e la vescica, nella donna anche con i l'utero e i legamenti larghi.

RETTO

È la parte terminale dell'intestino crasso, è alloggiato nella metà dorsale del bacino e comunica con l'esterno mediante il canale anale. Dato il nome si capisce il suo andamento: non descrive alcuna circonvoluzione. La sua superficie esterna è liscia; si descrive una ampolla rettale nella sua parte distale, dovuta alla dilatazione del viscere a dare una specie di tasca. Internamente si ha una muscosa provvista di pieghe trasversali e longitudinali. Ha una lunghezza di 12 centimetri e fa seguito al colon sigmoide a livello della terza vertebra sacrale. È direttamente accollato alla faccia ventrale del sacro e del coccige, senza alcuna presenza di legamenti sospensori. A seguito di un brusco restringimento del canale si ha la giunzione col canale anale, 2-3 centimetri ventro-caudalmente alla punta del coccige.

CANALE ANALE

È l'ultima breve parte del tubo digerente che fa comunicare il retto con l'esterno, dove si apre con l'ano. È lungo circa 3 centimetri. Lo caratterizza il cambiamento di struttura del rivestimento interno e la presenza, nella sua parete, di un doppio sfintere, rispettivamente liscio e striato, la cui tonicità lo mantiene chiuso a riposo. In questa regione è bene ricordare i potenti muscoli che permettono le contrazioni dell'organo: i muscoli sfintere interno ed esterno dell'ano.

GHIANDOLE ANNESSE ALL'INTESTINO

FEGATO

Il fegato è una ghiandola mista che versa la bile nel duodeno e che contribuisce a mantenere costante l'ambiente interno, controllando il sangue refluo dallo stomaco e dall'intestino. Applicato contro la faccia addominale del diaframma, alla quale è solidamente attaccato, rappresenta la ghiandola più voluminosa dell'organismo.

Pesa in media 1.5 Kg, è di color rosso bruno, più dei suoi due terzi sono situati a destra del piano mediano. Come già detto si presenta strettamente adeso al diaframma, pertanto si distinguono due facce: quella diaframmatica o dorsale e quella ventrale o viscerale. La prima è suddivisa in due lobi, il sinistro ed il destro, dal passaggio del legamento falciforme. La faccia viscerale si presenta suddivisa in quattro lobi: il destro ed il sinistro, il lobo quadrato, delimitato dalla presenza della cistifellea e del legamento rotondo, ed infine il lobo caudato che costituisce la porta d'accesso del fegato. Su questa faccia si possono apprezzare le impronte di svariati organi addominali: lo stomaco, il colon, un rene.

Il prodotto della secrezione esterna del fegato è rappresentato dalla bile che viene portata all'intestino attraverso le vie biliari, il cui collettore terminale è il condotto coledoco. La bile si compone di pigmenti biliari, colesterolo ed altre sostanze ad azione digestiva, in particolare i sali biliari in grado di attivare certi enzimi pancreatici e che assicurano l'emulsione dei grassi, la demolizione degli acidi grassi, l'assorbimento delle vitamine liposolubili.

Le funzioni endocrine sono molteplici e molto importanti: la funzione glicogenetica secondo la quale il glucosio assunto a livello intestinale viene trasformato in sostanza di riserva sotto forma di glicogeno ed è restituito al sangue durante gli intervalli tra una digestione e l'altra, la funzione di

regolazione della composizione del sangue, di accumulo di diverse sostanze (tra cui il glicogeno), la disintossicazione e la termogenesi. In particolare si ricordano: la formazione dell'urea, la formazione di sostanze coagulanti quali il fibrinogeno, la distruzione degli eritrociti con eliminazione dell'emoglobina residua sotto forma di pigmenti biliari, la distruzione dell'acido urico e numerose sostanze tossiche.

Quest'organo possiede una vascolarizzazione particolarmente ricca: riceve il sangue dell'arteria epatica e della vena porta che convoglia il sangue refluo dai visceri dell'apparato digerente allocati in cavità addominale. La vena porta, una volta entrata nel parenchima dell'organo, si dirama in molti capillari che vengono "filtrati" dalla ghiandola stessa, che restituisce un sangue "depurato" alla circolazione generale attraverso le vene epatiche.

Embriologicamente parlando tale organo si sviluppa dal diverticolo epatico, un abbozzo di foglietto mesodermico della parete duodenale. Strutturalmente parlando, dall'esterno verso l'interno troviamo: gli involucri esterni, uno sieroso (capsula sierosa costituita dal peritoneo viscerale), l'altro fibroso addossato all'organo, ed infine il parenchima epatico suddiviso in lobuli.

Il fegato è organizzato in lobuli poiché dalla capsula fibrosa si dipartono una gran quantità di setti connettivali che delimitano questi territori. Ogni lobulo epatico è un piccolo poliedro irregolare largo circa un millimetro a sezione pentagonale o esagonale. Centralmente esso è percorso da una vena, detta vena centrolobulare, che esce dalla sommità del lobulo e costituisce una delle prime radici delle vene epatiche. Le vene epatiche terminano nella vena cava caudale. Tra la rete vascolare periferica e la vena centrale, le cellule epatiche sono disposte a formare delle travate radiate e piatte dello spessore di una cellula, le lamine epatiche. Gli epatociti sono le cellule che compongono le lamine epatiche, esse sono ricche di organuli al loro interno, ciò a giustificare l'intensa attività del fegato. Tali cellule sono in stretto contatto con i capillari sinusoidali parzialmente fenestrati così che in alcuni punti ci sia contatto tra il plasma sanguigno e gli epatociti. A questo livello si trovano anche i canalicoli biliari, primi tratti dei condotti biliari. La bile viene convogliata attraverso questi canalicoli fino ad un serbatoio appeso all'inizio del condotto coledoco, la cistifellea. Qui la bile si concentra, acquisisce il muco prodotto dalla cistifellea stessa e sosta nell'intervallo tra una digestione e l'altra. Il condotto coledoco convoglia la bile nell'intestino, più precisamente nel duodeno. Si precisa che tale condotto è costituito da importanti muscoli quali il muscolo sfintere del coledoco ed il muscolo sfintere dell'ampolla. Infine il fegato è riccamente innervato e provvisto di diversi legamenti, inoltre due reti di vasi linfatici, una superficiale ed una profonda, assicurano una buona protezione immunitaria dell'organo.

PANCREAS

Il pancreas, alla stregua del fegato, è una ghiandola a secrezione mista (endocrina ed esocrina), presenta aspetto lobulare, simile alle ghiandole salivari, annessa al duodeno, estendentesi trasversalmente nella regione lombare craniale, quasi da un rene all'altro. Di colore bianco-grigiastro o rosa ha una lunghezza di 15-20 centimetri ed una larghezza di 4-5.

La funzione esocrina del pancreas è svolta mediante la secrezione di succo pancreatico, versato nel duodeno mediante un sistema di condotti escretori. Si ricorda che il succo pancreatico contiene numerosi enzimi che agiscono su tutti i tipi di alimenti: la tripsina e la chimotripsina che continuano ed ampliano la funzione proteolitica del succo gastrico, l'amilasi che agisce sugli amidi e la lipasi che agisce sui lipidi. La proporzione dei suddetti enzimi varia in rapporto al tipo di alimentazione seguita. La funzione endocrina viene espletata da due ormoni ad azione antagonista: l'insulina ed il glucagone. L'insulina è indispensabile per il metabolismo del glucosio, in particolare per il suo immagazzinamento sotto forma di glicogeno, una mancanza di insulina provoca un innalzamento della glicemia con conseguente liberazione di glucosio nelle urine provocando il diabete mellito. Il glucagone accelera la glicolisi epatica ed aumenta il tasso di glucosio nel sangue.

Embriologicamente parlando il pancreas ha la stessa derivazione del fegato, ossia deriva dal foglietto mesodermico afferente alla parete duodenale.

Come detto in precedenza il pancreas assomiglia strutturalmente alle ghiandole salivari, la sua consistenza è notevole ma l'organo è assai friabile, ed i suoi lobuli sono lassamente uniti da abbondante tessuto connettivo. Tale struttura fa sì che l'organo si modelli su quelli vicini, infatti la forma è assai variabile. Si può tuttavia riconoscere un corpo e due estremità (lobi).

Strutturalmente parlando, essendo una ghiandola mista, il pancreas presenta due tipi di cellule secernenti: quelle che costituiscono le ghiandole acinose di tipo sieroso, organizzate in acini e lobuli, quelle che costituiscono gli isolotti pancreatici o isole del Langherans disseminate all'interno della porzione esocrina. Le cellule costituenti le isole del Langherans sono dette insulociti e sono di tre tipologie: le cellule α sono le più voluminose e secernono glucagone, le cellule β sono le più numerose ed elaborano insulina, le cellule δ sono le più rare e somigliano molto alle cellule enterocromaffini dell'apparato digerente.

Due condotti escretori, il condotto pancreatico ed il condotto pancreatico accessorio, sboccano l'uno nell'ampolla duodenale maggiore insieme al coledoco nella porzione discendente del duodeno, l'altro poco distante dal primo, direttamente nel duodeno.



IL CIBO NELLA MENTE E NEL CUORE



UN VIAGGIO DEL CIBO NEL MONDO

Nell'osservazione del rapporto con il cibo è impossibile svincolare l'aspetto culturale da quello meramente psicologico, poiché i due aspetti si compenetrano indissolubilmente. Ciascun soggetto è immerso nella propria cultura di appartenenza, che porta con sé una parte fondante della propria identità. Anche quando si viaggia, il cibo è una componente fondamentale per la conoscenza di un paese nuovo, e a volte si prova a portare a casa degli ingredienti per poter gustare ancora i sapori che rievocano i ricordi del luogo visitato. Il cibo fa parte del bagaglio culturale individuale, che a sua volta si basa sia sulle esperienze vissute, ma anche sulle tradizioni tramandate dalla cultura e dall'ambiente che lo ospita. L'essere umano è contemporaneamente dipendente dal cibo, come fonte primaria di sussistenza, ma allo stesso tempo nella sua evoluzione ha imparato a dominarlo attraverso pratiche di raccolta, coltivazione, preparazione e conservazione del cibo, che oggi sono quasi prevalentemente di carattere industriale.

Ogni atto legato al cibo porta con sé una storia da cui è possibile ricavarne un'infinita complessità

culturale. L'uomo è l'unico animale che non consuma il cibo così come lo trova in natura, ma lo modifica a seconda delle sue esigenze, del suo gusto, dei suoi bisogni ed in base alla propria identità culturale e prepara lo stesso cibo seguendo molteplici ricette, sia in base al gruppo sociale di riferimento sia in relazione all'appartenenza a gruppi diversi. Il cibo dunque, assume valenze simboliche non solo a seconda del gruppo di appartenenza, ma anche in relazione al periodo storico considerato. Molti aspetti della preparazione dei cibi sono stati oggetto di numerosi studi antropologici, quindi il cucinare non è solo argomento di conversazione tra casalinghe, ma una essenziale tematica antropologica e culturale. Ogni alimento è rivestito da specifici significati simbolici, come ad esempio il pane, simbolo della sopravvivenza umana, ma anche di condivisione per numerose religioni. L'assunzione di determinati cibi però, può anche sottolineare differenze tra culture e tra ceti sociali, discriminando cibo per ricchi o per poveri, oppure distinguere una scelta etica o ideologica, come nel caso di vegetariani o vegani come persone non violente.

L'alimentazione è quindi un fatto sociale complesso, una cartina tornasole per leggere il mondo ed i cambiamenti che vive, poiché anche il rapporto con il cibo si modifica attraverso le profonde trasformazioni sociali, evidenziando similitudini e differenze tra presente e passato.

Sin dalla preistoria la natura e la terra hanno nutrito l'essere umano per millenni, tutto veniva offerto gratuitamente dall'acqua, dal mare, dai terreni. Le religioni politeiste celebravano riti sacrificali con funzione propiziatoria in cui si offrivano i cibi migliori per ingraziarsi gli dei ed evocare il favore della madre terra e per espiare la colpa di averle sottratto i suoi frutti.

La relazione uomo-natura è sempre stata in trasformazione, in particolare ha subito uno sviluppo portentoso con la scoperta del fuoco che, come sottolinea Levi-Strauss, è stata la scoperta che "ha reso umani gli umani", innovazione fondamentale in campo alimentare. Quel momento ha segnato un passaggio dalla natura alla cultura, poiché l'alimento crudo è ciò che si trova in natura, mentre il cibo cotto è frutto dell'azione dell'uomo. Man mano che aumentava la varietà di prodotti commestibili a disposizione, si è creato quello che viene definito "il dilemma dell'onnivoro", ossia la difficoltà tipica dell'uomo di stabilire la composizione della sua dieta, oltre ai modi ed ai tempi in cui alimentarsi. Questo aspetto definisce anche l'identità sociale, poiché vi sono numerose differenze tra culture del Nord (in Europa anglosassoni e scandinavi) e del Sud (mediterranee); nelle zone settentrionali la varietà di prodotti è sempre stata ridotta, e per una questione climatica i cibi risultano spesso più elaborati e calorici, la popolazione è orientata verso alimenti con gusti più forti, e ad una consumazione di pasti fuori casa, in modo veloce. Al contrario, nelle regioni meridionali vi sono sapori e piatti semplici, gusti speziati e forti, provenienti da grandi tradizioni culinarie, unite ad un forte senso di convivialità ed unione sociali.

LA DIETA MEDITERRANEA

L'alimentazione, dunque, contribuisce a definire l'identità collettiva, ed un esempio è dato proprio dalla dieta mediterranea che caratterizza le zone della Spagna Meridionale, della Grecia, dell'Italia Meridionale ed insulare, della Francia Meridionale e Corsica. Questi territori hanno in comune un clima mite, un ambiente geografico e geologico, oltre ad usi e costumi molto simili. Risalente agli anni '50, è stata proclamata dall'UNESCO nel 2010 "patrimonio immateriale dell'umanità". Questo patrimonio non riguarda solo i prodotti tipici come olio d'oliva, frutta e verdura in abbondanza, pesce, pasta al pomodoro, ecc, ma anche un modo di vivere, di relazionarsi con l'ambiente, e quindi un modo di essere. Si parla infatti di "via mediterranea all'alimentazione", per riferirsi agli aspetti psicologici, antropologici e culturali, che fanno parte della dieta mediterranea.

Ritmi di vita rallentati, soprattutto a tavola, rapporti familiari, di vicinato e amicali molto stretti, colori e sapori, profumi, storia, ma in particolare, si aggiunge un elemento essenziale che ha pochissimi riscontri in altre parti del mondo: il modo gioioso ed autentico di nutrirsi, dove il senso di colpa o l'ansia non partecipano al banchetto. Si tratta di un connubio goliardico tra creatività, bellezza, socialità e benessere. La dieta mediterranea è, dunque, un modo di pensare al cibo, ma anche una selezione di alimenti che hanno lo straordinario potere di suscitare gioia. Ma vi sono anche un clima caldo, una tradizione religiosa quasi prettamente cattolica con eventi spesso celebrati con lauti pasti conviviali, oppure sacra e sobria come il pane, simbolo dell'eucarestia, tempi di preparazione e conservazione frutto di una storia millenaria.

Altre caratteristiche importanti dal punto di vista alimentare sono l'utilizzo di prodotti freschi di stagione, l'uso costante di aromi come aglio, cipolla, basilico, di verdure colorate come il peperone, il pomodoro, le carote, peraltro ricchi di vitamina A e C e di prodotti tipici che salvaguardano il patrimonio culturale e gastronomico, fatto di sapori e odori non facilmente riproducibili. In ogni caso la dieta mediterranea rappresenta un modello alimentare interessante e idoneo alla promozione della salute, come stile di vita salutare, che esalta gli aspetti positivi dell'esistenza. Anche se non si riscontrano risultati ottimali su tutta la linea rispetto alla salute dell'organismo, numerose evidenze sperimentali ne indicano l'efficacia nella prevenzione di alcune malattie cronico degenerative, in primo luogo rispetto alle patologie cardiovascolari, poiché contiene i livelli di colesterolo HDL e dei trigliceridi ed il valore della pressione sanguigna, ma soprattutto è un ottimo antidoto contro il male oscuro dei nostri tempi: la depressione. Nel contesto di questo lavoro si vuole sottolineare quanto mangiare mediterraneo, per associazione è indice di mangiar bene, nel senso ampio del termine coinvolgendo ampiamente tutti gli aspetti dell'equilibrio psicofisico, contribuendo a costituire un

modello cui ispirarsi sia per la qualità e l'accostamento dei cibi, che per il carattere sociale di questa cultura.

IL CIBO COME MATERIA DELLO SPIRITO

Le principali religioni si caratterizzano, quasi tutte, per i loro particolari precetti alimentari. Il cibo è, per gran parte delle religioni, un valore oltre che un prodotto di sussistenza, cui si riconosce un forte significato simbolico. I fedeli considerano il cibo come un dono del divino o della natura, per questo l'assunzione è spesso accompagnata da preghiere di ringraziamento o di benedizione. Questo aiuta a richiamare alla consapevolezza del nutrimento, senza dare per scontata la disponibilità del cibo, o a vivere l'azione del mangiare come un automatismo.

Tra le pratiche alimentari che accomunano diverse religioni ci sono il digiuno e l'astinenza. Come il consumo di cibo, anche la rinuncia ad esso ha un valore sacro. Oltre alla condivisione di un pasto, ai fedeli viene chiesto di rispettare insieme un tempo di digiuno, in cui si porta l'attenzione agli aspetti spirituali della propria fede. Durante le festività si osservano le tradizioni culinarie ed alimentari della religione, che caratterizzano il menù della giornata, e gli alimenti prescelti richiamano il significato religioso della ricorrenza o rimandano a cibi tramandati dai testi sacri.



Nell'Ebraismo durante la festa del *Pesah*, ovvero la Pasqua ebraica, che cade in marzo o aprile, il menù ebraico rappresenta in ogni aspetto la memoria fondativa del popolo ebraico in cui si celebra l'esodo degli Ebrei dalla schiavitù in Egitto, che condusse alla creazione della nazione ebraica. Fuggendo dall'Egitto, gli Ebrei non ebbero il tempo di far lievitare il pane, per questo oggi gli osservanti mangiano solo *matzot*, quindi pane non lievitato. La prima e la seconda notte si celebra il Seder, un rituale in cui viene rievocata la storia della Pasqua ed in cui viene servita una cena importante. Sulla tavola compare una zampa di agnello, simbolo sacrificale dal passo della Bibbia che vede Abramo immolare l'animale al posto del figlio Isacco, un uovo sodo strinato sulla fiamma ed immerso in acqua salata, in ricordo della schiavitù, un gambo di sedano, un rametto di prezzemolo e verdura bagnate in acqua salata, in ricordo delle lacrime versate in Egitto, un composto di mele, noci e miele, per commemorare gli Ebrei che fabbricavano mattoni, radici ed erbe amare, come rievocazione della perdita della libertà. Durante lo Shabbat, ovvero il sabato ebraico, si celebra il Kiddush durante il quale si benedicono il vino e la *challah*, una treccia di pane dolce tipo pan brioche. Il vino è simbolo di gioia e immortalità, e la *challah* ricorda la fortuna che Dio diede agli Ebrei nel deserto. Ci sono inoltre criteri ben precisi che regolano l'alimentazione ebraica con una classificazione dei cibi proibiti e leciti, ovvero i cibi kasher o kòsher, e l'insieme delle norme alimentari si chiama kasherut. Principalmente tali norme prevedono il consumo di animali di terra ruminanti e con l'unghia fessa, includendo anche il maiale, i volatili, ad esclusione dei rapaci e di quelli notturni, e di quelli d'acqua con pinne e squame. Gli animali, esclusi i pesci, devono essere uccisi secondo la procedura *shechitàh* per eliminare più sangue possibile, e consiste in un taglio della trachea e dell'esofago con una lama affilatissima. Inoltre non è lecito consumare carne o latte e latticini nello stesso pasto, sulla base del versetto che recita "non farai cuocere un capretto nel latte di sua madre". E' necessario inoltre che passino sei ore dal consumo dei due alimenti ed è anche preferibile non cibarsi di pietanze con carne e pesce insieme.

Nel Cristianesimo ci sono periodi in cui rispettare digiuni o astinenze, si pensi ad esempio al mercoledì delle ceneri o al venerdì di Quaresima, in cui non si dovrebbe mangiare carne in ricordo del sacrificio di Gesù. Al termine della Quaresima inizia la Pasqua, la cui ritualità è espressa nell'uovo, che rimanda alla resurrezione di Gesù, come simbolo di rinascita e fertilità. Anche nelle celebrazioni cristiane compare l'agnello, rappresentato dall'ostia o dal pane, accanto al vino, che rappresentano il corpo ed il sangue di Cristo, che si offre all'umanità morendo per la redenzione dei peccati. Vi è anche una forma di digiuno prevista fino ad un'ora prima di prendere l'Eucarestia. Anche l'olio è un elemento importante per i cristiani, infatti Gesù è definito come Cristo, dalla traduzione greca della parola "Messia" che significa "Unto del Signore", e l'olio rappresenta proprio una fonte

di benedizione divina. L'olio profumato si usa nelle liturgie del Battesimo o della Cresima come segno di consacrazione, e già nella Chiesa antica indicava la presenza dello Spirito Santo. Vi sono diverse interpretazioni che fanno riferimento a particolari ordini religiosi, ad esempio San Benedetto da Norcia scrisse la sua Regola Benedettina dedicando un intero capitolo al "De mensura cibi", parlando della qualità e quantità di cibo, perché interpretava l'alimentazione giornaliera come un progetto pedagogico destinato alla formazione di una personalità forte nei suoi seguaci.

Il Cristianesimo, sebbene nato dal ceppo ebraico, non ha assunto gli stessi divieti alimentari. Nella prima lettera di San Paolo ai Corinzi in tema di cibo si legge << *Tutto è lecito! Ma non tutto è utile! Tutto è lecito! Ma non tutto edifica! (..) Tutto ciò che è in vendita sul mercato mangiatelo pure senza indagare per motivo di coscienza, perché del Signore è la terra e tutto ciò che essa contiene*>>. Vi sono altri accorgimenti anche nell'epistola ai romani in cui Paolo scrive << *Ora se per il tuo cibo il tuo fratello resta turbato, tu non ti comporti più secondo carità. Guardati perciò dal rovinare con il tuo cibo uno per il quale Cristo è morto! Non divenga motivo di biasimo il bene di cui godete! Il Regno di Dio infatti non è questione di cibo o di bevanda, ma è giustizia, pace e gioia nello Spirito Santo*>>.

Da come si evince dalla breve descrizione delle regole appartenenti alle due grandi religioni monoteiste, Ebraismo e Cristianesimo, il primo propone senz'altro una visione più rigida e selettiva rispetto alle scelte alimentari, mentre la religione cristiana si riserva una concezione più moderata e libera dell'alimentazione, sostenuta da imprescindibili valori di rispetto e amore cristiano. Risulta perciò chiaro che ciascuna Fede ha una propria specificità e un proprio pensiero rispetto alle scelte da operare a tavola, come in tutti gli altri settori della vita dei propri osservanti.

IL CIBO NEL TEMPO

La storia ci insegna che tutto cambia e si modifica con il tempo, seguendo le mode, i contesti sociali, i bisogni e le tradizioni che regolano la vita degli esseri umani. Il cibo rappresenta senza ombra di dubbio una cartina tornasole per una valutazione delle evoluzioni sociali, antropologiche ed economiche dei Paesi. A partire dall'inizio del secolo scorso vi fu una grande Rivoluzione Alimentare in tutto il mondo occidentale, che si è protratta fino all'immediato dopoguerra. A quell'epoca il menù casalingo si presentava semplice, povero di calorie, e per molti aspetti decisamente più sano. In Italia il pane, il latte, i cereali e gli ortaggi in abbondanza e soprattutto freschi di raccolta, erano alla base di ogni pasto. Ogni cucina, con il pavimento di terra battuta o di terra cotta, aveva il suo focolare, intorno al quale, come in una cerimonia sacra, tutta la famiglia si sedeva per ascoltare le parole della

persona più anziana. Lo stile di vita era scandito dai ritmi della natura, si svolgeva molta attività fisica poiché la buona parte del lavoro era svolto nell'ambito dell'agricoltura ed anche per una carente disponibilità di mezzi di trasporto. A partire dagli anni '50 le scelte gastronomiche cominciarono a cambiare, e la possibilità di scelta divennero uno "status symbol" al pari del possesso di una televisione. E fu proprio con la diffusione di questo moderno mezzo di comunicazione che la popolazione cominciò a modificare le proprie abitudini alimentari. Di pari passo avvenne anche un profondo ed irreversibile processo di industrializzazione del settore alimentare, che crebbe in maniera esponenziale, producendo un enorme volume di affari.

I mezzi di divulgazione culturale, i quotidiani, le riviste, i ricettari, la radio e la televisione iniziarono a propagandare l'alimentazione suggestionando il pubblico con eccitanti ricette, proposte con fotografie di caroselli di colori, con cui venivano presentati piatti strabilianti ed appetitosi.

*Caro marito,
...noi tutti bene, tu come stai? Ti pensiamo spesso... come te la cavi da solo in casa? Chissà...! Comunque su un punto sono tranquilla: sul mangiare, perché so che con te c'è Manzotin. È il tuo piatto forte e hai ragione: è carne appetitosa, nutriente, è quel che ci vuole in questa stagione. Io e i bambini la mangiamo sempre e ne siamo entusiasti... e sì, si mangia bene nei giorni di Manzotin, lo dicono tutti anche qui!
(Ti mando una foto del nostro picnic sulla spiaggia).*

si mangia bene nei giorni di **MANZOTIN**

è carne alla casalinga *è una vera specialità*

MANZOTIN
carne alla casalinga

Nella pubblicità degli anni '60 della carne in scatola "Manzotin", ben si evidenzia l'esorbitante trasformazione sociale riflessa nelle scelte nutritive degli italiani dell'epoca.

Queste radicali trasformazioni economiche, sociali e culturali hanno notevolmente influenzato il modo di vivere e concepire il rapporto con il cibo. Oggi, diversamente da ieri, si nota una differenza

delle scelte alimentari a seconda dell'appartenenza ad una generazione piuttosto che ad un'altra. Tale appartenenza produce relazioni diverse nella scelta dei cibi. I giovani di oggi ad esempio, rifiutano i cibi dei "vecchi", come le zuppe o i minestrini, tacciandoli come cibi passati di moda e li sostituiscono con cibi moderni come patatine, snack o sandwich o hamburger da consumare durante gli happy hour.

Il rapporto con il cibo viene modificato dalle profonde trasformazioni sociali del mondo contemporaneo e proprio i giovani assumono il cambiamento nel loro comportamento. Anche il gusto cambia in ragione delle grandi produzioni di massa, seguendo le influenze della moda e risentendo oggi tremendamente dei messaggi dei mass media.

La mancanza di tempo per la preparazione del cibo gioca un ruolo importante nella scelta di prodotti preconfezionati, surgelati o pronti, anche se talvolta si tratta più di una moda o di un'opzione dettata dalla comodità che da effettive necessità. Oggi sta prendendo piede una tendenza a mescolare vari stili alimentari, soprattutto tra i giovani che sono i maggiori sperimentatori. Essi infatti mangiano cibo dei fast food ma condividono scelte diametralmente opposte come movimenti dello slow food o dell'home food. Molti cibi, infatti, non hanno nulla a che fare con la tradizione gastronomica autoctona, come accade proprio in Italia, in cui la pastasciutta viene venduta come prodotto surgelato in busta. Questo è uno dei tanti effetti della globalizzazione sull'alimentazione, effetto definito anche "mcdonaldizzazione", ossia la produzione di cibi senza identità, omologato in ogni luogo del pianeta. Anche i luoghi dove vengono consumati i pasti, la modalità di consumo ed il tipo di convivialità che si crea attorno al cibo si sono decisamente trasformati. Il cibo può essere consumato seduti al tavolino, in piedi al banco, al distributore automatico, ma soprattutto in fretta perché è già pronto. Di solito è morbido, quindi richiede una minima masticazione ed è servito in piccole porzioni pronte al consumo. Il tempo dedicato al pranzo è troppo poco per una corretta masticazione e di conseguenza per una buona digestione, ed inoltre i finger food sono molto conditi con salse ricche di grassi, farciti di ingredienti molto salati e con spezie piccanti, che rendono il gusto forte e gradevole, ma che non trovano lo stesso riscontro benefico nei processi fisiologici dell'organismo umano.

Tutto questo scenario riporta un deprecabile danno sia all'organismo in termini di alterazioni biologiche e chimiche, ma anche al benessere psicologico. Infatti uno degli aspetti più deleteri di questa "corrente frettolosa" di consumare i pasti, è quello relazionale: al distributore si mangia in piedi, e spesso da soli, con scarsa igiene, toccando il cellulare insieme al cibo, e non si percepisce la sensazione di aver "staccato la spina" dal lavoro e/o dallo studio. Manca ogni relazione di confronto e di scambio e mangiare è ridotto al mero bisogno fisiologico di nutrirsi. Sono diverse le ragioni pratiche che hanno portato a tali cambiamenti: stili di vita dettati da esigenze lavorative e familiari,

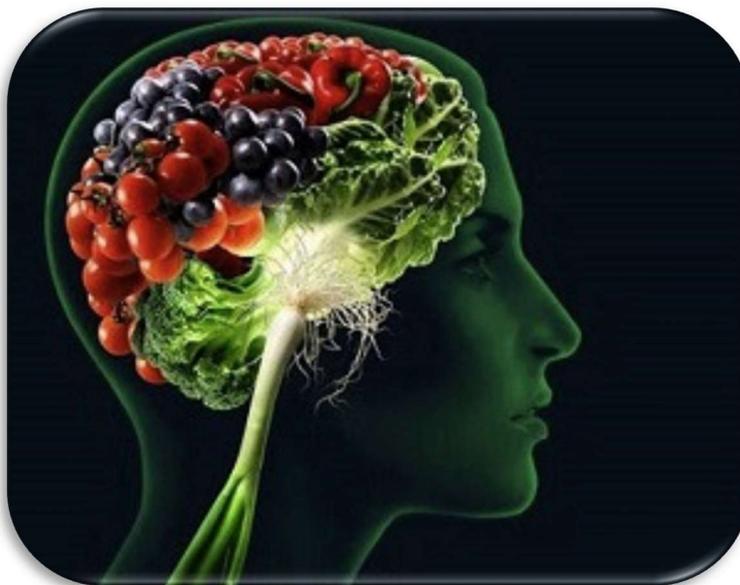
orari di lavoro prolungati fuori casa senza possibilità di rientro, tempi di percorrenza lunghi per coprire le distanze tra casa e lavoro, impossibilità di procacciarsi il cibo in un ambiente sano e tranquillo, come può essere quello casalingo. Inoltre la possibilità di accedere al cibo in ogni momento della giornata incentiva i consumi di cibi o bevande pronte, generando un domino di effetti collaterali sulla salute della popolazione, espressa in termini di diffusione di patologie legate alla sfera alimentare, come diabete, obesità, malattie cardiovascolari, fino a gravi forme di neoplasie.

Parlare di alimentazione oggi significa oltrepassare le convenzioni scientifiche, che inseriscono i programmi alimentari entro la prospettiva frammentaria che fa capo alla medicina allopatrica, andare oltre i fanatismi moderni appannaggio di una recente industrializzazione, che attecchiscono in particolare sulle giovani generazioni, recuperare e diffondere valori e significati di una cultura alimentare basata sul mantenimento, sviluppo e prevenzione della salute.

La relazione tra alimentazione e socialità è decisamente vincolante al giorno d'oggi. La regolazione dell'assunzione di cibo oggi riveste una grande attenzione, vuoi che abbiamo a disposizione un'infinità di cibi diversi da scegliere, e non si tratta più, come per le generazioni dei nostri nonni, di procacciarsi il cibo per non soffrire la fame per sopportare guerre e carestie. I riflettori sono sempre più puntati su questo argomento, perché la popolazione è sempre più interessata a tematiche ecologiste e salutiste anche a causa di una sempre più ampia diffusione di patologie molto spesso legate allo stile di vita moderno. Oggi si assiste tuttavia ad una sempre più ambivalente relazione con il cibo, soprattutto da parte delle giovani generazioni. Da una parte la socialità tra amici e colleghi è sempre più condivisa durante i momenti in cui si consuma il cibo, e sempre meno in ambienti familiari, e dall'altra vi è una contraddizione di fondo rispetto alla relazione personale che ciascuno ha con il cibo, influenzata da modelli di ideale estetico snelli, tonici e palestrati. Oggi vi è un'ostentazione nei confronti dell'apparire che trasforma il corpo in un mezzo privilegiato con cui si ritiene di poter essere giudicati ed apprezzati. Nella nostra società l'aspetto fisico ha una predominanza importante ed avere un bell'aspetto è imperativo. Oggi non si può più essere brutti perché la cultura estetica ha deciso che la bellezza è il canone elettivo di socializzazione. Ed allora si cerca di acquisire quelle caratteristiche estetiche ispirate ad icone di bellezza a prescindere dal proprio personale aspetto fisico. In particolare la magrezza è considerata condizione essenziale per far parte di un gruppo, come canone estetico prevalente, soprattutto per le donne che sono maggiormente vittime di modelli di bellezza irraggiungibili e quindi vivono in modo più difficoltoso il loro rapporto con il cibo.

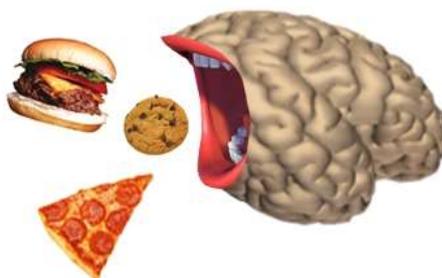
IL CIBO DALLA MENTE AL CORPO

La prima domanda cui è indispensabile rispondere è: che cosa è il cibo e che cosa fa? Se la risposta fosse di natura biochimica si potrebbe rispondere che è una sostanza che in natura è composta da elementi diversi, ma con la costante presenza di ossigeno, idrogeno e carbonio in parti maggiori o minori, da cui ne deriva una classificazione con cui si definiscono minerali, idrati di carbonio (glucidi), grassi (lipidi) e proteine. Si potrebbe anche aggiungere una risposta di orientamento biologico, secondo la quale per alimento si intende una sostanza, che introdotta nell'organismo vivente, fornisce materiale per la produzione di energie e di calore, per l'accrescimento e lo svolgimento di tutte le attività biofisiologiche fondamentali per la vita di una specie, qualunque essa sia. Sempre privilegiando una risposta scientifica, sul piano neurologico, i segnali recepiti dal cervello vengono tradotti in equivalenti elettrochimici del cervello. La strada lungo cui corrono le informazioni nel cervello, nel midollo spinale e nei nervi, rappresenta una sorta di sistema telefonico attraverso cui la mente comunica con gli organi digestivi.



La prima parte della digestione, la cosiddetta fase cefalica, è innescata semplicemente dalla vista, dal pensiero del cibo, dal suo odore, e tali sensazioni vengono inviate a livello centrale, innescando una risposta del nervo vago che attiva la secrezione gastrica. Se ad esempio si sta per mangiare un piatto di calamari fritti, nella corteccia cerebrale viene trasferita la sua immagine. Da lì, l'informazione viene trasmessa al sistema limbico, che regola le emozioni e le principali funzioni fisiologiche, come fame, sete, temperatura, desiderio sessuale, frequenza cardiaca e pressione sanguigna. Nel sistema limbico vi è l'ipotalamo, che integra le attività della mente con la biologia del corpo e svolge un ruolo importante nella psicologia del cibo, accogliendo gli input sensoriali ed emotivi e traducendoli in

risposte fisiologiche. Se il cibo è gradito, e viene consumato con piacere, l'ipotalamo modula un input positivo, inviando segnali di attivazione tramite le fibre nervose parasimpatiche alle ghiandole salivari, all'esofago, allo stomaco, all'intestino, al pancreas, al fegato ed alla cistifellea. Così la digestione sarà stimolata e si avrà una maggiore ripartizione metabolica del cibo introdotto, mentre le calorie vengono bruciate in modo più efficiente. Se invece, ad esempio, prevalgono i sensi di colpa, l'ipotalamo accoglie l'input negativo inviando segnali lungo le fibre del sistema nervoso autonomo. Questo avvia delle risposte inibitorie negli organi digestivi. Perciò il cibo non verrà metabolizzato completamente e resterà più a lungo nell'apparato digestivo, generando danni alla flora batterica ed aumentando un rilascio di sottoprodotti tossici nel flusso sanguigno. Ed ecco quindi spiegato come i pensieri influiscono sul corpo attraverso il sistema nervoso centrale. I nostri pensieri hanno inoltre un impatto diretto sugli ormoni. Le informazioni su un cibo viaggiano dalla corteccia cerebrale verso l'ipotalamo, esercitano anche un'influenza sull'ipofisi, la quale trasmette le informazioni della mente nella lingua degli ormoni. I segnali saranno inviati al pancreas, alle surrenali, alle paratiroidi, ai reni ed alla tiroide. Se ad esempio non si producono abbastanza ormoni tiroidei, oltre a sentirsi stanchi e depressi si finisce anche per non perdere peso a prescindere da quanto cibo si consuma. Un approccio sereno verso la pietanza consumata, al contrario, promuove il rilascio di ormoni tiroidei, aumentando la presenza di ormoni digestivi e la motilità del tratto digerente, accelerando il tasso metabolico delle cellule. Un pensiero ansioso, invece, può inibire l'ormone tiroideo, riducendo il metabolismo ed aumentando il deposito di grassi, oppure innescare il rilascio dell'ormone stesso che porta a cattiva digestione, a spreco di nutrienti e perdita di calcio con aumento di peso.



IL CIBO DEL CUORE

L'etimologia del termine *emozione* deriva dal latino *emo*, che significa sangue, e da *movere*, cioè trasportare fuori, smuovere, agitare, il che identifica anche una condizione psichica legata a reazioni fisiche, come tachicardia, o respirazione veloce, abbassamento della temperatura, e così via. Dunque l'emozione è il primo processo fisiologico, la primaria forma di un sapere innato. Un'emozione quindi si può definire come uno stato psicofisico legato a stimoli specifici che ha luogo in un periodo di tempo generalmente breve. Se invece è uno stato costante nel tempo, non collegato a stimoli esterni, si parla di umore o stato d'animo. Ognuno di noi osserva e percepisce le emozioni altrui per intuirne le intenzioni, per osservare e comprenderne i comportamenti, o per comunicare. Le emozioni colorano la vita, hanno un valore evolutivo per gli esseri umani, perché preparano all'azione, percepiscono messaggi importanti per la sopravvivenza e per un agire sociale. Le emozioni sono dunque delle esperienze psicofisiche che vengono archiviate nel nostro bagaglio personale. Vi è anche una rievocazione delle emozioni ogni qualvolta si ripresenta lo stimolo che le ha generate, ed è proprio tale meccanismo a predisporre il rapporto con il cibo.

Il celebre detto “sei ciò che mangi” esprime il senso di quanto il cibo ed il modo in cui esso viene utilizzato, rappresentino la personalità. Più che del metabolismo dei nutrienti bisognerebbe parlare di metabolismo dei pensieri e dei sentimenti più intimi relativi al cibo. Ognuno vive un rapporto personale con ciò che mangia. Non è casuale che spesso le parole che si usano per descrivere il nostro rapporto con le persone sono le stesse con cui si descrive il modo di vivere il cibo, esprimendo piacere, rifiuto, diniego, sopportazione, godimento, ecc. Per questo il rapporto con il cibo può essere rivelatore e porta con sé molti significati. Se si guarda una persona mentre mangia (in eccesso, con voracità, distrattamente, con gusto, composta, ecc) si possono raccogliere indicazioni sul suo modo di essere e di relazionarsi con l'ambiente. Nella società contemporanea, essendo l'alimentazione sempre meno collegata alla fame o al bisogno primario di nutrimento, bensì alla ricerca del piacere, come bisogno secondario, il cibo, sempre più spesso, viene assunto con funzione compensatoria, ed il senso di sazietà va a colmare “vuoti” di natura emotiva. **Attraverso il rapporto con il cibo si esprime un bisogno d'amore:** il cibo diventa un anestetico con cui si cerca di silenziare emozioni come sofferenza, insoddisfazione, nostalgia, rabbia. Una scorciatoia con cui si tenta di riempire quel vuoto che per qualche ragione si è creato.

Quando questi meccanismi diventano ricorrenti ed automatici, si scivola nella patologia alimentare. Vi sono vere e proprie patologie generate da disturbi alimentari, che sono oggi sempre più diffuse. Le situazioni di anoressia, bulimia e obesità rappresentano condizioni estreme in cui le funzioni biofisiologiche si scostano dalla regolazione naturale dell'organismo, per eccesso o per difetto, determinando così un pericoloso dimagrimento o ingrossamento della massa corporea. L'anoressia, come indicato dal termine stesso (dal greco "an" senza "ressia" appetito), indica una "mancanza di brama": si tratta di una progressiva perdita di appetito, associata ad un calo ponderale superiore al 15% del peso. Il cibo è un elemento importante nella vita degli anoressici, che ne controllano ossessivamente l'apporto calorico e ne rifiutano l'ingestione. La bulimia indica proprio una fame da buie: si presenta come un disordine nel comportamento alimentare che è caratterizzato da un senso di vuoto e di perdita di controllo durante gli attacchi definiti anche "orge alimentari", con fame compulsiva e insaziabile, soprattutto verso alimenti calorici. Tali abbuffate si seguono o alternano a diete ferree o vomito autoindotto, ed all'abuso di diuretici e lassativi che provocano oscillazioni di peso repentine superiori ai 5 Kg. Vi sono poi i casi di obesità, dove la massa grassa corporea supera il 20% e questa condizione si riscontra in crescente aumento ormai anche nell'infanzia.

Ma che cosa accade all'organismo durante un'assunzione imponente di cibo? Dal punto di vista biochimico, durante le abbuffate, il livello di glucosio nel sangue si innalza notevolmente, viene rilasciata insulina per abbassare gli zuccheri, innescando immediatamente un circolo vizioso dovuto all'iper-secrezione insulinica che produce una continua richiesta di zuccheri. Questo meccanismo aumenta il livello di serotonina stimolando la produzione di beta-endorfine, con il risultato di migliorare il tono dell'umore, che però, dopo una rapida impennata, ha un picco molto basso con un ritorno al malumore, spesso aggravato dal senso di colpa per aver ceduto all'irrefrenabile impulso di mangiare. Tale impulso si placa solo dopo un'ulteriore abbuffata, che peggiora lo stato emotivo precedente. Soprattutto nel *craving* (assunzione smodata di cibo) non vi è alcuna correlazione con il senso di fame, ma il soggetto ingurgita cibo per placare uno stato emotivo negativo. Il cibo provoca un piacere immediato e riesce a contenere le emozioni negative, ma paradossalmente proprio queste aumentano il consumo di *junk food*, ovvero cibo spazzatura, poco salutare e di scarsa qualità, che altera il gusto e la capacità di avere consapevolezza di un vero senso di fame. Questo produce danni sia al corpo, a causa della pessima qualità ed eccessiva quantità di cibo, sia alla psiche che finisce per non distinguere più tra sensazioni sgradevoli e fame. Infatti si mangia di più e peggio quando si vivono esperienze negative, proprio per assolvere alla funzione di distrazione e rilassamento prodotta dalla stimolazione dei substrati neuronali, generando pesanti conseguenze a tutti i livelli. L'espressione americana *comfort food* è stata aggiunta nel 1972 al Webster's Dictionary ed indica un cibo <<che garantisce un senso di benessere emozionale e qualunque pietanza o bevanda a cui una

persona ricorre per ottenere sollievo immediato, sicurezza o ricompensa di vario titolo>>. I piatti sono diversi ma questo concetto di cibo che consola è presente in diverse culture. Nel Regno Unito, ad esempio, l'espressione *nursery food* ha più o meno la stessa valenza e si riferisce al cibo preferito dei bambini. Quindi il comfort food comprende tutti quei cibi che rassicurano e consolano nei momenti di stress emotivo: quando si ha voglia di sapori collaudati o di un piatto che migliori lo stato d'animo. Ha acquisito anche una connotazione negativa, diventando la risposta ad un raptus alimentare, definito anche *binge*, ovvero <<*quel desiderio coatto e irrefrenabile di ingurgitare cibo in un momento di sconforto*>>. Valutando l'aspetto fisiologico di questa dinamica, alcuni studi sostengono che il raptus alimentare si verifica quando il livello dei neurotrasmettitori, come la serotonina, diminuisce. Nello stesso tempo il livello di glucosio nel sangue si abbassa, per cui l'organismo richiede ulteriori zuccheri. Sta di fatto che, oltre a fattori chimici ed ormonali, anche i fattori emotivi influiscono sull'insorgenza del raptus. La pasta è uno dei comfort food più diffusi ed il suo valore consolatorio è notoriamente risaputo, come molti avranno sperimentato. Secondo il dietologo Nicola Sorrentino <<*la pasta agisce nei confronti del nostro umore. Non a caso, dopo aver consumato un gustoso piatto di pasta, ci sentiamo più sereni: è merito del triptofano, un amminoacido che aumenta dopo l'assunzione di carboidrati semplici o complessi e che ha il potere di agire sui centri dell'umore stimolando la serotonina, il neurotrasmettitore che agisce nelle forme depressive*>>. Naturalmente chi vive un'emozione negativa si catapulta su dolci, cioccolato, merendine, cibo pronto ed ipercalorico. Gli studi sostengono che gli uomini preferiscono consolarsi con il cibo salato, mentre le donne con il dolce. L'esperienza, unitamente a svariati studi, dimostrano che quando si prova un forte dolore, come un lutto, l'appetito viene a mancare, mentre in presenza di stati emotivi stressogeni, come ansia da prestazione in ambito professionale oppure familiare, l'appetito tende ad aumentare, anche se naturalmente questi aspetti vanno valutati sempre entro una chiave di lettura soggettiva, diversa da individuo a individuo. Più in generale, da un punto di vista psicanalitico, tutte le cosiddette manie e fissazioni legate al cibo, in realtà sono generate da un meccanismo definito "spostamento", laddove viene proiettata sul cibo una sofferenza o un disagio che non si riescono ad accettare né a controllare, per poterla gestire meglio. Nel tempo questi comportamenti di "controllo agito", cioè vissuto e portato all'exasperazione, possono diventare ossessivi.

Alcune emozioni principali che spingono a mangiare in modo compulsivo-consolatorio sono: ansia, rabbia, noia, tristezza e solitudine.

- **L'ansia** è il vero motore di ricerca del cibo, si mangia per compensazione emotiva quando si vivono emozioni che non si riescono a gestire diversamente, quando vi è uno scollamento tra

i desideri più profondi e ciò che si riesce ad esprimere, quindi un'incapacità di dare un nome ai propri sentimenti, ed una mancata espressione delle proprie emozioni, che si può definire con il termine "analfabetismo emotivo" In questa condizione il cibo può essere usato come sedativo, per sostenersi durante impegni o in momenti di preoccupazione o di crisi. Si sperimenta quindi un'alimentazione emotiva finalizzata a produrre un temporaneo senso di pienezza e di benessere generale, una sorta di ricompensa come quella ottenuta da sostanze stupefacenti. L'ansia, inoltre, genera una distorta consapevolezza della fame, quindi la persona non è in grado di leggere chiaramente le proprie emozioni e confonde il disagio emotivo con la fame.

- **La rabbia** è un'emozione forte, difficile da esprimere perché condannata socialmente, ma è un'esperienza umana fondamentale. Se repressa a lungo può diventare distruttiva ed esplodere in momenti inopportuni ed in modalità incontrollate. La rabbia repressa porta alla depressione e genera un senso di inferiorità che peggiora notevolmente la qualità della vita. Il cibo può supportare la repressione ed il contenimento della rabbia anche perché, come già accennato, alcuni alimenti come i carboidrati, incrementano la produzione di serotonina. Ma l'effetto è limitato nel tempo e la rabbia si manifesta nuovamente, indirizzandosi spesso sul cibo, come per divorare qualcosa per non divorare qualcuno, o far implodere la rabbia verso se stessi anziché contro qualcuno. La rabbia andrebbe vissuta come allarme di qualcosa che non va nella propria vita, in cui bisognerebbe indagare per comprendere quali sono i reali bisogni e quali sono i veri motivi dell'insoddisfazione. E' necessaria un'indagine introspettiva profonda che scavi nella rabbia per diventare consapevoli di se stessi e più aperti verso gli altri.
- **La noia** fa parte della quotidianità, anche se talvolta sarebbe più corretto parlare di vuoto intenso come mancanza di senso e significato in ciò che si fa più che di noia. La noia si prova quando mancano l'interesse e le motivazioni all'azione, oppure non è chiaro lo scopo, quando non c'è un obiettivo da raggiungere all'orizzonte. La noia si traduce nell'alimentazione come inappetenza, che equivale ad un atteggiamento nichilista nei confronti della vita. Tutto perde sapore ed il cibo sembra l'unico filo che lega alla vita. Si mangia in maniera caotica, in modo continuo, senza regolarità, senza distinguere i cibi, con una lenta masticazione un boccone dopo l'altro. Spesso non si avverte né senso di fame né di sazietà, ma diventa difficile smettere perché proprio in quel momento si avverte un senso di vuoto, di perdita e di disorientamento, che però non è nello stomaco, ma è nella testa e nel cuore.
- **La tristezza** solitamente ha origine da un vissuto spiacevole, doloroso o deludente e può essere considerata come una risposta fisiologica dell'organismo ad un evento. Dovrebbe trattarsi di una fase transitoria, se legata ad un fatto specifico. Se invece tale sentimento

diventa un sottofondo continuativo, può giungere alla depressione. Nella realtà il confine tra le due emozioni è sfumato, ma il mangiatore triste vuole confrontarsi con l'evento che ha prodotto la sua tristezza per cercare di affrontarlo.

- **La solitudine** è una difficoltà a star soli, o meglio, a star con sé stessi. E' vero che la solitudine rivela all'essere umano la sua condizione ed i propri limiti. Si cerca di stare in compagnia perché in questo modo ci si protegge perché quando si è con gli altri si evita di pensare a sé stessi. Si pensa erroneamente che la solitudine nasca dall'incapacità di rapportarsi agli altri, in verità il più delle volte la solitudine ha origine nella difficoltà di confrontarsi con sé stessi e stare bene con sé stessi accettando i propri limiti. Mangiare compulsivamente quando si è soli significa scegliere di relazionarsi con il cibo al posto che con sé stessi o con gli altri. E più il cibo diventa soddisfacente più si elegge ad interlocutore privilegiato, attivando così un meccanismo di difesa compensativo molto fragile. Il piacere poi svanisce con la digestione innescando di nuovo il circolo vizioso.



Tutte le emozioni negative si manifestano in modo sublimato quando l'individuo non trova un modo adeguato ed accettabile per consentirne il libero sfogo. Tra i diversi meccanismi di difesa il comfort food è uno dei più semplici da attivare, ma non risolve i problemi di fondo, offre solo una temporanea consolazione, generando una frustrazione ancora più forte quando il soggetto si ritrova di nuovo solo e scontento. Ingerire cibo diventa simile ad una dipendenza dalla droga: non si riesce più a farne a meno, non tanto dal punto di vista fisico, quanto da quello psicologico.

E' molto più fruttuoso imparare a confrontarsi positivamente con le proprie emozioni, anziché tentare di affondarle nel cibo. L'alimentazione può diventare non solo più corretta, ma anche gratificante ed un momento significativo e gradevole della quotidianità. I percorsi introspettivi possono essere molto utili in tal senso perché tramite di essi si impara ad ascoltarsi e si coglie meglio il senso dei bisogni più intimi e profondi, che non sono sempre chiari e manifesti.

IL CIBO COME PIACERE DEL CORPO

Il binomio cibo ed eros è in effetti una realtà dal punto di vista psicologico. Vi sono molte associazioni più o meno esplicite tra cibo e sessualità, è il caso di alcuni detti popolari (“ a tavola e a letto non bisogna avere rispetto” solo per citarne uno), oppure Eva che porge ad Adamo la prima mela, come simbolo del peccato originale, o come bene viene rappresentato nella cinematografia contemporanea; basti pensare al film “Chocolat”, oppure alla frase molto forte del celebre e temuto cuoco inglese Gordon Ramsay che afferma << *Cucinare ti dà una mostruosa eccitazione, come un’erezione gigantesca cosparsa di Viagra che dura moltissime ore*>>. In ogni caso il legame tra cibo-sesso è reale ed inconfutabile. Non è un caso se un incontro amoroso è anticipato da una cena afrodisiaca, curata nei minimi dettagli. Lo stesso termine afrodisiaco deriva dal nome della dea greca Afrodite, dea dell’Amore. Con questo aggettivo si individuano infatti le sostanze ritenute in grado di esaltare la libido e favorire l’inibizione sessuale. Le metafore gustative inoltre provano l’affinità tra le due attività, espressioni come “ti mangerei di baci”, “piaceri della carne”, piuttosto che analogie tra frutta e ortaggi, e gli organi genitali.



A livello anatomico il sistema limbico, in modo particolare l’amigdala, è implicato, insieme all’ipotalamo sia nella regolazione del comportamento alimentare che sessuale, oltre che nell’espressione delle emozioni di rabbia e paura e nel controllo della motivazione. Queste basi anatomiche spiegano la stretta relazione che intercorre tra l’atto di alimentarsi e la sfera della

sessualità oltre alla forte centralità che hanno le emozioni su queste due dimensioni del comportamento umano.

In primo luogo cibo ed eros rappresentano due fonti di piacere, come dimostrano le analogie che riducono notevolmente i confini di questa dualità, come nel caso del verbo “consumare”, che si riferisce sia al pasto che al matrimonio, che in molte lingue si confondono; i brasiliani, per esempio, con l’espressione gergale *comer*, uniscono il significato sia dell’atto sessuale che di mangiare. Il termine appetito denota tanto il bisogno di alimentarsi, quanto, più in generale, la tendenza naturale ad appagare desideri fisici e sessuali. I piaceri del palato e dell’amore condividono peraltro la porta d’ingresso, ovvero la bocca. Del resto è noto il potere del cibo e quello delle parole, due potenti armi seduttive impiegate per accendere la passione. Il momento amoroso, come quello gastronomico, raccoglie tutti i nostri sensi. Con la vista, poiché in primo luogo si gode con gli occhi, si apprezzano i colori e la presentazione dei piatti; con l’olfatto, si percepiscono gli odori ed i profumi che anticipano i piaceri del palato, ma anche quelli erotici, o al contrario suscitano repulsione e fastidio. E poi è la volta del gusto, entro cui convergono tutte le sensazioni olfattive, visive, termiche e tattili con cui la bocca assaggia le prelibatezze gastronomiche, riconoscendone i profumi, la consistenza, la piccantezza, la temperatura, i colori. Così la bocca in buona compagnia del naso e degli altri sensi, sono elette a luogo del soddisfacimento delle delizie sessuali e del palato. Ed è proprio per questo che la salute della coppia si misura anche dalla qualità del tempo trascorso insieme attorno alla tavola, perché non c’è passione senza convivialità. Il piacere di mangiare e di conversare piacevolmente a tavola, le cui origini risalgono ai primi esperimenti di cottura dei primitivi, è un rito in cui si consolidano rapporti amorosi, ma anche di amicizia e di affari. Addirittura alcuni percorsi di psicoterapia che vertono a risolvere alcune problematiche sessuali, prevedono delle fasi iniziali in cui esprimere il proprio rapporto con il cibo.

Un secondo elemento che conferma la stretta sintonia tra mangiare e procreare è la loro fondamentale utilità ai fini della sopravvivenza e della conservazione della specie. Mangiare e procreare sono fondamentali affinché l’umanità possa garantirsi la continuazione, e questo bisogno viene condiviso anche dagli animali. L’uomo, a differenza delle altre specie animali, ha trasformato questi due bisogni primari in due manifestazioni tipiche della propria cultura. In molte religioni il legame tra piaceri della gola e quelli della carne è attestato dal divieto di consumare carni o altri cibi, ma anche di astenersi dai rapporti sessuali in certe festività religiose o in altri periodi ritualmente significativi.

IL LATO FEMMINILE DEL NUTRIMENTO

In questo lavoro trovo essenziale poter descrivere il legame esistente tra il nutrimento e la sua parte femminile. Partendo dall'etimologia della parola nutrire, la radice latina *na* o *nu*, che si trova anche nel termine *natura*, ha come primo significato quello di “colare, gocciolare, indicando metaforicamente il latte che sgorga dal seno materno”. Questa manifestazione, tutta centrata sulla valenza simbolica e materiale dell'alimentazione, dovrebbe dire che vanno nutriti “coloro che errano” (*nutr-ire*), come farebbe una mamma, in modo che tutti abbiano la possibilità di vivere appieno la propria esistenza, sfruttando tutte le proprie forze. Ed è per questo motivo che è la figura femminile ad essere fortemente legata al nutrimento ed a molti degli aspetti emozionali legati al cibo.

Secondo la definizione del dizionario Treccani, tra i vari significati citati, il verbo nutrire vuol dire *<<allattare, allevare un bambino allattandolo, nutrire il proprio figlio al seno, allevare, far crescere tenendo presso di sé e fornendo non soltanto gli alimenti, ma quanto serve allo sviluppo fisico, intellettuale, morale; spesso con sottintesa opera dell'educare e formare spiritualmente>>*.



Considerando il ruolo primario che l'unione madre-bambino svolge attraverso la funzione nutritiva nelle varie fasi dello sviluppo, appare chiaro come possa rivestire una serie di significati emotivi, relazionali e psicologici, e quanto possa essere implicata anche nello sviluppo dei comportamenti alimentari del bambino prima e dell'adulto poi. Vi è anche un richiamo rispetto agli archetipi, ovvero

a simboli densi di significati come la Madre Natura e la Madre Terra che uniscono il femminile a valori di fertilità legati materialmente all'agricoltura, e quindi alla nutrizione per la sopravvivenza e la continuazione della specie, ma anche come capacità di illuminare e trasformare la coscienza umana.

LA STORIA DELLE DONNE IN CUCINA



Per quanto appartenenti alla stessa razza umana, uomini e donne sono molto diversi tra loro per motivi di origine biologica, antropologica e culturale. Fin dalla preistoria, in situazioni di difficile sopravvivenza (guerre, pestilenze, dominazioni, sconvolgimenti ambientali, ecc), l'ottimizzazione delle diverse attitudini, grazie alle differenze biologiche tra maschi e femmine, è stata il pilastro della prosecuzione della specie umana.

La differenziazione fra ruolo maschile e femminile, identificabile in tutte le sfere della vita sociale, è rispecchiata fin dall'antichità anche in relazione al cibo. L'approvvigionamento di cibo e la preparazione del pasto venivano organizzati su un modello sessuale. Gli uomini procacciavano il cibo e lo consegnavano alle loro mogli, le donne rimaste in casa, lo ricevevano, lo cucinavano e lo servivano. Nel medioevo, e fino agli albori dell'età moderna, la funzione sociale della donna all'interno delle mura domestiche era parificata a quella dell'uomo in ambito pubblico. Una figlia

femmina era considerata solo in termini di "spese", in quanto sottraeva denaro e risorse alla famiglia tenuta ad acquistarne il benessere futuro, ma il matrimonio trasformava la donna in un'entità sociale ed economica differente, come membro di una nuova famiglia, l'unità elementare alla base della società. Le donne diventavano signore della casa e dirigevano la servitù, si occupavano delle proprietà con l'aiuto di fattori e agenti e offrivano ospitalità per conto del marito.

Le signore erano dunque padrone della casa, si occupavano dell'economia domestica in tutti i suoi aspetti e in particolare del rifornimento e della preparazione del cibo. Coltivavano la terra e allevavano gli animali che venivano poi consumati a tavola, producevano formaggi e conservavano alimenti, fabbricavano birra e distillavano spiriti. L'operosità femminile così legata al mantenimento della famiglia era considerata non meno importante di quella maschile volta al procacciamento del pane quotidiano (o del denaro necessario ad acquistarlo). Le attività domestiche quindi implicavano potere in quanto collegate all'amministrazione di risorse alimentari in un periodo in cui il reperimento di cibo era spesso difficile. In questa fase storica, all'interno del microcosmo familiare le donne dominavano incontrastate; la loro parola si faceva legge e la loro volontà poteva diventare azione politica superando le mura della casa. In occasione di eventi erano loro a decidere il menù, gli invitati, e la disposizione dei posti a tavola. Si può comprendere la loro autorità se si considera l'alto valore simbolico dei banchetti nel Medioevo e Rinascimento, epoche in cui i ricevimenti ufficiali e di corte avevano il carattere di vere e proprie cerimonie in cui si rappresentava e rinnovava la teoria medioevale dell'ordine cosmico. La gerarchia sociale era l'immagine terrena di quella celeste e come tale immutabile, l'ordine a tavola rispecchiava l'ordine sociale che a sua volta corrispondeva a quello divino. La famiglia era considerata come una società in miniatura governata dalla donna, e per questo motivo le donne, a qualunque classe appartenessero, godevano di una certa libertà. Sebbene non avessero parte attiva nelle questioni politiche, come madri avevano grande importanza sociale: crescendo gli uomini che avrebbero partecipato alla vita pubblica, allattandoli al seno, li formavano trasmettendo loro, secondo la credenza comune, le loro qualità. Mariti, figli e compagni riconoscevano alle donne un ruolo rilevante, ed esse stesse comprendevano il valore politico delle loro attività domestiche. Ponderavano le implicazioni delle loro scelte culinarie quando decidevano se servire carne o pesce nei giorni di quaresima, se accogliere a tavola un rifugiato religioso o politico o se ospitare un viandante.

Le donne avevano poi un ruolo determinante nell'educazione dei figli, e soprattutto delle figlie, la cui alfabetizzazione e scolarizzazione era considerata di gran lunga meno importante di attività quali il cucito, la tessitura e la cucina. I rituali della produzione del cibo e dei pasti nelle società tradizionali erano estremamente importanti. Coltivare verdure, allevare galline, nutrire il maiale (considerato un animale di competenza femminile, e spesso era parte della dote), costituivano lavori importanti ed

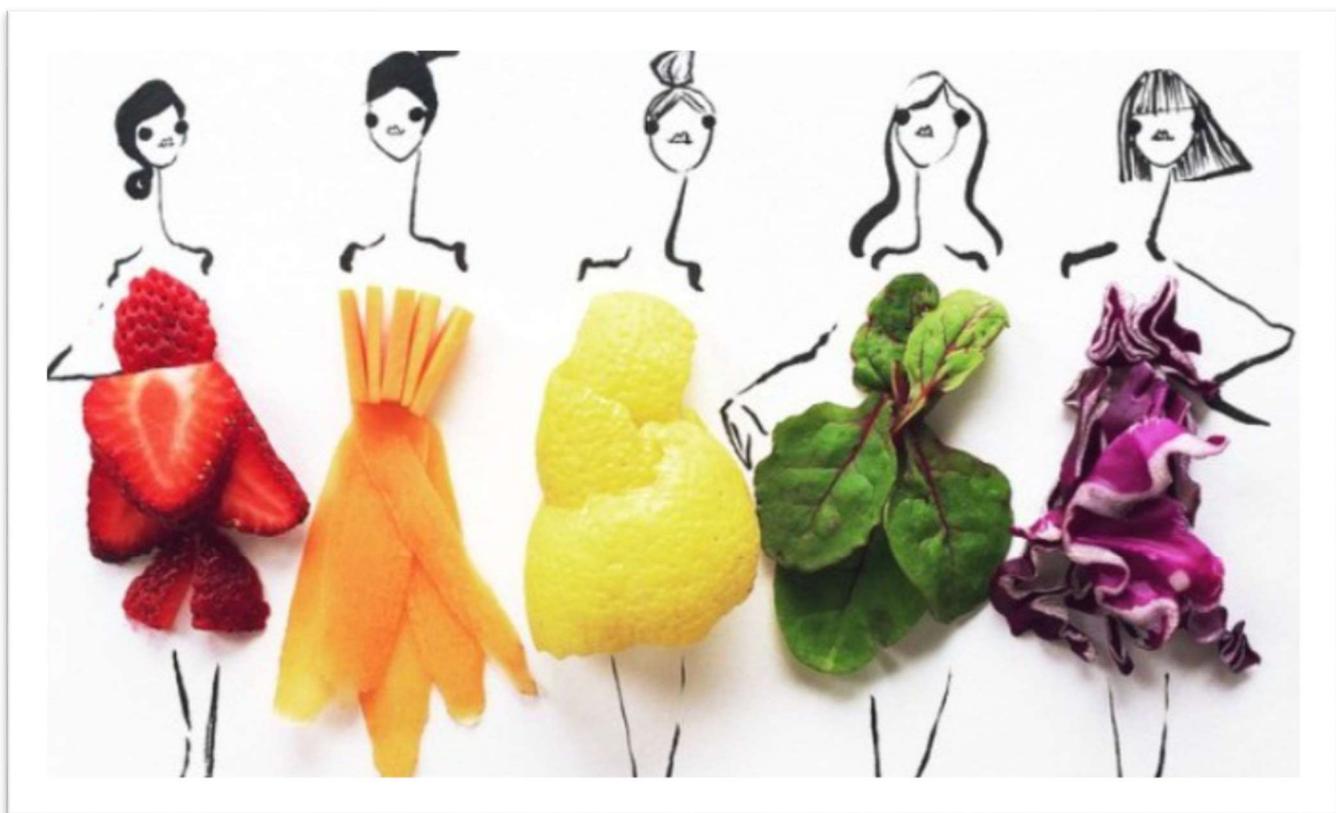
erano nozioni di sopravvivenza che le bambine dovevano apprendere. Una ragazza accompagnava la madre nelle sue opere caritatevoli, sapeva fare le conserve e i sottaceti e conosceva la preparazione del cibo adatta alla stagione anche se non cucinava di persona. La figlia rifletteva l'immagine della casa.

Se, come si è visto, fino all'inizio dell'età moderna le donne godevano di un certo potere e di una seppur limitata autonomia, i mutamenti e le trasformazioni socioeconomiche durante tutto il XVI e il XVII secolo, portarono una progressiva ridefinizione del ruolo maschile e femminile. In particolare si stabilì una divisione sempre più netta tra gli aspetti pubblici, politici dell'esistenza e quelli privati e domestici. Mentre i primi erano considerati territori maschili, le donne furono gradatamente escluse dalla partecipazione attiva alla vita collettiva e sempre più relegate alle funzioni private, interne alle mura domestiche, considerate meno importanti di quelle pubbliche. Nel Seicento le donne vennero prima escluse da alcune professioni, poi allontanate da tutte le cariche delle corporazioni. Fu proprio in questi anni che prese forma nell'immaginario collettivo quella figura femminile cui ancora oggi si fa riferimento con l'espressione "angelo del focolare". Vennero esaltati esclusivamente il ruolo affettivo e materno, di nutrice ed educatrice della donna. Nelle classi più elevate, l'istruzione impartita dalla famiglia alle femmine venne finalizzata a compiti ed esigenze del tutto diverse da quelle dei maschi. La figura della donna culturalmente emancipata dell'età rinascimentale scomparve per lasciare il posto ad una cultura femminile i cui ambiti divennero la musica, il cucito, il canto, le buone maniere. Ne derivò un contesto in cui l'ascesa e la riuscita sociale del capofamiglia implicarono l'esclusione della moglie dal mondo del lavoro, e dove l'ozio femminile si fece indice di rango.

Come spesso accade, i mutamenti in atto nella mentalità collettiva sono rispecchiati dalla produzione letteraria contemporanea ed in modo particolare dalle opere di autori straordinariamente sensibili e attenti alla realtà che li circonda. In Inghilterra il genio di Shakespeare portò sul palcoscenico i conflitti sociali dei suoi tempi drammatizzando i contrasti tra potere maschile e femminile nell'ambito della ridefinizione dei ruoli in corso. Shakespeare portò in primo piano i temi "femminili" dell'alimentazione e dell'ospitalità. In *Macbeth* l'uccisione del re nella residenza del protagonista porta la politica nello spazio privato della casa ed il fatto che sia Lady Macbeth a offrire bevande drogate alle guardie del monarca enfatizzava l'autorità della donna ed il suo controllo sul cibo, un potere che doveva essere stigmatizzato. Non fu un caso che Shakespeare scegliesse come scena centrale della tragedia un banchetto in cui Lady Macbeth aveva un ruolo principale. Al drammaturgo inglese non sfuggì il potenziale drammatico dei fastosi e spettacolari banchetti rinascimentali, in cui gli uomini usavano il cibo per sfoggiare il proprio potere, mentre per le donne nutrire era un gesto naturale che più si avvicinava all'informale pasto quotidiano.

Nel XVIII sec. Il progressivo affermarsi della borghesia coincise con l'approfondirsi della separazione dell'ambito maschile e femminile che si rifletté anche nei luoghi di socializzazione. Un fenomeno che non si può trascurare fu la copiosa pubblicazione in questi anni di libri di cucina e raccolte di ricette. Da principio si trattò di testi di alta cucina scritti in un gergo antico e incomprensibile, e solo da cuochi uomini che avevano lavorato nelle corti o al servizio di ricchi aristocratici ed erano stati apprendisti di grandi cuochi francesi. Successivamente, si imposero libri scritti da donne il cui successo era legato alla facilità delle ricette e alla semplicità del linguaggio. Questi ricettari, particolarmente attenti alle norme igieniche, rivolgendosi a un ampio pubblico di lettori e soprattutto di lettrici, ebbero il merito di migliorare, almeno in parte, la qualità della vita della classe media e medio-bassa. La produzione di ricettari tanto diversi sottolinea l'approfondirsi del divario, anche davanti ai fornelli, tra l'universo femminile e maschile, domestico il primo, pubblico il secondo. Nella letteratura Jane Austen fu una delle prime donne che servendosi di carta e penna diede libero sfogo al suo genio e dopo di lei molti altri "angeli del focolare" pubblicarono romanzi raccontando sogni, esperienze, storie in molti casi accomunate dalla massiccia presenza di immagini di cibo.

LE DONNE ED IL CIBO



Il cibo fornisce un'utile chiave di lettura per seguire nei secoli la storia delle donne, è come se nella loro mente fosse rimasta la memoria dei secoli delle loro madri, delle nonne e delle ave.

Vi sono due aspetti fondamentali nella visione della donna ed il suo rapporto con il cibo.

Il primo aspetto riguarda il suo ruolo di naturale custode della prole. Fin dal concepimento la donna ha sviluppato le sue capacità migliori soprattutto verso quei fattori necessari sia alla sopravvivenza, sia al benessere ed alla confortevolezza dell'esistenza. E' naturale che, mentre l'uomo, libero dagli obblighi naturali della maternità, si sia orientato verso i rapporti con il mondo esterno, la donna abbia dovuto rivolgere la sua attenzione all'educazione dei figli, a garantire alla famiglia un ambiente accogliente, che le ha permesso di sviluppare una capacità psicologica introspettiva più attenta ai dettagli. Negli uomini è più facile trovare una capacità astrattiva che favorisce gli scambi con l'esterno, in termini di conoscenza oggettiva, mentre la donna usa molto di più le informazioni come strumento di conoscenza soggettiva. Questo tipo di sapere più dettagliato, rivolto al mondo "privato", è stato utilizzato anche come strumento di potere femminile, che fu promosso ed elogiato in alcuni periodi storici, e represso e temuto dalla società in altri momenti. Ad esempio l'uso delle piante in cucina ed i segreti culinari furono motivi di ammirazione, mentre lo studio delle proprietà curative delle piante officinali fu tra le cause della caccia alle streghe.

Fino all'era industriale, che ha praticamente sconvolto i ruoli dei due sessi, la donna ha costruito la sua cultura su un'attenta osservazione dell'ambiente circostante, che era quello più adatto alle sue esigenze, e comprendeva la conoscenza e l'uso delle risorse naturali. Di fatto oggi, la cucina casalinga è vista ancora come un luogo prettamente femminile. In casa la donna trasmette, nella maggioranza dei casi alle figlie, le tecniche di conservazione e preparazione dei cibi, riproducendo una struttura con precisi ruoli familiari. Pur sembrando un dato scontato, questo elemento pone il ruolo della donna al centro dell'organizzazione familiare rendendola privilegiata educatrice alimentare. Vi è un significato importante nel donare e condividere il cibo, che significa creare un ponte ed una relazione tra le persone, e pone in stretto contatto con i valori dell'unione, dell'amicizia, dell'alleanza, segni di accoglienza e benvenuto. Non a caso il termine "convivio" deriva dal latino *cum-vivere*, ossia, vivere insieme. È interessante notare come la preparazione quotidiana dei pasti per i propri cari abbia assunto nei secoli una valenza emotiva profonda: la donna è divenuta nel tempo fautrice di modificazioni alimentari attraverso metodi conservativi e cotture particolari. Attraverso la produzione di pietanze e pasti la donna ha esercitato nei tempi un potere decisivo, riempiendo vuoti e compensando ingiustizie. Come si è visto nel paragrafo precedente, è stato un percorso lungo e travagliato quello che ha fatto del rapporto fra donne e cibo il connubio che oggi riconosciamo essere così importante. Da secoli le donne devono trasformare il cibo da crudo a cotto, come depositarie di tecniche di trasformazione, ed

è nei luoghi in cui queste prodezze culinarie si esprimono e dove le donne si riuniscono, che si creano momenti di vere e proprie “sedute psicanalitiche”: una si lamenta del marito, l’altra racconta del figlio, ci si confronta sull’educazione nella famiglia, sulle scelte, con un susseguirsi di discorsi, mezze frasi e sguardi eloquenti. A molti sarà capitato di provare l’esperienza di una cucina gremita di donne laboriose, dedite alla preparazione di cibi tipici di alcune zone del nostro Paese, come ad esempio del pane carasau sardo con il forno a legna oppure dei ravioli di zucca mantovani, o dei casoncelli bresciani; oppure di vedere la luminosa cucina in muratura nel film “Il profumo del mosto selvatico”, dove, durante la preparazione della cena la figlia sfoga con la madre e la nonna, accerchiate dalle domestiche, i suoi dissidi con il padre che non accetta la sua gravidanza.

Vi è poi un secondo aspetto strettamente collegato alla sfera sessuale. Anche nel consumo del cibo la donna si distingue particolarmente dall’uomo per una sostanziale differenza nella percezione del proprio corpo. La storia ci racconta che le donne dovevano mangiare solo per sopravvivere. Vi era la convinzione che esse avessero bisogno di meno cibo rispetto agli uomini, credenza questa che si diffondeva in tutti i ceti e si accentuava tra le classi operaie dove c’era più scarsità di cibo. Sino all’Ottocento vigeva la regola che l’uomo, che manteneva la famiglia e portava il sostentamento, avesse diritto ai bocconi più prelibati ed abbondanti. E questa è una delle grandi contraddizioni tra generi: proprio colei che dispensava il cibo doveva sottostare alla regola di moderazione alimentare. Probabilmente vi è una profonda radice nell’atavica tradizione maschilista, anche di provenienza religiosa, secondo cui la golosità fa parte dei vizi da cui la donna deve astenersi, proprio come dai piaceri della vita sessuale. Le donne, ancora oggi, sono molto più vulnerabili rispetto ai messaggi che enfatizzano le forme di una perfetta silhouette continuamente riproposte da un martellante bombardamento mediatico: immagini che rappresentano figure femminili magre, con seni prorompenti, composte e perfette. E’ proprio per questo uno dei motivi per cui le femmine vincolano maggiormente il proprio successo personale e sociale al proprio aspetto fisico. Tali condizionamenti sono quindi il frutto di retaggi culturali in cui il corpo femminile doveva essere attraente, abbellito in modo da esprimere grazia e benessere, mentre quello maschile doveva esprimere forza e sicurezza modelli che risultano ancora attuali. Vi sono quindi due radici storiche che vincolano la visione femminile del cibo: all’origine la donna appare come mera corporeità, un involucro che suscita “appetiti”; dall’altra parte vi è il cibo come godimento e piacere; per cui non stupisce il fatto che da molti piaceri della tavola le donne sono rimaste a lungo escluse, più vicine allo status di cibo che a quello, maschile, di commensale. Nel Medioevo, infatti, alla donna veniva attribuita saggezza e capacità di autocontrollo qualora non esagerasse con il consumo di cibo, dando così al marito e al padre garanzia di sapersi negare al piacere. In questo periodo storico una condizione molto simile a quella che oggi definiamo anoressia nervosa prende la forma del digiuno ascetico, perseguito anche

fino alla morte, di cui ne sono un esempio le vicende di sante come Santa Caterina da Siena (347-1480). Anche le pozioni magiche di streghe e guaritrici hanno avuto un posto di riguardo nella storia del rapporto fra le donne e il cibo.

Il concetto di donna-nutrice, ci conduce fino ai nostri giorni, in una società in cui il piacere del cibo da parte delle donne diventa espressione di eccesso e lusso; basti vedere molti messaggi pubblicitari che raccontano di bagni nel latte o nella cioccolata e che ribadiscono ancora una volta la relazione fra gusto e sensualità. Tutti questi fattori rendono il rapporto tra il cibo e l'universo femminile molto più complicato di quanto non lo sia per gli uomini. Sono le donne, ad esempio, che più frequentemente sono colpite da disturbi alimentari psicogeni, come anoressia e bulimia, generate in parte dal delicato rapporto con la madre ed in cui il corpo rimanda immagini che non si vogliono accettare.

L'ATTACCAMENTO MADRE E FIGLIO

Dare e ricevere cibo è parte di una relazione di accudimento e d'amore che rappresenta anche il seme di relazioni affettive più emancipate e complesse che si determinano proprio a partire da questo rapporto. Il cibo è dunque nutrimento e vita, è cura ed attenzione, ed è questo che crea uno stretto legame tra la figura femminile ed il cibo, trasmettendo sentimenti, valori, cura, attenzione, ai propri figli, generando un rapporto unico che non ha pari.

L'approccio psicanalitico che riguarda il cibo ed il mondo femminile è ricco e sfaccettato ed offre molti spunti di riflessione. La madre è il primo contatto del neonato, lei regola il consumo di cibo e quindi dona e toglie piacere. Il cibo dispensato dalla madre non è solo veicolo di nutrizione, ma segno d'amore e paradigma di ogni desiderio. Secondo la tradizione classica psicanalitica, il desiderio è la trazione verso la ricerca di un oggetto perduto che ha causato un vuoto doloroso, dove l'oggetto è il seno materno, quello che la psicanalista inglese Melanie Klein divide in "seno buono" e "seno cattivo".



A questa dualità ed alla suzione è strettamente collegato il latte, liquido di provenienza profonda ed intima. L'allattamento al seno rappresenta la prima forma di comunicazione in grado di condizionare le successive esperienze comunicative e relazionali, non si tratta solo di offrire del latte, ma di creare un'unione. Tutto ha inizio dal neonato che necessita immediatamente di instaurare una relazione con la mamma durante l'esperienza del nutrimento. In questo atto entrano in gioco tutti i sensi e le percezioni, il contatto con la pelle, il calore, l'odore, il suono della voce, che cominciano a dare un senso alla vita del bambino. Come in una specie di danza i due corpi si fondono fino a creare un ritmo, una musica alla quale non è dato accesso al mondo esterno. L'accudimento della prole esiste in tutti i mammiferi, ed ha un significato ben preciso nella specie umana così come nelle altre, e la modalità di vivere queste cure avrà conseguenze a lungo termine sullo sviluppo e sulla salute psico-fisica dell'individuo.

E' noto che l'essere umano è, fra tutti i mammiferi, quello che nasce più immaturo dal punto di vista neurologico, e che, come molti primati, partorisce cuccioli non autosufficienti, perciò il legame di attaccamento ha una funzione protettiva verso il neonato. Secondo un'analisi più biologica, questo legame è comune a tutti i mammiferi, che a differenza di altre specie animali, passano moltissimo tempo a coltivare la parte affettiva con gioco, carezze, ed allattamento. Questo è permesso dallo sviluppo di un cervello limbico detto anche "affettivo". Esso è costituito da un insieme di strutture, situate nel tronco encefalico e la corteccia cerebrale, che funzionano come un sistema di memoria, apprendimento, comportamento ed emozioni. L'attaccamento è dunque un meccanismo connesso alla sopravvivenza che garantisce la formazione di un forte legame tra il bambino ed il caregiver

(colei/colui o coloro che si prendono cura di lui quando non è autosufficiente). Dal punto di vista evolucionistico occorre considerare che nelle specie animali i piccoli predisposti biologicamente a stare vicino alle madri hanno meno probabilità di essere uccisi dai predatori. La funzione biologica del comportamento di attaccamento è dunque proteggere la prole dai pericoli. Sin dalla vita intrauterina il bambino tende ad “attaccarsi” a chi lo nutre e, ancor di più a chi gli offre un contatto fisico e sensazioni piacevoli. Il *bonding* è il termine inglese per indicare la costruzione di un legame, un attaccamento, ovvero una relazione intima tra i membri della famiglia, o con altre persone, perciò si può affermare che l’attaccamento è una funzione principalmente emotiva. Nei primi giorni di vita le necessità del neonato sono principalmente di natura corporea, ed egli comunica anche attraverso suoni e gesti, riuscendo così ad instaurare un legame attivo con la madre già nelle prime settimane.

Il pioniere della teoria dell’attaccamento è stato lo psichiatra inglese Bowlby che unitamente agli studi di Harlow sulle scimmie, ha dimostrato l’importanza di sviluppare un attaccamento sicuro con una figura di riferimento efficace ed accudente. Infatti, nel celebre esperimento di Harlow, venivano prese scimmie neonate e introdotte in una stanza in cui c’erano due figure metalliche con caratteristiche simili a quelle materne (occhi e muso) che fornivano al cucciolo il nutrimento attraverso un biberon posizionato all’altezza della mammella. Le due figure si differenziavano dal fatto che una era rivestita da un panno simile alla pelliccia, che quindi dava anche calore, rispetto all’altra che era una semplice struttura in metallo, trasmettendo quindi freddo. I cuccioli di scimmia sceglievano la struttura di pelliccia rispetto a quella metallica. Le scimmie con madre metallica, una volta divenute adulte, erano incapaci di socializzare come le altre scimmie, incapaci di formare coppie, depresse e spesso isolate, ansiose e chiuse in se stesse, aggressive ed imprevedibili, incapaci di crescere a loro volta dei cuccioli.

La teoria di Bowlby dell’attaccamento si impone come importante punto di partenza per la comprensione dello sviluppo umano, della personalità e delle relazioni sociali. Secondo tale teoria, studiando in particolare il legame madre-bambino, “il cibo evoca la storia affettiva personale di ognuno e la sua relazione con la madre che per prima ha fornito nutrimento ed affetto, poiché la relazione affettiva primaria si stabilisce con chi offre cibo, calore, sicurezza e senso di protezione.” Per Bowlby esiste un periodo privilegiato durante il quale l’individuo sembra predisposto a costruire un “legame di attaccamento”: tale intervallo di tempo viene definito *periodo sensibile* e corrisponde al primo anno di vita del bambino. Nei primi mesi di vita la funzione di sollecitare le cure materne è assunta dal pianto e dal sorriso. Successivamente, quando egli diviene più autonomo, la qualità del suo attaccamento al genitore è un fattore importante per la regolazione del desiderio di esplorazione, per acquisire una buona padronanza dell’ambiente circostante. Secondo Bowlby, il bambino emotivamente sicuro usa la madre come base a cui può fare periodicamente ritorno e che non perde

mai di vista mentre scopre le novità, e questo evidenzia la prematura esperienza dello stare in relazione fin dalle primissime fasi della vita, oltre che della costruzione di un'identità personale.

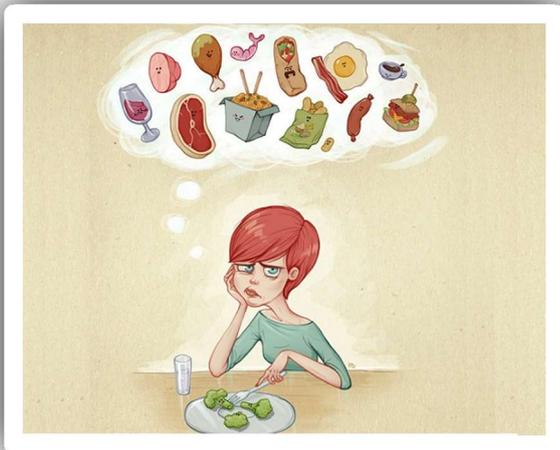
IL CAMBIAMENTO ALIMENTARE

Nel contesto di questo lavoro è fondamentale considerare tutti gli aspetti che coinvolgono la relazione con il cibo, poiché nel prossimo capitolo si tratterà della sperimentazione effettuata su dieci persone che hanno modificato, per un periodo di tre mesi, le proprie abitudini alimentari. La portata delle aspettative, delle motivazioni, dei blocchi e dei limiti da superare, delle difficoltà frequenti, delle differenze di genere, e di tutti quegli aspetti relazionali, sociali, inconsci, che in parte sono già stati trattati in questo capitolo, risultano necessari ai fini della valutazione di un cambiamento alimentare. Nel panorama attuale la scelta di una dieta diventa compito assai arduo, poiché ci si imbatte in promesse miracolose di diete “fai da te” diffuse attraverso il passaparola, piuttosto che celebri personaggi che si immolano alla causa nutrizionista, o maestri che creano veri e propri movimenti alimentari. Prima di tutto impostare un nuovo programma alimentare implica la predisposizione di un individuo ad un cambiamento, ed è proprio per questo che egli va accompagnato in questo passaggio, attraverso un approccio educativo. Proprio le diete oggi sono divenute un fatto sociale, a causa dell'abbondante propaganda illusoria che promettono risultati eccezionali. Ma che cosa è una dieta e quali sono le motivazioni che entrano in gioco per le persone che decidono di mettersi a dieta? Anche in questo caso è utile ricorrere all'etimologia del termine *dieta*, che è da ricondursi al greco *diaita*, ovvero modo di vivere, ed al latino *dies*, che significa giorno. Nell'antica Grecia la dieta era quindi uno stile di vita volto alla salute che prevedeva regole che disciplinavano ogni aspetto della vita quotidiana, dall'esercizio fisico all'alimentazione, al riposo. Non si trattava quindi di una restrizione alimentare transitoria, ma di un vero e proprio stile di vita.

Tra le motivazioni che stimolano il soggetto a modificare il proprio regime alimentare, vi è un fattore estetico che gioca un ruolo determinante e costituisce spesso l'unica sollecitazione importante. Molto più spesso la dieta diventa in realtà un fatto di moda, che suggella modelli estetici di magrezza e tonicità muscolare, fatta esclusione per coloro che decidono di intraprendere un nuovo regime alimentare per questioni di salute. In quest'ultimo caso vi è naturalmente una spinta motivazionale più vicina al bisogno primario di sopravvivenza, ed è in queste situazioni che spesso si ottengono grandi cambiamenti, derivanti in buona parte dalla paura che la patologia degeneri a causa di cattive abitudini alimentari.

Donne e uomini hanno un modo diverso di approcciarsi all'obiettivo, e questa differenza è frutto dell'evoluzione della specie che ha dotato i due sessi di cervelli diversi, dove le aree corticali

occupano superfici diverse. Per questo i maschi privilegiano forme di sperimentazione di sé aggressive e pericolose dove hanno modo di mettere alla prova la propria capacità di controllo delle emozioni, mentre le femmine scelgono forme di controllo meno esterne ed attive, che passano attraverso una visione più interiore. Inoltre sono più le donne ad avere problemi alimentari legati alla situazione familiare, proprio perché, nella loro capacità di tener conto di tutti, soprattutto le esigenze altrui, spesso trascurano le proprie. Per questo le aspettative così come gli obiettivi e l'approccio sono diversi tra donne e uomini.



Vi è inoltre un fattore psicologico determinante che è rappresentato dalla fiducia nelle proprie capacità, dall'autostima e dalla percezione di sé, che condizionano le scelte alimentari. Per questo è fondamentale che i passaggi siano gradualità, ed avvenga una progressiva presa di coscienza fino ad una fase finale che può generare, in caso di esito positivo, un buon incremento del senso di autoefficacia. In caso contrario, la dieta può

diventare anche una lotta contro il proprio corpo, quando l'individuo ha una bassa stima di sé, oppure è frustrato e depresso e quindi incurante della propria salute. Si può manifestare una sorta di aggressione nei confronti di sé stessi, che diventa esternazione dei propri disturbi interiori che, talvolta, non vengono notati o affrontati fino a quel momento. E' perciò importante sottolineare che non tutte le diete sono uguali, non solo per la varietà dei cibi o delle calorie o per le combinazioni alimentari ed i tempi di assunzione, ma in relazione al significato personale attribuito da ciascuno ed agli obiettivi che si intende perseguire.



ALIMENTAZIONE E NATUROPATIA

Già nel IV sec a.C. Ippocrate, nel suo trattato “Antica Medicina”, faceva coincidere la nascita della medicina con la capacità di distinguere l'alimentazione dell'uomo sano da quella dell'uomo malato e scriveva << (...) *Non sarebbe stata scoperta l'arte medica, né sarebbe stata ricercata se avesse giovato ai pazienti lo stesso regime e l'ingerimento delle stesse sostanze che mangiano e bevono i sani. Spinti da questa necessità gli uomini si ingegnarono a trasformare e produrre il cibo bollirone, colsero, mescolarono e temperarono le sostanze forti e intemperate, con quelle più deboli, conformandole alla natura dell'uomo*>>.

Per 2500 anni, e praticamente fino alla metà del XX secolo, in Occidente il medico aveva sempre prescritto regimi dietetici come parte integrante della terapia, passando dalla centralità dell'orzo secondo la tradizione di Ippocrate, ad una dieta basata sulla triade brodo di carne, pane bianco e vino rosso risalente alla fine del XIX secolo. Fu a partire da questo periodo storico che il medico, invece, cominciò a dare delle proscrizioni, ovvero privazioni di alimenti a seconda della patologia individuata (come ad esempio l'abolizione degli zuccheri nella dieta dei diabetici).

Negli anni '60 e '70 del secolo scorso vi fu il trionfo eclatante della medicina riduzionista e della biologia, il cui modello prevale ancora oggi, che eluse inevitabilmente l'alimentazione dalle attività di competenza medica, diventando uno strumento obsoleto, destinato a scomparire. In realtà i decenni successivi hanno riservato sorprese di portata mondiale.

Nel 1997 due importanti associazioni americane di ricerca sul cancro (American Institute for Cancer Research ed il World Cancer Research Found) pubblicarono un grosso volume che riportava la sintesi di oltre 50 anni di studi epidemiologici e di ricerca su alimentazione e cancro, cui parteciparono i massimi esperti mondiali. In questo lavoro, per la prima volta, si distinguevano cibi che aumentano e che diminuiscono i fattori di rischio nei confronti del cancro e delle malattie cardiovascolari. Fu con questo esempio che la medicina tornò a lavorare sull'alimentazione come modulatore della bilancia salute/malattia, e riemerse il valore del cibo come prima prevenzione. Questo recupero della centralità del cibo nella prevenzione viene espresso anche nel documento diffuso nel 2003 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità rispetto a “Dieta, nutrizione e prevenzione delle malattie croniche” in cui si legge << *la nutrizione è venuta alla ribalta come un'importante, modificabile, causa determinante di malattie croniche (...) c'è una crescente evidenza scientifica che dimostra che modificazioni dietetiche hanno forti effetti, positivi e negativi, sulla salute nell'arco della vita*>>.

IL RUOLO DEL NATUROPATA

Oggi c'è molta confusione rispetto alle differenze esistenti tra le varie figure che operano nel settore della nutrizione. In ambito medico vi è il Dietologo, che ha una laurea in Medicina e Chirurgia, ed una specializzazione di quattro anni in Scienze dell'Alimentazione. Si tratta quindi di un medico, dotato di responsabilità cliniche che permettono di fare diagnosi di patologie e prescrivere farmaci e diete. Il Dietista ha una laurea in Dietistica, che fa parte delle lauree sanitarie triennali della facoltà di Medicina e Chirurgia; è una figura sanitaria riconosciuta con un profilo definito, che può lavorare in un ambulatorio, in ospedale, nella ristorazione collettiva, nei percorsi di educazione alimentare per bambini e adulti. Per stilare una dieta per una persona affetta da patologie, necessita della prescrizione del medico, e non può prescrivere farmaci. Il Nutrizionista invece è una figura che non ha un percorso strutturato, solitamente sono i biologi a qualificarsi "nutrizionisti" nel momento dell'iscrizione all'ordine, pertanto l'esercizio della loro attività è vincolato alla necessità di integrare le proprie competenze nell'ambito alimentare.

Tuttavia la nutrizione medica non ha sempre considerato le dimensioni psicoemotive, sociali e culturali del cibo, si può dire che principalmente si è occupata di calorie, nutrienti ed esercizio fisico, rifacendosi ad una logica riduzionistica. In ambito sanitario ogni comportamento o abitudine alimentare che si discosti dalla norma viene trattato clinicamente, senza intervenire su un piano educativo. La scienza medica convenzionale, come tutti abbiamo sperimentato durante un ricovero in ospedale o una convalescenza, prescrive una dieta a base di riso in bianco con pochi carboidrati e pochi grassi, carni magre o pesce bollito, in concomitanza con i farmaci. Questo tipo di terapia alimentare in realtà produce solo un effetto dimagrante, senza riportare benefici reali alla salute.

Prendendo spunto dalla definizione di salute sancita dall'OMS nel 1948, secondo la quale <<la salute è considerata non come semplice assenza di malattia, ma un completo stato di benessere fisico, psichico e sociale>>, anche in ambito scientifico si è delineato un nuovo concetto di salute, che si distoglie dal più classico modello biomedico come assenza di malattia. Pur tuttavia, fino ad oggi, la maggior parte degli interventi si è concentrata sul benessere fisico, senza tener conto che non basta occuparsi di salute attraverso l'assistenza sanitaria o le terapie farmacologiche, ma servono altri requisiti fondamentali di natura biopsicosociale.

Come si è potuto evincere dalle argomentazioni trattate in questo lavoro, un percorso alimentare va ben oltre il mero calcolo delle calorie o l'obiettivo del dimagrimento. Occorre conoscere la

composizione e la qualità nutrizionale del cibo secondo la visione della chimica inorganica, ed è altresì fondamentale sapere quali sono gli effetti negativi e positivi esercitati dall'alimento nell'organismo, in relazione alla natura delle sostanze organiche che lo costituiscono. Oltre a questi aspetti biologici e chimici della nutrizione, tuttavia è indispensabile tener conto delle componenti psicologiche e culturali. Può verificarsi infatti il caso in cui il soggetto dimostri una reale motivazione ad un cambiamento alimentare, e pur tuttavia questo non sortisca l'effetto desiderato in quanto la sua parte più intima e profonda lo rifiuta, generando reazioni negative. Ecco perché ciò che caratterizza ulteriormente la professionalità del Naturopata, è la ricerca di soluzioni nella conduzione dello stile di vita, ed in particolare, nel comportamento alimentare, valorizzando gli aspetti educativi e culturali che includono lo studio e la pratica del corpo umano entro una visione olistica.

Per fare ciò al professionista occorre dotarsi di un reale interesse per il bene dell'individuo, di una capacità empatica e comunicativa, di una predisposizione ad intuire lo stato psicologico di chi si trova in difficoltà, dell'abilità a motivare e seguire un percorso mettendo al centro la persona. E' fondamentale un colloquio attivo e costante che si proponga di comprendere la relazione dell'individuo con il cibo, valorizzando tutti gli aspetti che ne fanno parte. Il naturopata, quindi, non considera solo l'aspetto biofisico, ma quello dell'intero microcosmo umano, inteso come risultato di un articolato equilibrio di mente, corpo e spirito inserito in un ambiente. E' pertanto necessario non trascurare pensieri, emozioni, speranze, aspettative, desideri della persona, ma anche tutto quanto tocca i vari aspetti del suo stile di vita, abitudini quotidiane radicate nel vissuto e che influenzano il suo stato di benessere psicofisico, come orari di lavoro, situazione familiare e relazioni sociali, condizioni economiche, qualità del sonno, periodo della vita che sta affrontando, oltre a tutti quegli schemi che risultano un semplice perpetuarsi nel tempo di azioni sbagliate. In ciascun individuo, in realtà, vi sono informazioni registrate a livello mentale, dove sono contenute le esperienze vissute o quelle ereditate dalla propria famiglia, i valori, le regole, i ricordi o le memorie inconse, oltre a quello che più diffusamente Jung chiamava "l'inconscio collettivo", ovvero quei contenuti appartenenti alla grande mente collettiva di ordine planetario che unisce tutti gli uomini.

Nel capitolo precedente introducendo il legame tra la figura femminile ed il nutrimento, si è appreso quanto vi sia di profondamente umano e viscerale nella propria relazione con il cibo. Aspetti puramente fisiologici, che riguardano il metabolismo dei nutrienti, sono "avviluppati" entro una visione più intima, cui ciascuno è invitato a tenere conto. Il rapporto con il cibo esprime un bisogno di amore, che è quanto di più profondo e fondamentale vi sia nella natura umana. Amore come sentimento, al pari della rabbia, della solitudine, della tristezza, indagati nel paragrafo del "cibo del cuore". Il significato della parola emozione indica qualcosa che muove, proprio come il sangue nel corpo. Si può affermare quindi che è il corpo a manifestare le emozioni, e le emozioni si esprimono

nel corpo. Dal momento che il cibo è nutrimento per il corpo, anche con il cibo si vivono e si muovono le emozioni. Quindi il rapporto con il cibo può rappresentare, in termini alchemici, la trasmutazione di un'emozione intangibile nella materia. Sottovalutare il linguaggio del corpo significa quindi mantenere una distanza di sicurezza dai propri sentimenti e vivere “nella testa”.

Come prima fonte di amore e di nutrimento si individua la figura materna, fortemente unita agli archetipi di Madre Natura e di Madre Terra. Si vuole sottolineare anche il significato di madre intesa come “madre interiore”, ovvero quella parte di sé che guida e dà amore e nutrimento. La madre interiore raccoglie le informazioni utili a ciascuno usandole per condurre l'individuo verso la sua piena realizzazione, poiché è sempre in sintonia con i propri bisogni. Reprimendo i propri sentimenti non si è in grado di trovare la propria guida e non si sviluppa una madre interiore adeguata. La madre interiore è la metafora per qualsiasi forma di nutrimento; può rivelarsi a tratti eccessivamente indulgente, oppure volubile ed irascibile, severa e punitiva, o al contrario iperprotettiva e permissiva, ed ogni tipo di relazione si esprime anche attraverso la relazione con il cibo.

Compito del naturopata è in primo luogo tenere conto del bagaglio che ogni persona porta con sé, senza giudicare, senza imporre un cambiamento assecondando solo la propria visione, senza criticare il percorso compiuto dal soggetto per raggiungere i propri obiettivi; l'operatore è chiamato ad utilizzare un linguaggio delicato, assertivo, ad aprirsi al proprio universo femminile, attingendo alle proprie intuizioni, ad accogliere e sollecitare la capacità interiore di ciascuno di guidare e dare nutrimento a sé stesso, non solo per la propria sopravvivenza, ma per incontrare in sé stessi le risorse della propria madre interiore, e coniugarle con l'esperienza della propria vita. Per il professionista allora sarà una priorità attingere alle risorse del femminile quali l'intuito, l'accoglienza, l'introspezione. L'intuito come conoscenza che va oltre la percezione fisica e non dà valore solo a ciò che è logico e può essere elaborato dalla mente razionale, è una riserva profonda di conoscenze che sono unite alle forze creative dell'universo che risiedono fuori e dentro ognuno di noi, portandoci ad un livello di comprensione più alto dal quale la mente razionale è esclusa. L'accoglienza che è sostenuta da quella vivace capacità di amare, che apre la porta del cuore all'altro, attraverso cui si dona nutrimento, assistenza e cura, e che richiama inclusione ed integrazione dell'altro fuori di noi. Ed in ultimo l'introspezione, quella capacità di guardare dentro, di scendere nelle tenebre, dove risiedono i segreti profondi, snobbando la paura di trovarvi degli orrori; il coraggio quindi di esplorare il proprio mondo sotterraneo, abbattendo le dighe che bloccano il naturale fluire dell'energia e delle emozioni, per recuperare un contatto più naturale e spontaneo con sé stessi. In tutte le culture del mondo la donna è vista come portatrice di sollievo, equilibrio e salute, proprio come per gli antichi greci il dio della cura, della fertilità, della ricerca dell'immortalità era una donna, Demetra; mentre sulla scienza medica vegliava Atena.

In questo viaggio verso la conquista di un proprio modo di vivere il nutrimento vi è anche la possibilità di individuare altre fonti oltre al cibo. L'uomo effettivamente non è solo materia, vi sono anche una parte mentale ed una parte spirituale, che sono di natura più sottile ed invisibile, e pertanto di più difficile osservazione. Può risultare pertanto utile porsi delle domande: << cosa ci nutre l'anima? Quali sono i nutrimenti nella vita oltre ai piaceri della tavola? Cosa contribuisce ad arricchire le facoltà spirituali e intellettuali? Da cosa ci sentiamo veramente appagati?>>.



A tal proposito Dante scriveva << (...) *Letture che danno nutrimento alla mente, allo spirito; chiunque desidera trovar nella poesia, oltre che il diletto degli orecchi e nutrimento per l'intelletto*>>.

Vi possono essere molti modi per alimentare l'anima o l'intelletto: attraverso le arti, come la musica, la pittura, la poesia, l'attività culinaria, la lettura, la danza, lo sport, il bricolage, oppure ci si può nutrire attraverso le relazioni, attraverso l'amore per la propria famiglia con cui si condivide la quotidianità, oppure dalla frequentazione di amici per momenti di svago, gruppi di volontariato, piuttosto che spirituali e religiosi o di carattere assistenziale e così via, per vivere esperienze importanti e profonde. Questi nutrimenti hanno la finalità, in alcuni casi di raggiungere la parte più intima e profonda dell'individuo, ovvero l'anima, oppure semplicemente, quella di allietare ed acquietare la mente. Può risultare opportuno quindi, che il soggetto riesca ad individuare dentro di sé quelle caratteristiche umane profonde, i talenti, le risorse, i bisogni interiori, emotivi e creativi, affinché egli stesso possa individuare altre fonti di nutrimento. Questo significa prendersi cura dei vari livelli di cui si è composti, da quello più strettamente fisico, ad uno più emotivo, fino ad un piano mentale e poi spirituale ed energetico, per un rispetto della vita dentro e fuori da sé, per favorire l'ascolto interiore, che secondo la Naturopatia, genera un sistema probiotico, cioè a favore della vita.

Vi è infatti proprio un'energia, una forza capace di produrre vita, una spinta dotata di una naturale intelligenza, che vive in ciascun essere vivente. Questa energia riconosciuta e definita già dal 5.000 a.C. nella cultura indiana, prende il nome di *Prana*, ed è considerata la fonte di tutte le forme di vita, tant'è che ancora oggi, attraverso lo yoga si pratica il controllo di questa energia attraverso tecniche di respirazione. I cinesi sostengono l'esistenza del *Chi* già dal 3.000 a.C., che contiene due forze polari, lo Yin, individuato come elemento femminile, e lo Yang, come elemento maschile, attraverso i quali si esprime l'energia universale riequilibrata attraverso tecniche come il Tuina o l'agopuntura. In Giappone questa forza viene chiamata *Ki*, come termine che designa un'energia dinamica sottile presente in tutte le cose, e cambia vibrazione a seconda dello stato in cui si trova e tra le tecniche giapponesi più conosciute vi è lo Shiatsu. In Occidente Paracelso, celebre medico del XVI secolo, considerava l'energia vitale come “*un'entità composta da forza e materia vitale*” che mediante l'immaginazione, cui egli attribuiva notevole importanza, poteva produrre effetti benefici o causare malattie.

Alla base del lavoro del Naturopata, vi è dunque quello di accompagnare il soggetto nel ritrovamento del proprio equilibrio armonico e nel risveglio completo della propria energia vitale, che si ottiene, come dice il Professor Corrado Tanzi, iridologo ed esperto naturoigienista, << *riscoprendo l'importanza vitale di elementi semplici e naturali come l'acqua, la luce, il sole, l'aria, la terra ed il cibo*>>. In tale prospettiva il principale responsabile è l'individuo stesso, pertanto ne deriva una presa in carico della propria salute, dove le parole chiave sono consapevolezza ed ascolto di sé. Compito del naturopata è spostare il focus del soggetto dalla patogenesi alla salutogenesi, ovvero promuovere stili di vita che generino salute, risvegliando la forza innata dell'organismo di mantenere l'omeostasi e l'equilibrio come condizione indispensabile per la vita. La macchina uomo attraverso questa intelligente energia, tende sempre ad attivare i propri meccanismi di guarigione per mantenere la condizione di salute, come ad esempio l'attivazione di una risposta immunitaria in caso di aggressione batterica, oppure del sistema tampone con cui il Ph del sangue viene mantenuto neutrale, e così via. Come scriveva H. Shelton, noto educatore statunitense e fautore del crudismo, esprimendo in maniera chiara la visione olistica necessaria per comprendere la macchina uomo << (...) *lo scopo di tutta l'attività fisiologica non è il profitto di un organo, ma il benessere di tutto l'organismo*>>. Ed è in questa prospettiva olistica che si colloca una corrente tra le più vivaci e storiche nel panorama mondiale della Naturopatia, ovvero il Naturoigienismo. Seguendo i principi di questa scuola, il Naturopata ha a disposizione uno strumento molto efficace, come l'indagine iridologica, per definire le caratteristiche costituzionali del soggetto ed individuare le predisposizioni di ciascun individuo,

accumuli tossinici, organi sovraccarichi, acidosi, ecc. L'Iridologia è anche un punto di partenza per proporre alla persona, sulla base della metodologia della Dottrina Termica, l'uso di pratiche di Idrotermofangoterapia e di Fitonutrizione, che andranno a dare beneficio sui piani emotivo e psicologico oltre che fisico. Nell'ambito dell'alimentazione, seguendo i principi della Trofologia, il Naturopata elaborerà un programma specifico, costruito "ad personam", secondo la costituzione e le predisposizioni del soggetto, le sue abitudini e le sue necessità, oltre che dal suo stato di salute, attivando una disintossicazione profonda dell'organismo per rimuovere le scorie che hanno appesantito il corpo e dato origine a processi infiammatori o di accumulo di tossine. Uno dei compiti principali del Naturopata è quello di accompagnare l'individuo nell'attivazione di un sistema di drenaggio emuntoriale, facendo confluire le tossine sugli organi emuntori più idonei, al fine di espellere gli scarti organici, ed accendere il vitalismo della persona. Si tratta quindi di una consulenza nutrizionale con una finalità essenzialmente preventiva.

Il Naturopata si avvale anche di strumenti che agiscono profondamente ed in maniera efficace su un piano energetico e sottile, come la Floriterapia di Bach e la Riflessologia Plantare. Questi metodi, che verranno ampiamente descritti nei paragrafi successivi, vengono coordinati tra loro dall'operatore, che si pone come obiettivo principale quello di dare una proposta rieducativa adeguata alla persona affinché essa stessa possa comprendere come ripristinare la propria energia vitale.



IL NATUROIGIENISMO

A partire dal 1820, i principi fondamentali dell'igiene vitale igienistica furono enunciati dai pionieri di questa dottrina: Isaac Jennings, Sylvester Graham, Russel Trall, George H. Taylor, Herbert Shelton. Tra di essi occupa un posto preponderante il Dottor Shelton, nato negli Stati Uniti agli inizi del 1900, dopo aver conseguito la laurea nelle discipline igienistiche si mise a studiare i principi della relazione tra il vivere sano e la salute. Fu lui che mise a punto l'alimentazione dissociata, una terapia nutrizionale molto efficace per restare in forma. L'igienismo insegna principalmente che la vita è regolata da leggi naturali che consentono di salvaguardare la salute, e che i batteri ed i virus non sono la causa delle malattie. Le conoscenze e pratiche igienistiche, nel corso del secolo scorso hanno avuto anche altri importanti esponenti, oltre ad Herbert Shelton, si ricordano Gaston Durville, Paul Carton, Manuel Lezaeta Acharan, Romolo Mantovani, ed in Italia si riconosce il fondamentale contributo di Luigi Costacurta, che si occupò di tradurre il lavoro del già citato Lezaeta, attivo in Cile fino alla prima metà del secolo scorso. Nel nostro Paese il Professor Luigi Costacurta iniziò a diffondere il metodo da lui stesso definito Dottrina Termica, a partire dai primi anni sessanta fino alla sua morte, avvenuta nel 1991. Egli, nel pieno rispetto della natura e della relazione uomo/ambiente, si impegnò a fare ricerca ed a diffondere, con una visione strettamente olistica, materie quali la nutrizione, l'idroterapia, tecniche psicofisiche naturali di vario tipo, nonché, l'arte dell'Iridologia. Oltre agli studi di M. L. Acharan, riprese gli studi di Padre Kneipp, di Kuhne, di Priessnitz e di molti altri autori, utilizzando gli elementi naturali come l'acqua, la terra/argilla, la luce solare, l'aria e il bagno di vapore o lavaggio del sangue ecc.

Il Naturoigienismo, come si è già detto, prende spunto dalle leggi che regolano la Natura, dove Aria, Acqua, Luce e Terra sono gli elementi indispensabili per la vita:

L'ARIA: L'uomo può vivere molti giorni senza alimenti per l'apparato digerente, ma senza respirare vive solo qualche minuto. Il primo alimento è dunque l'Aria, che attiva la maggioranza delle necessità fisiologiche e che per l'economia del corpo umano deve entrare attraverso i polmoni e la pelle.

L'ACQUA: oltre ad essere un alimento è considerata anche una medicina, sia per la parte interna che esterna dell'organismo, poiché è in grado di ottenere effetti purificatori. Nelle culture antiche si è sempre ricercata la fonte dell'eterna giovinezza, rifacendosi all'elemento acqua. Anche nella religione cristiana vi sono importanti rituali in cui ricorre l'acqua, tra cui ricordiamo il Battesimo e la

Benedizione. Il corpo stesso è composto dal 70% di acqua, che rappresenta quindi l'elemento che più di ogni altro riconduce l'uomo alla natura. I benefici della sua funzione terapeutica vengono oggi sfruttati dall'Idroterapia.

LA LUCE: è indissolubilmente legata alle attività della pelle; oltre alla funzione eliminatrice, la pelle ha la capacità di assorbire l'ossigeno dell'aria, il calore e la luce del sole, ed anche le emanazioni elettriche e magnetiche dell'ambiente. Per questo motivo viene definita anche secondo polmone, e per realizzare questa duplice mansione, deve essere libera, ed ha bisogno di quotidiani bagni di luce ed aria per riattivare il sistema funzionale.

LA TERRA: rappresentata dagli alimenti naturali che la Natura ci offre in ogni ambiente e latitudine, nei vari periodi dell'anno, secondo le necessità fisiologiche e la forma in cui vengono offerti dalla Natura stessa. Saper scegliere gli alimenti è indispensabile per conservare la salute, poiché è l'alimento ingerito che forma il sangue, la cui qualità dipende quindi dall'alimento. E' la terra a fornire l'argilla, oppure la terra vergine, che vengono usati nel Naturoigienismo come impacchi o cataplasmi.

Le tecniche principali di questa disciplina prendono spunto dai quattro elementi citati e sono costituite da una sana alimentazione, l'uso di bagni ed impacchi, da esercizio fisico e tecniche di rilassamento per favorire la respirazione e l'omeostasi corporea. A questi si può aggiungere l'integrazione con piante officinali che rientrano in ambiti nutrizionali e non tossicologici, ed un'osservazione iridologica al fine di ispezionare lo stato di salute e le tendenze costituzionali di ciascun soggetto. Il percorso naturoigienistico si basa su tre periodi gerarchici variabili nei tempi e nelle modalità: fase detossinante, fase rivitalizzante e fase di mantenimento o stabilizzazione.

- La fase detossinante mira a ripulire l'organismo da scarti organici che ostacolano il naturale equilibrio funzionale ed energetico della persona. Si tratta di un periodo in cui le condizioni sono decisamente restrittive, in particolare le regole alimentari, ed impegnative per l'applicazione di pratiche Idrotermofangoterapia. Gli obiettivi sono quelli di prosciugare le sorgenti tossiche, riducendo e migliorando l'apporto alimentare, liberare il diencefalo e gli annessi, andando a rilassare e sconnettere il cervello, ed aprire gli organi emuntoriali.
- La fase di rivitalizzazione, colma i vuoti e i caos generati dalla disintossicazione
- La fase di stabilizzazione riporta ad un più idoneo stile di vita, atto a conservare il benessere psico-fisico il più a lungo possibile. Questa fase, a seconda delle caratteristiche soggettive, si può intervallare ulteriormente con periodi detossinanti e di rivitalizzazione.

L'EQUILIBRIO TERMICO DEL CORPO E LA FEBBRE GASTROINTESTINALE

I principi chiave del Naturoigienismo, sono l'equilibrio termico del corpo e la febbre gastrointestinale. Nel corpo vi sono due rivestimenti principali: il primo è esterno e isola dall'ambiente ed è la pelle, il secondo è interno e copre le cavità dell'organismo, e si denomina mucosa. La buona funzionalità del corpo dipende dall'equilibrio termico tra pelle e mucosa. L'uomo è un animale a sangue caldo, il cui calore allo stato di salute è di 37 gradi centigradi. La circolazione sanguigna, risultato dell'attività nervosa, determina nel corpo la temperatura, che sarà normale se il sangue circola in maniera uniforme. L'alterazione di tale circolazione, prodotta da uno squilibrio termico, origina congestioni ed anemie. In tal caso quindi, la temperatura sarà maggiore nella zona congestionata e minore dove il sangue circola poco, e dove vi sarà una limitata attività nervosa. Nella zona del ventre solitamente la congestione è più accentuata mentre alle estremità e nel cervello la circolazione risulta più scarsa. Questo è lo squilibrio termico che caratterizza lo stato di alterazione di salute, qualsiasi siano i sintomi. Nel suo naturale dinamismo il corpo mantiene una temperatura di 37 gradi, tanto sulla pelle quanto nelle mucose, data da una uniforme irrigazione sanguigna. Tutti i casi di squilibrio vengono generati da un'alterazione della temperatura, dove gli organi eccessivamente irrorati alterano il proprio lavoro, così come quelli che accusano una più scarsa circolazione. La malattia si rivela quindi come l'espressione di uno sbilanciamento termico ed è sempre caratterizzata dalla febbre. Nelle infezioni acute, la febbre, la cui origine è sempre nella zona gastrointestinale, si propaga a tutto l'organismo, manifestando effetti che possono procurare una purificazione organica. Nei casi in cui tale scompenso termico non compare in superficie, si rivela una patologia di tipo cronico, con una insufficiente difesa causata da intossicazioni che favoriscono putrefazioni intestinali. La febbre interna ha origine fondamentalmente in due cause: un'errata alimentazione che apporta cibi inadeguati alla digestione, ed un indebolimento della pelle per mancanza di conflitto con gli agenti atmosferici. Quindi, per riassumere la successione dei meccanismi relativi alla febbre gastrointestinale, una pelle debole aumenta il lavoro delle mucose, poiché in questi tessuti si dirigono le sostanze tossiche non espulse tramite i pori, e riduce l'irrigazione sanguigna sulla superficie del corpo. A causa di questa forzatura le mucose interne, per reazione nervosa e circolatoria, si irritano e congestionano progressivamente producendo la febbre. Questi processi infiammatori si evidenziano maggiormente negli organi più deboli per predisposizione personale o per uno stile di vita inadeguato. Nelle crisi acute questa febbre si presenta sulla superficie del corpo, mentre nelle casistiche croniche, la febbre si manifesta solo negli organi interni. La febbre esterna, che si riscontra attraverso il termometro posto in una cavità esterna, è il segnale di una positiva reazione immunitaria, mentre una

febbre interna, rivelata solo attraverso il conteggio delle pulsazioni sul polso e tramite l'osservazione dell'iride, come si vedrà nel capitolo successivo, denuncia l'incapacità reattiva del corpo. A causa dei continui sforzi digestivi, la febbre nel ventre, invece che nutrire, trasforma in putrefazione il contenuto intestinale, avvelenandolo ed alterando anche le funzioni nutritive e di eliminazione dei polmoni e della pelle. Dato che il cuore segue la temperatura, la febbre ne accelera il ritmo, aumentando il flusso sanguigno nei polmoni, congestionando i tessuti e riducendo lo spazio destinato all'aria, compromettendo il lavoro dell'apparato respiratorio. La pelle, in qualità di secondo rene e secondo polmone, di conseguenza, non svolge la sua naturale funzione di assorbimento ed eliminazione. Risulta pertanto evidente che, se per molti anni si riproduce questo circolo vizioso, si otterranno i sintomi tipici degli anziani, con pelle ed estremità sempre fredde, e polso sempre accelerato.

GLI ORGANI EMUNTORI

La funzione di autoregolazione tipica degli esseri viventi, è definita omeostasi. Questo termine deriva dalla fusione di due parole greche, *òimos*, che significa simile, e *stasis* che vuol dire posizione. Padre di questo neologismo fu Walter Cannon, che riprese i concetti di Claude Bernard, celebre fisiologo francese e fondatore della Medicina Sperimentale, secondo cui << (...) *tutti i meccanismi vitali, per quanto siano vari, non hanno altro che un fine costante: quello di mantenere l'unità delle condizioni di vita dell'ambiente interno*>>. L'omeostasi quindi è un equilibrio dinamico che naturalmente include tutte le variabili fisiche, biochimiche, termiche, elettromagnetiche, osmotiche dell'organismo, e sono queste ultime, in particolare, ad includere tutti i liquidi o umori organici intra ed extra-cellulari, del tessuto linfatico e del flusso sanguigno.

In questa definizione viene ripreso il concetto della Teoria umorale, risalente all'epoca di Ippocrate, che si occupa dello studio dei liquidi organici, della loro qualità e quantità, in funzione alla salute. Secondo questo concetto la salute dipende, da un lato dalla produzione di prodotti metabolici e, dall'altro, dalla capacità di eliminare gli scarti metabolici, unitamente ad una corretta veicolazione mediante liquidi organici sia dei prodotti nutrienti che di scarto. Si tratta di valutare lo stato di sovraccarico dei liquidi organici poiché in questi umori vengono riversati mucosità, cristalli, cataboliti cellulari, tossici endogeni e veleni intestinali.

Si parla infatti di *mucosi tossica*, cioè derivante da sovraccarico di sostanze colloidali, e di *acidosi tossica*, dovuta a sovraccarico di sostanze cristalloidi o acide. I muchi di carattere colloidale sono insolubili nei liquidi organici e nel sangue provocano un'iperviscosità, manifestandosi sotto forma di muco, scoli e catarro, i cui organi bersaglio sono i polmoni e la pelle. L'origine è data da sovraccarichi

lipidici e glucidici; infatti continui apporti di lipidi comportano una certa cronicità respiratoria dove il livello di ossigeno diminuisce per concentrarsi a livello polmonare dove si crea un'ossidazione delle sostanze grasse. In questi casi la ventilazione polmonare aumenta, a causa della presenza di lipidi, trasportati dalle vie linfatiche e dalle vene superiori, succlavia e cava, alle arterie polmonari, arrivando a contatto con i bronchi, confermando l'azione ossidolipidica locale. L'acidosi tossica si rivela sotto varie forme: dolori articolari, calcolosi, macchie bianche sulle unghie, forfora, spasmofilia (predisposizione alle crisi di tetania), ecc. L'eccesso da sostanze acide, dette anche cristalloidi, provoca una fuga minerale attraverso l'effetto tampone delle basi sugli acidi, in cui per omeostasi, l'organismo produce sostanze in grado di ridurre il gradiente di acidità come fosfato di calcio e fosfato acido di calcio, prelevando dal tessuto osseo e cartilagineo i componenti di calcio e fosfato, determinando, quindi, un depauperamento del tessuto osseo. I principali acidi coinvolti in questo processo sono principalmente tre: acido urico, acido ossalico e acido piruvico. L'acido urico deriva dalle sostanze proteiche azotate, quindi arriva alla via digestiva attraverso alimenti ricchi di purine che il fegato metabolizza in acido urico infiammatorio. La gotta, ad esempio, è una malattia tipica dell'eccesso di acido urico. In questi casi prevale un'alimentazione ricca di proteine animali, con conseguenti disturbi dolorosi. Nelle persone con evidenze di questo tipo si tenderà perciò a virare le scelte alimentare verso uno stile più vegetariano. L'acido ossalico proviene dalla fermentazione degli zuccheri nell'intestino. Questo acido si combina con basi minerali, come il calcio, dando origine a dei cristalli di ossalato formando così un reumatismo di tipo ossalico, e provocando talvolta anche una forte demineralizzazione. Su questo acido fermentano i carboidrati favorendo la proliferazione anormale di germi patogeni, che possono diffondersi anche a livello respiratorio o uro-genitale. In questi casi prevale un'alimentazione ricca di carboidrati, in particolare di zucchero raffinato, che produrrà disbiosi intestinale con malassorbimento e disturbi gastro-intestinali, digestivi e diarrea. L'acido piruvico ha origine nella degradazione degli zuccheri, non a livello di fermentazione intestinale, ma da un cattivo metabolismo dei glucidi. Avendo questo acido un particolare trofismo a livello del sistema nervoso, ed essendo definito uno scarto della cellula nervosa, può generare infiammazione delle fibre nervose con spasmofilia, tremori o più comunemente nervosismo. Va detto che utilizzando cibi contenenti potassio e sodio, si può notevolmente accelerare l'eliminazione degli acidi.

Seguendo il punto di vista del Naturoigienismo, uno dei fattori che determina il vitalismo di un individuo è dato da un buon equilibrio umorale, cioè degli umori del corpo. La maggior parte delle malattie, quindi, sono dovute a squilibri tra le due funzioni di assorbimento e di eliminazione. L.

Costacurta infatti sostiene: <<Qualsiasi alterazione in queste funzioni carica di impurità l'organismo, rende più laboriose le funzioni di eliminazione (...) la normalità della nutrizione contempla pure normalità nell'eliminazione, ed è per questo che la normalità generale delle funzioni organiche si dice salute, ed in definitiva dipende sempre dalla nutrizione (...) L'igiene naturale si limita ad insegnare all'uomo la maniera di nutrirsi normalmente, con aria pura a tutte le ore, non solo per i polmoni ma anche per la pelle, inoltre gli alimenti dovranno essere naturali e crudi, con sostanze vive >>. La funzione di nutrimento riguarda tutto ciò che viene immesso nel corpo: in primo luogo l'apporto alimentare, composto da cibi e bevande introdotte nell'organismo attraverso il sistema gastrointestinale, ma anche quanto entra attraverso la respirazione polmonare e l'assimilazione cutanea. Questa funzione agisce principalmente attraverso la pressione osmotica in direzione centripeta, al fine di trattenere. La funzione di eliminazione indica invece tutto ciò che viene scartato attraverso gli **organi emuntori**, ossia quegli organi adibiti al mantenimento dell'omeostasi corporea, regolando l'equilibrio dei liquidi organici, intra ed extra cellulari, ed in particolare l'espulsione di scarti colloidali e acidi. Quest'azione è determinata da una pressione idrostatica centrifuga, in cui gli organi emuntoriali espellono liquidi.

Non potendo agire direttamente sulle cellule, si agisce quindi sui flussi di liquidi organici, ossia la linfa, il sangue ed i liquidi interstiziali, sollecitando il drenaggio di un organo emuntore tenendo presente di non sovraccaricare l'emuntorio già attivo, ma agendo sull'organo che è in rapporto con quello in sovraccarico, così da non causare un peggioramento. Si tratta di un'azione sistemica che coinvolge l'intero organismo che stimola l'eliminazione centrifuga delle tossine e delle scorie metaboliche dall'interno delle cellule verso l'esterno, in cui la via escretoria dipende dallo stato di salute e dell'integrità degli organi.

Nel corpo ci sono emuntori fisiologici o "*primari*", cioè organi la cui funzione specifica è proprio quella dell'eliminazione, ed emuntori "*secondari*", così chiamati in quanto la loro attività specifica non è quella di "porta d'uscita" per gli eccessi, ma di soccorso dei primari. Gli organi primari sono: fegato, intestino e reni, mentre quelli secondari sono: polmoni, pelle, organi genitali, orecchie, ghiandole sudoripare, lacrimali e sebacee, e sistema linfatico. I primi svolgono la propria funzione escretoria ed in caso di funzionamento insufficiente o assente, vengono supportati dagli altri emuntori, detti secondari, nello stesso processo. Qualora un organo emuntorio sostituisca totalmente o in maniera parziale un altro, può essere considerato secondario in rapporto alla sua funzione primaria, come ad esempio le ghiandole sebacee e sudoripare sono considerate un "secondo rene", poiché hanno la stessa funzione in merito alla natura degli scarti. Vi possono essere casi in cui l'emuntore diventa patologico (ad es. emorroidi per l'intestino) e si affianca all'emuntore principale che è

sovraccarico, creando quindi una patologia di tipo lesivo per eliminare gli accumuli tossici che l'emuntore principale non è più in grado di smaltire. Si tratta ovviamente di uno stadio grave, che dimostra quanto sia gli emuntori principali che secondari siano compromessi, tanto da arrivare alla fine della catena emuntoriale. In questi casi gli emuntori principali e secondari non svolgono più il loro ruolo, perché sottoposti ad una iperfunzione per molto tempo. Il trattamento deve essere quindi orientato al vitalismo, al fine di rinvigorire il corpo, emuntori compresi. Una volta migliorato il vitalismo attraverso il drenaggio, è possibile procedere nel sostenere la vitalità degli emuntori deficitari. Qui di seguito verranno illustrati i principali e più importanti organi emuntori: polmoni, pelle, intestino, fegato e reni.

I POLMONI

Per riuscire ad assorbire nella maniera più efficace gli elementi vivificatori dell'aria è necessario saper respirare, una buona nutrizione polmonare richiede respirazioni ampie, profonde, di aria sana sia di giorno che di notte. La respirazione polmonare si esegue per mezzo del naso e della bocca, ed il naso è il guardiano dei polmoni, in quanto riscalda l'aria troppo fredda e filtrando le impurità. Pertanto si può affermare che più ci si alimenta di aria, meno si ha necessità di alimenti stomacali. Risulta quindi importante, come attività per stimolare questo organo, praticare degli esercizi di rieducazione respiratoria coadiuvata dall'utilizzo di oli essenziali per aromatizzare l'aria, per aiutare meglio il movimento in entrambi i sensi, sia durante l'inspirazione che l'espiazione. Questa attività permette ai polmoni una maggiore distensione che, contemporaneamente, intensifica l'ossidazione del sangue presente a livello polmonare, permettendo l'espulsione di abbondanti sostanze gassose, oltre ad acqua ed anidride carbonica, e variando il Ph dei liquidi presenti. Inoltre, con una buona respirazione si otterrà una maggiore attivazione sanguigna nel corpo, poiché i polmoni sono per il sangue una pompa aspirante ed espellente. In MTC si chiama "maestro dell'energia", poiché attraverso i suoi meccanismi respiratori concorre in misura rilevante a regolare l'equilibrio acido/base e la stabilità di tutto il corpo. Come tutti gli organi del corpo umano, i polmoni nel loro sviluppo e funzionamento, dipendono dal processo digestivo. Un ventre sovraccarico, o con un contenuto in fermentazione, pressando il diaframma, che è la membrana di separazione tra gli organi del petto e quelli del ventre, riduce la capacità respiratoria, impedendo in tal modo una respirazione profonda e completa. Dall'altra parte, le tossicità del ventre, che sono la conseguenza delle fermentazioni dell'intestino febbricitante, salgono attraverso i tessuti porosi, penetrando nei polmoni, e condensandosi per differenza di temperatura, depositando in questi organi sostanze che incontrano una scarsa ventilazione ed una più debole circolazione sanguigna. Le sostanze depositate rendono sempre più

difficoltosa la circolazione dell'aria e del sangue nei tessuti polmonari, indebolendo progressivamente la loro vitalità e resistenza, predisponendo ad affezioni in queste sedi. Le manifestazioni patologiche di questo organi riguardano soprattutto asma, tosse, riniti o bronchiti croniche.

PELLE O MESENCHIMA

Come già anticipato prima parlando di equilibrio termico, anche la pelle svolge un'importante azione di assorbimento; normalmente assimila la quarta o quinta parte dell'ossigeno di cui il corpo ha bisogno ed espelle in analoga proporzione i residui del consumo organico. Precisamente attraverso i pori della pelle, l'organismo assorbe tutte le sostanze contenute nell'aria e nell'energia atmosferica, ed unitamente espelle, sia per traspirazione che per semplice esalazione, tutte le sostanze di scarto organico. Ciò significa che coprire eccessivamente il corpo con i vestiti, indebolisce l'attività della pelle, riduce la circolazione sanguigna e l'attività degli organi. Nella mancanza di conflitto termico con il freddo dell'ambiente atmosferico si generano molte della comuni affezioni croniche, poiché tale scopenso funge da vero purificatore della pelle. Riducendo l'espulsione attraverso i pori delle sostanze intossicanti depositati nelle mucose intestinali, si crea un'ulteriore acidificazione ed infiammazione interna, che diventano così la causa di infezioni ai reni, allo stomaco, ai polmoni, ecc. Per dare sollievo agli organi è quindi necessario attivare la pelle, in modo che la congestione e le impurità interne vengano alla superficie del corpo con il fresco dell'aria e dell'acqua, provocando una reazione termica. Il mesenchima garantisce una corretta depurazione degli altri organi, poiché coniuga sangue, cellule, liquidi intra ed extracellulari e linfa. Il tessuto connettivo è al centro della nutrizione e nutre tutti i dipartimenti dell'organismo. In MTC viene definito "il ministro dei granai", poiché riceve i nutrimenti, li trasforma e produce energia nutritiva. Non ha solo una funzione di supporto e riempimento, ma è anche un elemento di mediazione essendo collegato a tutti gli organi. E' stato osservato il ritmo circadiano del tessuto connettivo durante la fase diurna di acidificazione, in cui le tossine acide provenienti dal metabolismo degli alimenti, ma anche da quello emozionale, impregnano la struttura colloidale del tessuto generando un'alterazione della sostanza interstiziale ed un aumento del volume delle fibre di collagene. Durante la notte invece il flusso nutrizionale cessa ed il digiuno fisiologico che il sonno comporta, modifica l'attività del mesenchima che si occupa di eliminazione e drenaggio. In questa fase le fibre di collagene si atrofizzano, la sostanza interstiziale si gonfia e si attiva l'acido ialuronico, assumendo uno stato sempre più alcalino. La pelle svolge anche la funzione di secondo emuntore rispetto ai reni, interviene infatti in soccorso di questi nell'eliminazione di scorie acide, attraverso le ghiandole sudoripare, ed è secondario anche all'intestino per l'eliminazione di sostanze colloidale, attraverso le ghiandole sebacee che producono

appunto una sostanza vischiosa detta sebo. Eventuali patologie a carico di questo organo si traducono in manifestazioni cutanee di vario genere, come eczemi, orticaria, arrossamenti, infiammazioni. La pelle può essere stimolata con adeguati trattamenti come bagni di luce o di vapore, fregagioni, ecc che verranno ampiamente descritti nel prossimo paragrafo, sull' idrotermofangoterapia.

L'INTESTINO

La nutrizione intestinale, la cui fisiologia ed anatomia sono state trattate nella prima parte di questo lavoro, si effettua mediante la trasformazione degli alimenti nell'apparato digerente, ed in particolare nell'intestino tenue, con un processo di fermentazione conosciuto con il nome di digestione. Questo processo include la riduzione in molecole degli alimenti ingeriti, tramite l'azione di enzimi e microorganismi, ed una fermentazione microbica, che viene ritenuta sana solo se effettuata alla temperatura di 37 gradi centigradi. La temperatura presente in questa sede dipende da quella dello stomaco, ma anche dalla combinazione degli alimenti, e dai passaggi di salivazione, masticazione e deglutizione. Ne consegue che il buon funzionamento del corpo dipende fundamentalmente dalla funzione digerente, che costituisce il centro di tutte le attività organiche e determina lo stato di salute dell'organismo. Tutte le malattie quindi, hanno sempre come origine un disordine acuto o cronico nella funzione digestiva. Lungo tutto il tratto intestinale è presente una capillare rete di vasi linfatici che lo rende, tra le altre funzioni, sede principale dell'attività immunitaria. Una cattiva alimentazione, con carenza di fibre e nutrienti come vitamine e Sali minerali, l'abuso di farmaci, l'inquinamento da sostanze industriali come conservanti e coloranti, gravi affezioni patologiche oppure meccanismi psiconeuroendocrinoimmunologici causati da stress o traumi, vanno ad inficiare considerevolmente l'efficacia emuntoriale dell'intestino, principale escretori di sostanze colloidali, residue di amidi e zuccheri. L'intestino si stimola con tecniche di igienismo come bagni genitali, cataplasmi, ecc, e seguendo le regole della Trofologia che si vedranno nel prossimo paragrafo.

IL FEGATO

Questo organo, le cui funzioni sono state ampiamente descritte nel primo capitolo, oltre alle sue innumerevoli mansioni, insieme alla cistifellea, è deputato alla raccolta ed alla metabolizzazione di tutte le tossine acide dell'organismo, e svolge con il tessuto connettivo un ruolo depurativo di modulazione, controllando la circolazione della linfa fino alle estremità degli arti, regolando l'equilibrio acido/base, che non deve presentare variazioni di rilievo. Nella MTC viene chiamato il "generale d'armata" poiché predispone alla difesa, controllando la circolazione linfatica periferica. Ogni minuto il fegato filtra e depura circa 2/4 del sangue proveniente dall'intestino, ed è in grado di

eliminare fino al 99% dei batteri già al primo passaggio. Chiaramente se il fegato è danneggiato la quantità di tossine presenti nell'organismo aumenta. In questi casi le patologie possono essere steatosi, epatite acuta o cronica, cirrosi, coliche biliari. Il drenaggio del fegato andrà a stimolare la funzione coleterica per aumentare la produzione di bile con sostanze colagoghe, per favorire lo svuotamento della vescicola biliare, risparmiando l'energia epatica e limitando i sovraccarichi. Va sottolineato che per qualsiasi patologia o costituzione iridologica, questo organo è il primo che viene sottoposto a drenaggio, poiché se non si provvede ad una corretta disintossicazione dell'organo principale adibito a questa funzione, non è accessibile una depurazione degli altri organi emuntori di soccorso, poiché il fegato è coinvolto sempre anche a livello del sistema nervoso.

I RENI

Ai reni è riservato il drenaggio di tossine acide forti non volatili, prodotte dal metabolismo di alimenti proteici, come acido urico, fosforico e solforico, glucidi e lipidi. I reni regolano il Ph mesenchimale mediante la secrezione di urine più o meno acide e controllano il bilancio idrico e salino del corpo, recuperando i livelli di sodio. Le unità elementari del rene, chiamate nefroni, partecipano attivamente alla secrezione di ioni di acidi forti, allontanandoli dalla matrice extracellulare. Il nefrone mantiene costante la riserva alcalina attraverso vari scambi all'interno dei sistemi di filtrazione. In presenza di acidi forti che non possono essere escreti con le urine, favorisce l'eliminazione di tossine acide non volatili anche attraverso la secrezione tubolare di ammoniaca, e tale processo costituisce il contributo più importante al mantenimento dell'equilibrio acido/base in condizioni di acidosi. La funzione di secrezione tubolare di ammoniaca evita l'accumulo nel lume, il che porterebbe ad una condizione di blocco dell'espulsione di tossine acide. Si possono stimolare i reni con un intervento fitoterapico diuretico, ed utilizzando cibi con scarso contenuto acido.

IDROTERMOFANGOTERAPIA

Facendo riferimento a quanto finora esposto, partendo da quelli che sono i principi di base del Naturoigienismo, per eseguire il lavoro di drenaggio necessario allo stimolo degli organi emuntoriali, si potranno utilizzare gli elementi offerti dalla natura, che nella fattispecie ricordiamo essere aria, acqua, luce e terra. Le pratiche consistono quindi in semplici attività che possono essere svolte da tutti, senza una particolare preparazione, in cui vengono utilizzati questi elementi naturali, sia a scopo depurativo che curativo. Il meccanismo di partenza è quello di riattivare il mesenchima epiteliale allo scopo di generare una risposta nervosa e circolatoria, che possa riattivare l'organo o l'apparato

interessato, entro un approccio olistico che si riflette a tutto l'organismo. Vi sono pratiche come i bagni di vapore o i bagni caldi con le erbe, che con il calore sciolgono le diverse sostanze presenti nel sangue, pratiche per separare gli umori infetti ed eliminarli, come impacchi, getti e fasciature, ed infine pratiche per rinvigorire il corpo mediante l'azione del freddo, come le pratiche idroterapiche. L'elemento essenziale di questa pratica è senza dubbio l'acqua, il cui utilizzo è la base fondamentale dell'Idroterapia. Da sempre l'uomo ha avuto un rapporto privilegiato con questo elemento, probabilmente perché ne è egli stesso composto in buona parte. In epoca moderna fu Siegmund Hahn (1664-1742), ad utilizzare l'acqua come mezzo per irrobustire e purificare l'organismo. Introdusse la frizione fredda, le abluzioni, i getti e le compresse. Alcuni anni dopo Vincenzo Priessnitz si avvicinò alle cure idriche dopo aver subito un grave incidente, a seguito del quale sperimentò le compresse fredde e fasciature con aceto. Egli viene considerato il padre dell'Idroterapia moderna, a lui si devono le prime annotazioni sull'uso alternato di acqua fredda e calda ed alcuni dei concetti di base che sono validi ancora oggi come fondamento di questa pratica. Dopo di lui si succedettero altre storiche figure come l'Abate Kneipp, Luis Kuhne, Padre Taddeo di Wiesent che contribuirono allo sviluppo ed alla ricerca di questa terapia, i cui principi di base sono:

- L'acqua fredda ha un ruolo decisivo a livello terapeutico, poiché distribuisce il calore in maniera uniforme su tutto il corpo, e la sua azione disinfiama e decongestiona, stimola l'interscambio umorale, ovvero i processi osmotici
- L'acqua fredda dà benefici solo se applicata in zone in cui la cute è calda, viceversa l'acqua calda va utilizzata su zone in cui la cute è fredda; questa regola risponde al processo secondo cui i processi morbosi acuti richiedono stimoli freddi per veicolare il sangue in superficie, mentre quelli cronici necessitano di stimoli caldi per riattivare la circolazione e gli interscambi cellulari nella zona interessata. Con gli stimoli adeguati si ottengono risposte di tipo termodinamico e grande attivazione della forza di autoguarigione.
- Le applicazioni con acqua fredda possono talvolta provocare le cosiddette "crisi di guarigione", che riacutizzano la malattia cronica per un naturale recupero della salute. Si possono infatti presentare malesseri di breve durata, quali mal di testa, stanchezza, dolori acuti artrosici o reumatici, dermatiti gonfiori intestinali, aumento delle secrezioni delle vie respiratorie o genito urinarie. Queste reazioni non compaiono su tutti i soggetti, ma dipendono dai vari stati di intossicazione e dalla reattività immunitaria individuale; inoltre avvengono in sequenza centrifuga, dall'interno verso l'esterno, ovvero da organi vitali a organi superficiali (ad es. un eczema a livello dermatologico), oppure dall'alto verso il basso (la scomparsa di

una cefalea a seguito di una scarica diarroica).

Al fine di accrescere il vitalismo in maniera opportuna, lo stimolo dovrà essere calibrato in base alla situazione ed al soggetto trattato. Le pratiche richiedono gradualità e osservazione dei segnali inviati dall'organismo, pertanto si può fare tesoro della regola di Schultz, secondo cui piccoli stimoli *attivano* le funzioni vitali, stimoli medi *stimolano* le funzioni vitali, stimoli forti *rallentano* le funzioni vitali, mentre stimoli troppo forti *nuocciono* all'organismo.

Se le pratiche sono eseguite correttamente si otterranno benefici, oltre che nella zona trattata anche sulle zone limitrofe e speculari, dove non si è intervenuti. Inoltre a livello neuroendocrino gli stimoli raggiungono l'ipofisi, scaricando la loro azione su tutte le ghiandole endocrine, ed in particolare sulle ghiandole surrenali. Tale azione positiva genera di conseguenza anche un buon livello di benessere sul piano emotivo e psicologico ed un'ottima azione sul sistema immunitario. Qui di seguito verranno illustrate alcune tra le pratiche più frequenti del Naturoigienismo in ambito di Idrotermoterapia:

- La spazzolatura a freddo, eseguita con movimenti circolari attraverso la stimolazione della cute con una spazzola di setole naturali, si aumenta l'irrorazione, si stimola il ricambio cellulare, ed anche l'eliminazione delle tossine.
- Il bagno di sole, consiste in un'esposizione solare di almeno dieci minuti per due volte al giorno, è utile laddove le difese immunitarie risultino deboli con ferite a cicatrizzazione lenta. Anche in questo caso viene aiutato il ricambio cellulare della cute e la formazione di vitamina D, con conseguente fissazione del calcio a livello osseo.
- La pratica della camminata nell'acqua aiuta a riequilibrare tutte le funzioni fisiologiche, agendo direttamente sul sistema nervoso autonomo, migliorando problematiche come insonnia, gambe pesanti, ipertensione, ecc. Aumentando la circolazione a livello dei piedi, si rafforzano i vasi sanguigni, ed in particolare il ritorno venoso. Per questa attività esistono nei centri benessere apposite vasche, ma è possibile praticare la camminata anche lungo qualsiasi corso d'acqua oppure a casa immergendo le gambe fino al ginocchio in una bacinella con acqua a 16 ° C circa, simulando una camminata, facendo uscire dall'acqua un piede dopo l'altro.
- I bagni consistono nell'immersione del corpo o di una delle sue parti in acqua. A seconda della temperatura ci sono: bagni caldi da 10 a 20 minuti (36-38°C), bagni freddi da 6 a 30 secondi (fino a 18°C), bagni a temperatura alternata, con 5 minuti a caldo e 5 minuti a freddo ripetendo la sequenza per tre volte (18-36,38°C) e bagni a temperatura crescente da 20-25 minuti seguiti

da applicazione fredda (da 33°C fino a 38°C). Nel caso del bagno a freddo o alternato, attaccando la pelle con il freddo, essa viene obbligata a sviluppare calore attraverso una reazione nervosa e circolatoria, accrescendo l'irrorazione dei tessuti e generando iperemia. Il freddo attiva il ricambio organico con il calore, che risveglia la reazione nervosa tramite il conflitto termico. Più attiva e prolungata è questa reazione di calore, e più duraturo sarà il beneficio ottenuto.

- I bagni genitali interessano una zona ricca di stimolazioni nervose e fortifica la risposta immunitaria, favorendo effetti positivi sulla funzionalità intestinale. Nelle donne l'acqua viene versata solo sulle grandi labbra mentre nell'uomo si coinvolge solo la parte del glande. La durata deve essere di circa 15 minuti.
- I bracciluvii sono indicati per leggeri problemi cardiaci, oltre a tutti i disturbi collegati alla circolazione ed alla pressione arteriosa, asma, bronchiti, reumatismi locali, cefalee, mentre sono controindicati nei casi di varici e stasi linfatica alle braccia. Consiste nell'immergere le braccia in un recipiente contenente acqua con temperature differenti a seconda che si tratti di un trattamento a temperatura crescente (da 33° C fino a 39° C entro 15-20 minuti), alternata (con due recipienti, uno di acqua a massimo 18°C ed uno a 38°C) o in acqua calda o fredda.
- I pediluvii sono bagni al polpaccio, fino a quattro dita sotto il ginocchio in vaschette o secchi capienti per entrambi i piedi. Come i bracciluvii, consistono nell'immergere la zona in acque con temperatura crescente, alternata, oppure semplicemente fredda o calda. Questi bagni in acqua fredda sono utili per disturbi della circolazione venosa, oltre che per calmare stati di nervosismo o insonnia, mentre con acqua calda sono più indicati per la circolazione arteriosa, sinusite, e infezioni croniche del cavo orale e rino-faringee. Il pediluvio a temperatura parte crescente da circa 32°C fino ad arrivare a 43°C, ed è utile per ipertensione, infezioni alle vie urinarie, reumatismi locali e disturbi mestruali, mentre il pediluvio a temperatura alternata aiuta stati di insonnia, pressione bassa, e sinusiti croniche.
- I getti, sono effettuati sui percorsi che riprendono i meridiani del corpo ed agiscono in maniera graduale, consentendo all'organismo di reagire man mano che la pratica procede. Sono efficaci per i capillari, le vene ed i vasi linfatici, inoltre agendo sull'ipotalamo, stabilizzano la temperatura corporea, tonificando il sistema nervoso e circolatorio. Inoltre generano un'azione disinfiammatoria sugli organi riflessi alla zona trattata (ad es. trattando le braccia si stimola il sistema cardiocircolatorio e sull'apparato respiratorio). In base alla pressione dell'acqua si distinguono in getti soavi, con la canna dell'acqua rivolta verso l'alto, e muovendo il getto in maniera perpendicolare sulla zona interessata, e getti folgoranti, che

solitamente non si prestano ad uso domestico, ma vengono effettuati in strutture adeguate, con una pressione elevata dell'acqua ottenuta calibrando la pressione del dito pollice, oppure con appositi ugelli ed una temperatura intorno ai 44°C in uscita.

- Gli impacchi trovano applicazione su zone dolenti, infiammate o intossicate, ma anche per ripristinare l'equilibrio termico del corpo, poiché agiscono sulla circolazione. Essi si suddividono in compresse, preparate con panni di cotone o di lino, imbevute di altre sostanze, e possono essere fredde, nei casi di gastriti, coliti squilibri nervosi e metabolici, oppure calde utili per contratture, stipsi, coliche, artrosi, aperture emuntoriali ed energetiche di reni e fegato. Nelle compresse fredde l'applicazione va tenuta per almeno un'ora, mentre in quelle calde si rinnova per un massimo di un'ora e trenta minuti. Vi sono poi i cataplasmi, eseguiti con argilla, terra o ricotta, ed infine le fasciature, preparate con lembi di cotone inumiditi in acqua o altre sostanze benefiche, e sacchi umidi o secchi contenenti fieno, erbe o sale. Solitamente questi trattamenti sono accompagnati dall'utilizzo di sostanze che ne coadiuvano l'efficacia, come verza, per i dolori articolari, ricotta, per cisti o ghiandole infiammate, terra, ricca di Sali minerali che agisce in profondità, aiuta il riequilibrio termico del corpo ed un abbassamento della febbre gastrointestinale, ed argilla, che agisce sugli stati infiammatori e per cicatrizzare le ferite.

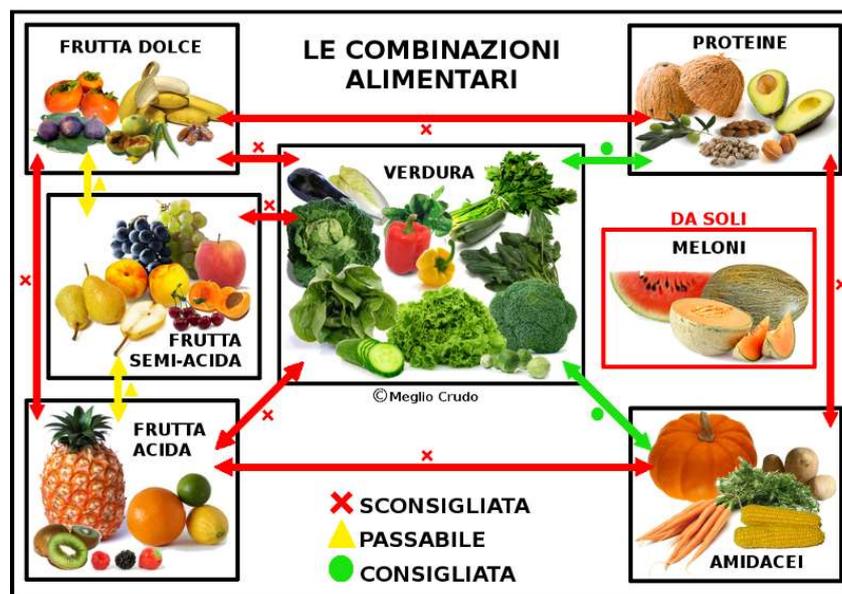
TROFOLOGIA

La parola Trofologia deriva dal greco *tropho*, ovvero nutrire e *logia*, che vuol dire studio scientifico, quindi si intende definire una vera e propria scienza della nutrizione.

Secondo Costacurta <<La Trofologia è quella scienza che tende a coltivare e ristabilire la salute mediante un'alimentazione adeguata alle necessità del corpo. (...) Tutte le funzioni organiche dipendono dalla qualità del sangue, ed essendo questo il prodotto della nutrizione generale, in special modo della digestione, l'alimentazione naturale è il mezzo più sicuro, poiché solo gli alimenti adeguati producono sangue puro, che dà vita ai tessuti ed agli organi, cosa che non avviene con l'alimentazione inadeguata che avvelena il sangue ed altera le funzioni organiche. (...) Digerire gli alimenti vuol dire formare sangue puro quindi, definiamo la digestione normale come unica fonte del fluido vitale puro, e l'indigestione come anormale origine di sangue impuro >>.

La Trofologia quindi si ispira fedelmente all'aforisma di Ippocrate che dice <<Che il tuo alimento sia la tua medicina, e la tua medicina sia il tuo alimento>>. A tal fine questa disciplina si occupa di selezionare e catalogare i prodotti alimentari in relazione ai valori delle sostanze nutritive che contengono, ossia lipidi, glucidi, enzimi, minerali, ecc. con un orientamento terapeutico, che rende il cibo un farmaco, ed oltre che nutrire, svolge un'azione curativa, ristabilendo l'equilibrio funzionale e biologico dell'organismo. Il valore di un alimento non viene dato dalla sua composizione chimica, bensì dal suo grado di digeribilità, infatti l'alimento non digerito intossica invece che nutrire, e l'organismo utilizza solo ciò che digerisce e non quello che mangia. Dunque, l'importanza della Trofoterapia è quella di valorizzare l'alimento come fonte di sostanze nutritive ed utilizzarle in modo specifico rispetto alle carenze dell'organismo, affinché questo possa trovare il proprio equilibrio biopsicofisiologico, tenendo conto che **gli elementi che costituiscono un alimento naturale integrale, sono gli stessi che in natura compongono la struttura cellulare del nostro corpo.** Secondo Costacurta infatti, l'errore della tradizionale medicina è quello di privare l'organismo ammalato di sostanze costituenti la sua struttura biofisiologica. Quindi al diabetico, per esempio, si possono somministrare pane integrale e cereali integrali in fiocchi, a patto che il tutto venga assunto in forma dissociata. Se tutti gli alimenti vengono ingeriti allo stato integrale, non intossicati da fertilizzanti e conservanti chimici, possono fornire all'organismo quel quid di sostanze necessarie al processo metabolico, quindi amidi e zuccheri vengono bruciati e catabolizzati, senza rimanere in circolo e senza produrre intossicazioni endogene. Ogni sostanza si comporta in maniera differente dall'altra e richiede una specifica trasformazione, ad esempio ogni alimento proteico richiede

elaborazioni chimiche che, talvolta, non possono realizzarsi congiuntamente, poiché una si contrappone all'altra; è il caso della tripsina, un enzima che ha il compito di ridurre le proteine in polipeptidi più piccoli perché vengano assimilati dall'intestino, che non agisce con la lipasi, enzima per l'idrolisi dei grassi, e l'amilasi, enzima che scinde l'amido in maltosio e destrine. Proprio per questo motivo vengono suggerite associazioni alimentari che permettano agli alimenti di essere digeriti, apportando al sangue i nutrienti in maniera salubre e quindi diventare per il corpo nutrimento e cura allo stesso tempo.



I cibi vengono quindi distinti in gruppi, a seconda delle caratteristiche fisiche e biochimiche, che ne permettono l'assimilazione. Stando a questo concetto gli alimenti sono stati classificati in: Acidi, Semiacidi, Zuccherini, Amidacei e Grassi. Anche la frutta, per la sua importanza nel processo digestivo, è stata suddivisa in: Acida, Semiacida, Dolce ed Oleosa. Per frutta *acida* si intende quella la cui componente in vitamina C risponde ad un valore non inferiore a 30 mg su 100 gr di prodotto commestibile. Per frutta *semiacida* si fa riferimento ad un valore contenuto tra i 29-10 mg per 100 gr di parte edibile. Per frutta *dolce* si intende la frutta fresca o secca, il cui livello di vitamina C è sotto i 10 mg per 100 gr di prodotto, ed infine per frutta *oleosa* si considera quella la cui componente è prevalentemente data dalla presenza del tasso dei lipidi espressi in grammi e dal valore calorico riferito ad ogni 100 gr di prodotto edibile. Vi sono inoltre *verdure* e *ortaggi*: per verdure si intendono tutte le piante con foglie commestibili che comunemente possono essere consumate a pasto sotto forma di insalate crude allo stato naturale, oppure cotte a piacimento; tra questi ci sono radicchi,

cavoli verza, carciofi, prezzemolo, lattuga, spinaci, ecc. Vi sono poi gli ortaggi che sono a loro volta suddivisi in *frutti da cucina*, come pomodori, zucchine, melanzane, peperoni, zucca, cetrioli, broccoli, ecc., poi ci sono i *legumi*, con alto valore proteico, come fagioli, ceci, lenticchie, fave, piselli, soia, ecc. Per ultimo ci sono *ortaggi da pietanza forte* come carote, sedano, finocchio, cipolla, porro, rapanello, patata, barbabietola, ecc.

Oltre agli alimenti acidi e semiacidi vi sono poi i cereali che fanno parte della categoria dei cibi indicati come zuccherini e amidacei, dove si trovano orzo, segale, avena, frumento, mais, grano saraceno, ecc ed infine i grassi, distinti in saturi ed insaturi, di cui fanno parte gli oli in generale, come olio di oliva o di semi, il latte, lo yogurt, il formaggio, le uova, la carne, il pesce, il sale, lo zucchero e i dolci. Vi è un'ulteriore suddivisione riguardante i cibi proteici che li distingue in quattro gruppi non associabili tra loro, ma con verdure e ortaggi, al fine di una corretta associazione gastronomica:

- PRIMO GRUPPO: Cereali integrali
- SECONDO GRUPPO: Legumi
- TERZO GRUPPO: Frutta oleosa
- QUARTO GRUPPO: Alimenti di origine animale come carne, pesce, uova, latte e formaggi

Sulla base di queste classificazioni, sono state stilate regole alimentari molto precise e combinazioni utilizzate anche nella sperimentazione di questo lavoro e che verranno elencate di seguito. In primo luogo la trofologia sostiene l'assunzione di cibi crudi, soprattutto di verdure crude prima dei pasti. La cottura distrugge infatti gran parte delle sostanze enzimatiche che concorrono ad una buona digestione e ad una corretta assimilazione dei nutrienti, questo perché dopo i 50°C gli enzimi, che catalizzano le reazioni biochimiche della digestione, vengono distrutti. Il Dott. Edward Hovell (un'autorità a livello mondiale sugli enzimi) afferma che ogni persona alla nascita ha una dotazione limitata di enzimi; consumando rapidamente la riserva si accorcia la durata della vita, indebolendo il sistema immunitario. Gli enzimi del cibo forniscono molti degli enzimi digestivi che il corpo preleva dalla sua riserva limitata se si mangiano cibi cotti. Una carenza di questi enzimi procura malfunzioni di organi, ghiandole, nervi, ecc. poiché è l'attività enzimatica che fa funzionare il cervello e rende agevole il lavoro meccanico della memoria, oltre a risultare il nucleo centrale del sistema immunitario. Cibi e bevande bollenti nuocciono agli enzimi dello stomaco. Per rendersi conto di quanto la cottura possa essere un disagio per l'organismo basta ricordare gli studi di scienziati, quali il Dott. Kuschakoff e collaboratori di Losanna, in merito alla "leucocitosi digestiva". La leucocitosi

postprandiale è quel fenomeno che si evidenzia con un abnorme aumento di leucociti nel plasma (da 5-6 mila per mm³ a 18-20-30 mila) dopo un pasto a base di alimenti cotti. Tutto ciò si verifica nell'arco di 30-40 minuti per rientrare dopo circa 2-3 ore. Siccome la funzione principale dei globuli bianchi è la difesa da organismi estranei e patogeni, si deduce quanto i cibi cotti vengano identificati come estranei. Interessante è notare che tutta questa manifestazione leucocitica, non avviene quando si assumono cibi crudi, ed in particolare vegetali freschi, che assunti prima del pasto cotto riescono a limitare la leucocitosi digestiva.

- Non vi è compatibilità tra amidi, proteine e grassi
- Non vi è compatibilità tra latte, verdure e ortaggi in genere, né tra formaggi e pomodori
- Il pane può essere consumato con moderazione, in associazione ad altre proteine
- La frutta non va consumata a fine pasto ma un'ora prima oppure tre ore dopo i pasti principali, come spuntino
- Consumare formaggi freschissimi come ricotta, mozzarella, casatella, caprino, robiolo non industriali, ecc.
- Le patate sostituiscono il pane e si possono associare solo a proteine, non associare con cereali, legumi e frutta oleaginosa
- Escludere cibi raffinati, come zucchero, pasta e sale, e consumare questi alimenti integrali
- Non vi è compatibilità fra più tipologie di proteine, tanto meno fra grassi e proteine, quindi consumarne un solo tipo per pasto
- Non bere durante i pasti, meglio fino a dieci minuti prima e tre ore dopo i pasti principali
- Evitare di cuocere i condimenti, meglio prediligere sempre a crudo olio extra vergine di oliva (o anche un buon olio di semi) spremuto a freddo
- Evitare caffè, fumo, the, alcool, dolci, bevande gasate e insaccati

Decisamente affini alla trofoterapia sono anche le raccomandazioni del WCRF, organo internazionale per la ricerca sul cancro, il quale ha prodotto dopo attenta considerazione delle prove scientifiche, una serie di regole alimentari, tra cui spicca quella di basare l'alimentazione quotidiana prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con almeno cinque porzioni al giorno di verdure non amidacee e frutta, con cereali non raffinati e legumi ad ogni pasto.

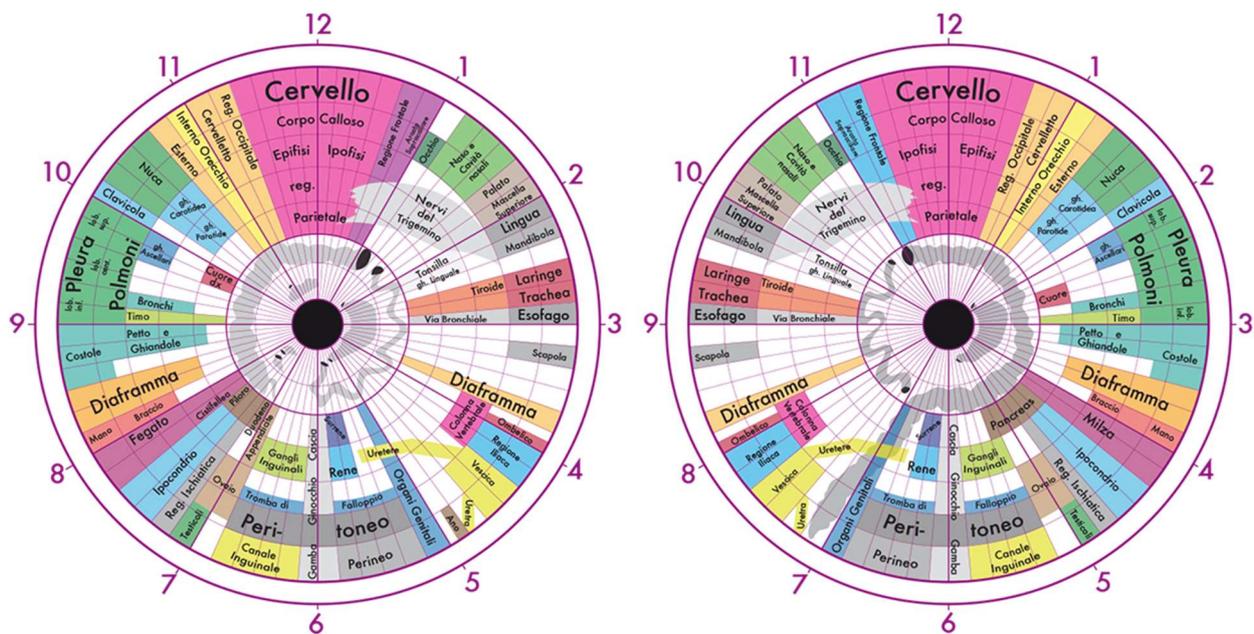
IRIDOLOGIA

Nel contesto del Naturoigienismo, l'Iridologia viene definita IRIDOLOGIA TERMICA. I fondatori dell'Iridologia moderna sono considerati l'ungherese Ignatz Von Peczeley e lo svedese Nils Liljequist, che hanno gettato le basi dell'indagine iridologica a scopo salutistico. Il primo pubblicò nel 1886 la prima topografia dell'iride, e può essere considerato l'iniziatore della "patomorfologia" iridologica, ovvero lo studio delle alterazioni di forma. Il secondo nel 1893 pubblicò un trattato sulle eterocromie dell'iride, e può essere considerato il fondatore della "patocromia" iridologica, cioè lo studio delle alterazioni del colore. La scuola italiana è molto apprezzata a livello internazionale e fra i maggiori esponenti si possono annoverare i due caposcuola Luigi Costacurta e Sigfried Rizzi.

L'Iridologia sebbene venga considerata una pseudo-scienza, è in grado di valutare l'integrità dei tessuti, la forza o la debolezza intrinseca dell'organismo umano, attraverso l'osservazione dell'iride dell'occhio, valutandone le predisposizioni. Grazie all'osservazione delle alterazioni grafiche e cromatiche dell'iride è possibile vedere la condizione degli organi e dei tessuti organici, dove un tessuto che si presenta sovraeccitato evidenzia una fase acuta, mentre un tessuto fiacco con fibre lasse, è un chiaro segno di una fase cronica. Al contrario un tessuto normale si colloca in uno stato di equilibrio evidenziando una normale omeostasi. Sulla base dei meccanismi neurologici di interscambio, dopo che un organo ha ricevuto gli impulsi dal cervello, li ritrasmette ad esso. Perciò, se in un determinato distretto corporeo sussiste una qualsiasi anomalia o alterazione, viene trasmessa al cervello, il quale attraverso il complesso sistema nervoso degli occhi, dà la possibilità di recepire e fissare sull'iride gli impulsi nervosi in esso elaborati.

L'iride è una membrana muscolo-vascolare pigmentata, pertanto la risultante cromatica deriva dalle attività metaboliche ed organiche che si riflettono nel chimismo del sangue. La variazione cromatica nel tessuto vascolare dell'iride può essere condizionata da processi di fotosintesi, che fissa ad esempio i Sali minerali. Uno stile di vita impegnativo, un'alimentazione inadeguata e poco naturale, può determinare il cambio del colore originale dell'iride, rendendolo più scuro. Al contrario una vita sana ed una nutrizione equilibrata, possono schiarire l'iride per mezzo dei raggi solari e di una buona ossigenazione. Ci si può quindi chiedere come mai l'Iridologia sia così strettamente legata all'alimentazione? Riprendendo uno dei concetti della Dottrina Termica, tutte le malattie hanno sempre come origine e fondamento un disordine acuto o cronico della funzione digestiva. L'iride degli occhi conferma in forma evidente questa affermazione poiché nel tessuto iridale di tutte le persone soggette a patologie, la zona corrispondente al tubo digerente appare più o meno alterata per

irritazione o infiammazione dei tessuti, da cui si evidenzia la presenza di una febbre gastrointestinale. Nella parte periferica della pupilla è situata infatti, quella che viene definita “*corona o colletto gastrointestinale*”. Per il fatto che questa zona è situata al centro dell’occhio, e tutti gli organi si trovino intorno ad essa, si può capire quanto sia di fondamentale importanza la funzione digestiva nell’economia di tutto l’organismo.



La mappa iridologia è stata creata per dare un significato ai segni che si manifestano in varie zone legare una particolare zona ad un organo ed alle relative funzioni. I ricercatori hanno individuato come certe zone dell’iride siano strettamente connesse con certe zone del corpo, in realtà la mappa aiuta ad individuare delle zone ma l’interpretazione del segno riscontrato è un fatto per cui ci vuole esperienza, poiché molti segni vanno interpretati nel contesto costituzionale in cui si presentano e su un piano più ampio. L’area iridologica è stata suddivisa in due parti: *una zona pupillare*, che occupa normalmente un terzo della superficie dell’iride, dove si trovano, partendo dalla pupilla, il primo anello che è quello dello stomaco, ed il secondo anello cui è attribuito l’intestino. Vi è poi *una zona ciliare*, che occupa i due terzi della superficie iridea e comprendente tutti gli organi del corpo. Localizzata tra la zona pupillare e la zona ciliare, vi è una parte chiamata anatomicamente “Angolo di Fuchs”, che risulta rialzato rispetto ai tessuti adiacenti, dove si crea una sorta di angolo ottuso tra la zona pupillare e la zona ciliare, quindi tra il primo ed il secondo terzo della struttura dell’iride, dividendo le due grandi zone diagnostiche. Proprio in questa zona si situa il confine tra l’attività nervosa ortosimpatica, che include le fibre radiali del muscolo dilatatore dell’iride (midriasi), e quella parasimpatica, che copre l’area pupillare, provocando la contrazione della pupilla (miosi) attraverso il muscolo sfinterico. Di conseguenza qualsiasi alterazione dell’equilibrio dell’innervazione dei due

muscoli provoca inevitabilmente un'alterazione della forma, dimensioni e localizzazione della corona gastrointestinale. Secondo quanto ritiene Bernard Jensen, la corona rappresenta quindi l'anello di unione tra lo stato del sistema digestivo ed il resto del corpo, infatti una dilatazione dell'anello dell'intestino verso la periferia, indica uno stato di ipotonia simpatica e/o ipertonìa parasimpatica, che si può tradurre in spasmi intestinali piuttosto che in un megacolon.

La zona ciliare inoltre si può suddividere in modo approssimativo, in tre ulteriori aree: il polo neurosensoriale, nella zona superiore dell'iride, detto polo freddo, includente la testa, la zona encefalica, gli organi di senso, gli occhi, le orecchie, il naso e la lingua, ed è compreso tra le 2 e le 10; il polo ritmico, dove si trovano appunto gli organi ritmici come il cuore, i polmoni, i bronchi e la tiroide, tale zona è distribuita tra le 2 e le 4 e fra le 8 e le 10; infine vi è il polo metabolico, detto polo caldo, situato nella zona inferiore dell'iride, dove sono presenti gli organi del bacino, ovvero l'apparato urogenitale, la milza ed il pancreas, situato tra le 4 e le 8.

Come ulteriore aiuto alla localizzazione di particolari segni vi è un'ulteriore ripartizione nei cosiddetti anelli di uguale misura, che corrispondono ai rispettivi organi, e sono, partendo dal più interno:

- 1) Anello dello stomaco
- 2) Anello degli intestini
- 3) Anello del cuore, dove è posizionato il sistema neuroendocrino, quindi ipofisi, epifisi, pancreas, ghiandole surrenali, timo, tiroide, ovaio e testicoli, oltre ai grossi linfatici addominali (a ridosso dell'angolo di Fuchs)
- 4) Anello dei polmoni
- 5) Anello del cervello, sistema nervoso e organi di riproduzione
- 6) Anello del fegato, comprensivo anche di linfonodi periferici o piccoli linfatici, dove appare il rosario linfatico o reumatico, che indica ristagno a livello periferico
- 7) Anello della pelle

Quando gli anelli si presentano scolorati indicano un ipotono per demineralizzazione, mentre se risultano ipercromatici indicano sovraccarichi cronici, qualora i colori tendano ad essere particolarmente scuri. Vi è un principio fondamentale nella distinzione delle alterazioni dell'iride. Una qualsiasi **variazione di tipo grafico o morfologico, detta patografia, esprime reazioni legate al sistema nervoso centrale e periferico**. Questi mutamenti sono determinati dalla trasmissione nervosa che collega gli organi all'iride, dove l'organo produce impulsi nervosi che raggiungono il

midollo, proseguendo verso il talamo, una volta raggiunto l'encefalo arrivano alla corteccia cerebrale che li elabora e li rimanda al talamo per terminare nell'iride. Le fibre potranno quindi presentare rigonfiamenti, interruzioni, disgregazioni, puntini, accavallamenti, che sono indice di infiammazione acuta, qualora le fibre siano gonfie, oppure cronica, dove si formano vere e proprie craterizzazioni. A seconda dello stato di avanzamento del processo infiammatorio si possono vedere lacune chiuse, cioè delle aperture nel tessuto irideo delineate da confini ben precisi, che mostrano una lesione stabile con liquidi di ristagno che non fuoriescono, oppure lacune aperte dove le fibre creano un cordone che soffoca la lacuna, talvolta con un accumulo giallognolo intorno, che indica un accumulo tossico nell'area corrispondente, o umori non circoscritti e quindi un'evoluzione acuta e continua che rileva una reattività difensiva dell'organismo, in cui il sistema immunitario cerca di circuire la lacuna. Le alterazioni cromatiche, invece, indicano una reazione legata alle attività umorali-endocrino-circolatorie, che scatenano una policromia, ovvero una molteplicità di colorazioni. Questo processo avviene per via sanguigna, laddove il sangue dagli organi arriva all'arteria oftalmica passando per le arterie ciliari, radiale ed infine nell'iride, generando alterazioni di carattere cromatico. In una fase acuta esse sono indice di dismetabolismo, ovvero di scorie acide legate ad un deficit della funzione metabolica, mentre in una fase cronica presentano l'intossicazione che ha raggiunto il livello dei tessuti organici. Tali discromie sono la risultante del colore originale dell'iride e della tipologia di intossicazione predominante. Il colore dell'iride può essere modificato da un'azione o da una reazione nervosa, o da una risposta ghiandolare, o ancora, dall'azione di qualsiasi agente esterno, anche alimentare, ma prevalentemente da variazioni umorali dovute a patocromie. Qualora la patocromia si presenti con una colorazione chiara, come tofi o flocculazioni, rappresenta infiammazioni di tipo acuto, mentre se tende ad essere particolarmente scura, con macchie marroni o nere, si tratta di patologia di carattere cronico.

Come nella gran parte delle metodiche, si selezionano i soggetti in gruppi omogenei caratterizzati da elementi comuni, che hanno la probabilità di contrarre un certo tipo di processo patologico che si distinguono per una costituzione genetica irreversibile. Questo non significa che un soggetto non possa contrarre altre malattie, ma viene individuata la risposta di un organismo quando sollecitato da stress. I grandi gruppi costituzionali sono suddivisi in base alle colorazioni iridee e sono tre:

- LINFATICA presenta un'iride azzurra con prevalenza del polo nervoso, ed una predominante tiroidea. Questo organo coordina il rapporto tra il metabolismo di una cellula e tutte le cellule dell'organismo, inducendo la cellula a consumare ossigeno per produrre energia, determinando una forte interferenza sulle altre ghiandole e sul sistema immunitario, a causa

della sua influenza sui globuli bianchi. Il terreno di questa costituzione è acido, quindi rileva sovraccarichi linfatici, il sangue è fluido, l'iride è spesso molto fibrosa. Vi è la predisposizione verso malattie reumatiche di tipo autoimmunitario o altro, poiché è il sistema linfatico, fortemente legato al sistema nervoso, a trasportare gli anticorpi generando quindi veloci reazioni immunitarie.

- EMATOGENA o SANGUIGNA, presenta uno stroma irideo di colore castano, con tonalità dal marrone scuro al marrone chiaro ed un tessuto vellutato e spugnoso, un terreno alcalino, con sangue spesso, ed una frequente presenza di anelli nervosi. In questa costituzione vi è una prevalenza del polo metabolico pertanto i disturbi sono legati a sovraccarichi glucidici, lipidici o tossici, generando una forte influenza sul metabolismo generale, specie degli zuccheri, sulle ghiandole surrenali ed sul ciclo del colesterolo, imputato a fegato ed intestino. E' detta anche gonadica per la sua influenza sull'apparato genitale.
- MISTA o BILIARE, è una costituzione di transizione, dove il gene dominante non riesce ad esprimersi, infatti mostra un'iride apparentemente marrone, ma che in realtà rivela solo uno strato superiore marrone mentre lo strato basale è bluastro, con componenti sia linfatiche che ematogene. Vi è una predisposizione a disturbi delle vie epatobiliari e del sistema endocrino, in particolare il pancreas, con tendenze a sviluppare patologie in questi organi. E' caratteristica *l'eterocromia centrale*, ovvero una diversità cromatica dell'iride intorno alla pupilla, cioè nella corona gastrointestinale, che chiaramente evidenzia il coinvolgimento di tutto l'apparato digestivo.

Va detto che l'indagine iridologica perde di affidabilità se viene usata come diagnostica degli organi. La vocazione di questa metodica, infatti, è quella di individuare delle aree ipofunzionanti che potrebbero essere coinvolte in manifestazioni patologiche passate, presenti e future, e determinano lo stato generale di salute e le caratteristiche genetiche di un soggetto. Si tratta di un'osservazione utile allo scopo di questo lavoro, poiché si propone come indagine conoscitiva per individuare degli stili di vita idonei al recupero ed al mantenimento di una buona salute, e può dimostrarsi un valido aiuto per supportare la ricerca delle cause di un disturbo fisiologico.

FITONUTRIZIONE



Gli alimenti oggi sono la risultante di processi di industrializzazione oppure provenienti da coltivazioni intensive ed inquinate che ne determinano un basso apporto nutritivo e quindi un'alterazione delle originali capacità terapeutiche. Partendo da questo concetto, sono le piante ad entrare nell'ambito della nutrizione, non per il principio attivo che ne viene estratto, bensì per l'azione integrale di tutti i componenti detto appunto *fitocomplesso*. Il termine fitocomplesso indica l'impiego di tutti i componenti della droga, e non dei singoli principi attivi. Questo spiega perché ogni pianta possiede un'azione medicamentosa considerata predominante ed altre dette secondarie, talvolta anche assai diverse da quella principale. Il fitocomplesso è il principale responsabile della tollerabilità dei rimedi fitoterapici, quindi l'attività di una pianta medicinale va considerata come il risultato dinamico ed armonico di tutte le sostanze contenute nella droga. Ciò determina effetti non raggiungibili con l'impiego dei singoli principi attivi isolati, quindi, nella sua globalità, è il responsabile delle proprietà salutari di una pianta medicinale, che possono essere diverse da quelle di uno o più dei suoi componenti presi isolatamente.

Questo principio è assai diverso da quello che regola il settore farmacologico, nel quale si considera

il principio attivo singolo e le annesse potenzialità terapeutiche; il farmaco di sintesi deve in genere la sua azione ad una sola molecola, essendo gli altri suoi componenti rappresentati da eccipienti inerti.

Al fine di rendere disponibili i principi attivi delle droghe, si utilizzano precise tecniche estrattive. Una corretta tecnica estrattiva si preoccupa di quale solvente adoperare, dello stato della droga e del tipo di principio attivo da estrarre oltre ai tempi ed alle modalità di estrazione. Gli estratti sono ottenuti per macerazione o percolazione della droga in un solvente (acqua, alcool o etere), e successiva concentrazione della soluzione per mezzo dell'evaporazione totale o parziale del solvente utilizzato. A seconda del tipo di operazione e della concentrazione del prodotto ottenuto, si ottengono estratti secchi ed estratti fluidi.

I preparati disponibili possono essere schematicamente suddivisi in tre grandi categorie e cioè:

1) preparazioni ottenute partendo da pianta essicata:

- tisane, infusi e decotti
- polveri micronizzate e non
- estratti fluidi
- estratti secchi

2) preparazioni ottenute partendo da pianta fresca:

- tinture madri
- macerati glicerinati
- alcuni estratti secchi
- sospensioni integrali di pianta fresca
- succhi di pianta fresca

3) preparazioni per distillazione o spremitura:

- oli essenziali

PREPARAZIONI OTTENUTE PARTENDO DA PIANTA ESSICATA

INFUSO: Si prepara a partire da piante essicate ridotte a pezzi più o meno piccoli mediante lavorazioni meccaniche. E' possibile usare una sola pianta o più piante mescolate tra loro. Si mette il materiale in un contenitore adatto, vi si versa sopra acqua bollente e si lascia raffreddare per alcuni

minuti. A questo punto si filtra tramite garza senza comprimere e si beve il liquido risultante. Generalmente si adoperano da due a dieci parti di pianta essicata per preparare cento parti di infuso.

DECOTTO: Si prepara a partire da piante essicate ridotte a pezzi più o meno piccoli tramite lavorazioni meccaniche. E' possibile usare una sola pianta o più piante mescolate tra loro. Tale materiale si mette in acqua e si porta fino ad ebollizione, poi si lascia raffreddare, si filtra tramite garza senza comprimere e si beve il liquido risultante. Generalmente si adoperano da due a cinque parti di pianta essicata per preparare cento parti di decotto. Tale metodica di preparazione non deve mai essere applicata a piante contenenti principi attivi volatili.

TISANA: Si prepara a partire da piante essicate ridotte a pezzi più o meno piccoli tramite lavorazioni meccaniche. Una tisana è composta da una miscela di piante medicinali, tra le quali distinguiamo il rimedio base, composto da una o più piante medicinali la cui azione medicamentosa è quella più importante, l'adiuvante, rappresentato da una pianta che ha lo scopo di rinforzare l'effetto del rimedio base, il correttivo, composto da una o più piante che hanno la funzione di migliorare le caratteristiche organolettiche della tisana. Generalmente per preparare un litro di tisana si usano da dieci a venti grammi di piante essicate, ragion per cui essa rappresenta un medicamento che contiene piccole quantità di fitocomplesso e può quindi essere assunto, anche abitualmente, senza timore di effetti collaterali. La tisana può essere preparata per infusione, per decozione, per macerazione o anche, in certi casi, per semplice soluzione. E' consigliabile conservare le piante in scatole di legno o di cartone, attraverso le quali non passi la luce.

In genere infusi, decotti e tisane vanno assunti al momento della preparazione o entro poche ore da essa, poiché sono forme farmaceutiche facilmente deperibili. Infatti esse fermentano facilmente, soprattutto in estate o se si trovano vicine a fonti di calore, e ciò può compromettere la struttura del fitocomplesso e quindi le caratteristiche curative del prodotto stesso. E' importante sottolineare che queste forme farmaceutiche sono ottenute con un'estrazione acquosa del fitocomplesso, per cui sono utilizzabili solo se i costituenti del fitocomplesso o almeno la maggior parte di essi sono solubili in acqua. Inoltre il calore dell'acqua bollente può alterare i principi attivi presenti nella pianta, riducendo in tal modo la sua efficacia. In genere le tisane hanno un'azione curativa blanda.

POLVERE: E' una forma farmaceutica ottenuta a partire da pianta essicata, che viene ridotta in polvere tramite opportune lavorazioni meccaniche. Le polveri possono essere semplici, se contengono un solo componente, o composte se ne contengono più di uno. Le polveri micronizzate si ottengono macinando opportunamente la pianta essicata e sottoponendo poi il prodotto ottenuto a

setacciatura, raggiungendo in tal modo una granulometria molto fine ed uniforme. Il loro componente predominante dal punto di vista quantitativo è costituito dai materiali di struttura del vegetale, in particolare cellulosa e lignine, mentre i principi attivi sono presenti in quantità piuttosto limitata, non oltre il 10% del peso del prodotto finito. Ciò è vero anche per le cosiddette polveri criofrantumate, ottenute sempre per lavorazione della pianta in toto, ma a temperature molto basse, in genere a -60°C. Il vantaggio di questa tecnica è quello di non causare alterazioni nel fitocomplesso ad opera del calore, che si sviluppa invece durante la lavorazione tradizionale, e questo è particolarmente vero per piante che hanno dimostrato di temere le alte temperature, in particolare quelle ricche di oli essenziali. Le polveri hanno un'azione curativa che può considerarsi discreta.

ESTRATTO FLUIDO: Si prepara a partire da pianta essicata, mettendola a macerare in un solvente apposito, generalmente alcool etilico, per determinati periodi di tempo. Nell'estratto fluido si procede in modo che una parte in peso del prodotto finito corrisponda a una parte in peso della pianta essicata di partenza, e quindi esso ha un rapporto estratto/droga di 1:1. E' un prodotto altamente medicamentoso, poiché l'alcool è in grado di estrarre la quasi totalità del fitocomplesso presente nella pianta di partenza, anche se i processi di essiccazione possono comportare la riduzione e più raramente la perdita di uno o più dei principi attivi tipici di quella pianta, specialmente se rappresentati da sostanze fortemente volatili. Pertanto esso non è molto indicato per piante sensibili all'essiccazione. Durante la conservazione esso può lasciare un leggero deposito sul fondo del contenitore. Esso è dotato di un grado alcoolico che nella maggior parte dei casi oscilla tra i 20 e i 30°C, ma che alcune volte può raggiungere anche i 60°C. Come tutte le forme liquide, va assunto diluendolo in poca acqua non gasata a temperatura ambiente e tenuta in bocca per almeno un minuto, allo scopo di favorire l'assorbimento attraverso la mucosa della bocca. L'estratto fluido ha un'azione curativa che può considerarsi discreta.

ESTRATTO SECCO: Si prepara in genere partendo dall'estratto fluido, che poi viene fatto evaporare con metodiche sofisticate quali la nebulizzazione, fino ad ottenere una polvere finissima ed impalpabile, che è rappresentata in pratica solo dal fitocomplesso tipico di quella pianta. Esso è assai più concentrato rispetto all'estratto fluido, e il rapporto estratto/droga varia in genere da 1:3 fino a 1:8. Ciò significa che per ottenere 1 Kg di prodotto finito, sono necessari da 3 Kg fino a 8 Kg della pianta essicata di partenza. Grazie a questa sua concentrazione e purezza, è possibile procedere alla titolazione, che consiste nel valutare, con tecniche particolarmente sofisticate, non solo la presenza del o dei principi attivi ricercati, ma anche di determinarne esattamente la quantità. In questo modo si ottiene un prodotto di tipo farmaceutico, poiché è possibile determinare le sostanze in esso presenti e misurarne con precisione la quantità, ottenendo così un rimedio standardizzato e quindi sempre

uguale in ogni lotto utilizzato. Per le piante che temono l'essiccazione è opportuno procedere alla preparazione dell'estratto secco partendo non da pianta essicata bensì da pianta fresca, utilizzando una particolare tecnologia. La dimensione molto piccola dei suoi granuli lo rende molto biodisponibile, perché ne facilita sia l'assorbimento sia l'utilizzazione da parte dell'organismo. L'estratto secco è dotato di un'azione curativa ottimale.

ESTRATTO TOTALE: costituito da una miscela di polveri micronizzate e di estratti secchi, il cui principale vantaggio consiste nel non dover aggiungere eccipienti inerti per evitare il compattamento degli estratti secchi conseguente all'umidità. Lo svantaggio principale è rappresentato dalla diminuzione di efficacia del prodotto se confrontato con gli estratti secchi puri a parità di peso, a causa dell'aggiunta delle polveri micronizzate che sono ricche soprattutto di lignine e cellulosa. Per questo motivo è molto più difficile ottenere un titolo adeguato e/o rispettare quello prescritto dalla Farmacopea, per la minor ricchezza in principi attivi causata dall'aggiunta delle polveri. L'estratto totale è dotato di un'azione curativa discreta.

PREPARAZIONI OTTENUTE PARTENDO DA PIANTA FRESCA

TINTURA MADRE: Si prepara mettendo la pianta allo stato fresco, quindi entro poche ore dalla sua raccolta, a macerare in un solvente apposito, generalmente alcool etilico, per un determinato periodo di tempo. Il liquido viene poi diluito alla prima decimale hahnemanniana (1 DH) e viene utilizzato anche in omeopatia. E' dotata di un grado alcoolico che in genere è compreso tra i 50 e i 70°C. Durante la conservazione essa può lasciare un leggero deposito sul fondo del contenitore. Come tutte le forme liquide, va assunta diluendola in poca acqua non gasata a temperatura ambiente e tenuta in bocca per almeno un minuto, allo scopo di favorire l'assorbimento attraverso la mucosa della bocca. Le tinture madri hanno un'azione curativa piuttosto blanda.

MACERATO GLICERINATO O GEMMODERIVATO: Si prepara mettendo a macerare in una miscela di acqua (20%) alcool (30%) e glicerina (50%) le parti più giovani della pianta: le gemme, i giovani getti non più lunghi di 5 cm e talvolta le giovani radici, per determinati periodi di tempo. La diluizione richiesta è la prima decimale hahnemanniana (1 DH): ciò significa che una parte del preparato di base viene diluita con 9 parti di una miscela contenente il 50% di glicerina, il 30% di alcool e il 20% di acqua. E' dotato di un grado alcoolico di 30°C. Durante la conservazione esso può lasciare un leggero deposito sul fondo del contenitore. Come tutte le forme liquide, va assunto

diluendolo in poca acqua non gasata a temperatura ambiente e tenuta in bocca per almeno un minuto, allo scopo di favorire l'assorbimento attraverso la mucosa della bocca. I macerati glicerinati hanno un'azione curativa discreta.

SOSPENSIONE INTEGRALE DI PIANTA FRESCA: E' una preparazione entrata solo recentemente nell'elenco dei prodotti fitoterapici. Essa si prepara raccogliendo la pianta e sottoponendola nel più breve tempo possibile a criofrattumazione alla temperatura di -70°C , ottenuta iniettando nel frantumatore azoto liquido alla temperatura di -197°C . Successivamente si sottopone il materiale a pressioni elevate per estrarne i liquidi in esso contenuti e quindi anche il fitocomplesso, operando sempre a temperature estremamente basse affinché la pressione non generi calore, alterando alcune parti del fitocomplesso. Il prodotto ottenuto viene infine diluito in alcool a 36°C per stabilizzare gli enzimi già bloccati dalle bassissime temperature, perché altrimenti riprenderebbero a funzionare riportando il prodotto finito a temperatura ambiente. Poiché tutto il contenuto della pianta passa nella sospensione, si ottiene un estratto completo e rappresentativo del fitocomplesso. Questo prodotto è però facilmente deperibile, per cui viene commercializzato sotto vuoto e, una volta aperto, deve essere consumato nel più breve tempo possibile e conservato al freddo.

SUCCO DI PIANTA FRESCA: Sono preparati ottenuti meccanicamente per pressione della pianta fresca, preventivamente frantumata, e sono costituiti dai liquidi presenti nei tessuti vegetali. Essi sono commercializzati sotto vuoto senza l'aggiunta di coloranti o conservanti, e sono una forma molto semplice di somministrazione delle piante medicinali, che può essere paragonata alle polveri. Su queste hanno però il vantaggio di non aver subito l'essiccamento, capace di provocare alterazioni enzimatiche di alcuni componenti. Questo prodotto è però facilmente deperibile, per cui viene commercializzato sotto vuoto e, una volta aperto, deve essere consumato nel più breve tempo possibile e conservato al freddo. I succhi hanno un'azione curativa discreta.

OLI ESSENZIALI O ESSENZE: Sono forme farmaceutiche ottenute per distillazione in corrente di vapore o per spremitura di una pianta fresca oppure essicata. Recentemente è stata messa a punto una tecnica di estrazione basata sui gas supercritici. L'olio essenziale ottenuto è una miscela di sostanze organiche, per lo più volatili, con odore aromatico caratteristico e in genere piuttosto penetrante. Gli oli essenziali sono poco stabili: all'aria, alla luce e al calore si ossidano diventando scuri, più densi e di odore meno gradevole. Gli oli essenziali sono lipofili, cioè capaci di penetrare anche in tessuti contenenti elevate quantità di sostanze grasse, generalmente liquidi, assai poco solubili in acqua ma solubili nei solventi dei grassi come alcool, etere, cloroformio e nei grassi stessi come olio di mandorle, oli di oliva e/o di semi ecc. La loro lipofilia ne consente la penetrazione nel sangue in

quantità significative anche se usati per via esterna. E' necessario accertarsi che gli oli essenziali usati siano purissimi e prodotti quindi da officine farmaceutiche, poiché quelli sofisticati e quelli sintetici possono essere molto più tossici. Recentemente sono stati messi a punto, per alcune essenze, i cosiddetti oli essenziali microincapsulati, che si presentano come una polvere a granulometria media, nella quale gli oli essenziali vengono fatti assorbire a particelle di materiali inerti. Gli oli essenziali hanno un'azione curativa ottimale, ma possono essere facilmente tossici se usati in modo non corretto.

Come si può evincere da questo elenco, avvalersi dei metodi comuni di estrazione dei principi attivi non è sufficiente a garantire l'apporto completo dei nutrienti della pianta, poiché vi è una concreta limitazione della resa e del livello della qualità del prodotto finale. Anche il recupero delle ceneri, così come attuato in alcuni preparati, non sempre è sufficiente, poiché i sali minerali precipitati durante la macerazione talvolta ritornano allo stato insolubile inorganico e non sono assimilabili correttamente. La concezione nutritiva della fitonutrizione si basa invece sul principio della piena nutrizione dell'organismo e di tutte le sue cellule. La tecnologia moderna permette di utilizzare alimenti completi per il ripristino della salute, utilizzando piante nella loro forma integrale, lavorate e polverizzate con la criotriturazione a -197°C , poiché temperature sotto i 100°C non garantiscono la stessa stabilità. Questo tipo di lavorazione permette di preservare anche i principi termolabili oltre a tutti i componenti della pianta.

Le sostanze attivanti sono così proposte nella loro forma totale (totum), la cui sinergia genera i benefici terapeutici della droga in maniera completa, che potenzia gli effetti della medicina naturale.

Anche i prodotti fitoterapici consigliati ai partecipanti della sperimentazione riportata in questo lavoro, provengono infatti da trattamenti di estrazione attraverso criotriturazione, che garantiscono l'assunzione del fitocomplesso nella sua globalità. Inoltre nella fase di disintossicazione prevista di tre mesi, si generano carenze autolitiche, che vanno compensate con l'integrazione di piante sia depurative e drenanti, che rigenerative e di rivitalizzazione. Qui di seguito verranno riportati i prodotti specifici prescritti in questo lavoro:

ALBURNO DI TIGLIO: l'alburno è quello strato più esterno e quindi più giovane del fusto dell'albero, posto sotto la corteccia, dove passano i vasi conduttori e si trovano i succhi nutritivi, risulta più chiara, più leggera e più umida della parte più interna, che si chiama *durame*. Notoriamente le parti più terapeutiche del tiglio sono le foglie ed i fiori, ma anche la corteccia ha notevoli proprietà. E' ricca di tannini che stimolano la secrezione biliare con effetti antispasmodici. Ha proprietà drenanti dei liquidi corporei con azione positiva nella riduzione degli acidi urici, ha azione vasodilatatrice,

ipotensiva, favorisce la regolarità intestinale, è un detossinante epatico con effetti positivi su emicranie digestive, litiasi biliare e renale, cellulite, gonfiore epigastrico e flatulenza.

Ha una buona azione sul funzionamento dell'apparato respiratorio ed è un coadiuvante delle funzionalità depurative degli emuntori, infatti è un potente drenante dei reni. Si può utilizzare in tutti i casi di forte presenza di acidi urici a livello dell'iride.

CRISANTHELLUM AMERICANO: si tratta di una pianta appartenente alla famiglia delle Asteracee, di origine americana, come si deduce dal nome (il suo nome volgare è "camomilla d'oro"). E' una piccola pianta erbacea con foglie alterne pennatosette e poco numerose, con fiori di colorito giallo grandi da 3 a 5 mm. Contiene flavonoidi, saponine e acido clorogenico. I principi attivi risultano utili per ridurre le calcolosi biliari, salivari, renali, nelle epatiti e nelle cirrosi e nelle dislipidemie, nei casi di ipercolesterolemia ed ipertrigliceridemia. Pare che la particolare composizione di principi attivi, flavonoidi e saponine (chrysanthelline A e B) inesistente in qualsiasi altro vegetale, siano responsabili della scomposizione dei calcoli. Inoltre rispetto ad altre piante colagoghe come il carciofo o il boldo, non causa ostruzione delle vie biliari. Complessivamente si può pertanto evidenziare il suo effetto depurativo nei liquidi biliari e nel sangue. Ha un ruolo importante anche per i disturbi legati ai comportamenti alimentari. Ne va evitato l'impiego in casi di gastrite o ulcera peptica, a causa delle possibili irritazioni che si possono riscontrare sulla mucosa gastroduodenale.

DENTE DI LEONE O TARASSACO: viene così chiamato per la forma lanceolata con margine dentato delle sue foglie, da cui dente di leone. Appartiene alla famiglia delle Asteracee e cresce negli spazi aperti, con estrema facilità, infatti si può trovare in tutti i prati delle zone temperate. Ha proprietà terapeutiche molto importanti che lo rendono particolarmente prezioso non solo in ambito erboristico, ma anche gastronomico. Contiene triterpeni, come tassarolo e sisterolo, cui sono ascritte proprietà coleteriche, che oltre ad aumentare la secrezione biliare, stimolano i processi di coniugazione delle sostanze tossiche; altri principi attivi come i flavonoidi contribuiscono al suo potere diuretico insieme ai sali di potassio, mentre inulina, pectine, acidi fenolici e triterpeni favoriscono le sue proprietà digestive e depurative. L'inulina infatti è un oligosaccaride che ha azione benefica a livello gastroenterico, favorendo lo sviluppo della flora batterica, aumentando la massa fecale e il numero di evacuazioni. L'uso del tarassaco risale ai tempi antichi, e da sempre nella medicina popolare viene utilizzato per eliminare le sostanze tossiche, grazie alla sua forte azione diuretica superiore alle altre piante che agiscono sulla sfera epatica, soprattutto durante i cambi di stagione. Nei casi di disturbi alimentari solitamente si usa per le perdite di appetito.

DESMODIO: è una pianta di origine africana il cui nome deriva dal greco *desmos*, cioè legame, fascio che si riferisce agli stami riuniti a fascio nella maggior parte delle specie. La pianta cresce soprattutto nei luoghi umidi delle foreste africane, oppure si addossa alla base delle palme da olio o di alberi da cacao. Nella medicina tradizionale africana viene utilizzato per il trattamento preventivo delle crisi asmatiche, e nel trattamento curativo delle affezioni epatiche. Il Desmodio infatti svolge un'azione mirata ad aumentare la velocità di rigenerazione delle cellule del fegato, ripristinando una corretta funzionalità, senza irritare il fegato. Svolge inoltre un'azione antiinfiammatoria nei soggetti allergici e nelle problematiche cardiovascolari. Da alcuni studi effettuati in Francia l'alta concentrazione di alcaloidi, saponine, antociani, e flavonoidi sostengono la rigenerazione delle cellule epatiche anche dai danni causati dalle chemioterapie, riducendo gli effetti collaterali come stanchezza, eventuali nausea e ripristinando l'appetito. Questa pianta quindi protegge e ripara le cellule epatiche aiutando a mantenere il sistema immunitario in buone condizioni. Viene somministrato nei casi in cui vi siano precedenti patologie epatiche e soprattutto quando risultano evidenti macchie gialle nell'iride.

FUMARIA: è una pianta erbacea annuale spontanea appartenente alla famiglia delle Fumariacee, con un'altezza media di 20-30 cm fino ad un massimo di 50 cm. Deve il suo nome all'odore acre ed acido che sprigionano le radici quando viene estirpata. I principi attivi ad essa attribuiti sono: *alcaloidi*, tra cui la fumarina, che hanno un'importante azione antistaminica, antiaggregante delle piastrine e sudorifera; *flavonoidi*, tra cui la rutina, dotati di un'eccellente azione antispastica biliare, diuretica e leggermente sedativa; acidi organici, tra cui l'acido fumarico, che regolarizzano il metabolismo epatico. Può risultare pericolosa se non utilizzata in totum. Il fitocomplesso interviene positivamente sul benessere e sulla funzionalità della pelle, per questo viene utilizzata anche per la cura della psoriasi ed altre diverse affezioni dermatologiche.

Si impiega anche nei casi di stipsi, obesità, meteorismo, pesantezza postprandiale, ritenzione idrica, ittero da ritenzione, ipercolesterolemia, iperuricemia, congestioni e insufficienze epatiche medie o lievi, emicranie epatiche, ipertensione arteriosa. Favorisce l'attività emuntoriale di fegato e reni. Questa pianta ha la caratteristica di essere utilizzata in iridologia, quando vi sono iridi in cui cominciano a subentrare delle alterazioni grafiche e cromatiche che manifestano la transizione da una costituzione all'altra, come nel caso di iride miste il cui colore tende a schiarire verso l'azzurro.

GRIFONIA: è una pianta che cresce in Africa, ed era già utilizzata nella medicina tradizionale africana. I semi contengono 5-idrossi-triptofano, un precursore della serotonina che nell'organismo è

coinvolto in varie funzioni fisiologiche, tra cui la regolazione del ritmo sonno-veglia, e dell'appetito soprattutto in caso di fame nervosa. La serotonina è un neurotrasmettitore sintetizzato dal corpo a partire dal triptofano, aminoacido essenziale che non è prodotto dall'organismo, ma deve essere assunto attraverso l'alimentazione. La grifonia è usata con buoni risultati come antidepressivo naturale, negli stati d'ansia e nelle depressioni stagionali e nell'insonnia, in quanto alza i livelli di serotonina.

MAGNESIO: è un minerale presente in grandi quantità nel nostro corpo, se ne trova circa un 1% nel sangue, ed il mantenimento costante a livello ematico è piuttosto complesso. Bassi livelli di questo minerale producono infatti problemi di ansia, difficoltà di concentrazione, insonnia, emicrania, spasmi, tremori e crampi muscolari, palpitazioni cardiache ed emicrania. Perciò si evince quanto questa sostanza risulti fondamentale per il sostegno di tutto il sistema nervoso, quindi per la corretta trasmissione degli impulsi, ma anche per l'apparato muscolare ed osseo. Esso infatti serve al metabolismo osseo in equilibrio con il calcio, di cui favorisce l'assorbimento insieme al potassio ed al fosforo, mantiene stabile la pressione sanguigna, facilita l'utilizzo della vitamina C, della vitamina E e del gruppo B, oltre ad essere indispensabile per il buon funzionamento dell'insulina, quindi per il corretto livello di glicemia nel sangue. E' fondamentale valutare se la carenza di magnesio deriva da un deficit di assorbimento oppure da una carenza alimentare.

Inoltre modula e lega altri minerali nelle tipologie con iride mista o surrenalica.

ORTHOSIPHON: appartenente alla famiglia delle Labiatae, viene anche chiamato Tè di Giava. Contiene olio essenziale, che grazie al suo contenuto di sesquiterpeni, possiede proprietà antibatteriche e antiflogistiche. E' soprattutto utilizzato in fase disintossicante, per la sua azione diuretica, poiché facilita l'eliminazione del cloruro di sodio, e quindi la ritenzione idrica. Questa pianta viene utilizzata anche in casi di affezioni delle vie urinarie e nei casi di calcoli renali. Per queste caratteristiche risulta efficace anche per forme di ipertensione arteriosa ed insufficienza cardiaca.



RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La riflessologia plantare è una tecnica molto delicata ed efficace di massaggio del piede, basata sulla pressione digitale di specifici punti riflessi, fondata sulla premessa che tali zone hanno corrispondenze in tutte le parti del corpo. Lo scopo di questo trattamento è quello di attivare i meccanismi che portano l'organismo all'omeostasi, che come già evidenziato nel paragrafo precedente, tende a ripristinare l'equilibrio naturale del corpo.

Le origini della riflessologia sono da ricercare in un passato molto remoto, quando i trattamenti che implicavano vari tipi di pressione erano riconosciuti come forme di medicina preventiva e curativa. Non si sa tuttavia con certezza dove e come la riflessologia ebbe origine, ma le fonti storiche indicano che il massaggio del piede fu praticato nel corso della storia da numerosi popoli ed in diverse culture. Secondo una teoria ampiamente condivisa da molti riflessologi di fama, anche se mancano prove esaustive, pare che ebbe origine in Cina circa 5000 anni fa (in Valcamonica, in provincia di Brescia, è stato ritrovato un bassorilievo raffigurante un feto racchiuso in un piede e databile addirittura 4000 anni a.C.). Le basi scientifiche della teoria dei punti riflessi furono gettate dagli studi neurologici condotti intorno al 1890 da Henry Head, il quale scoprì che alcune zone della pelle sviluppano un'ipersensibilità alla pressione quando un organo collegato a tali zone da terminazioni nervose non funzionava in modo efficace. Nello stesso anno in Germania si andarono diffondendo delle tecniche contraddistinte come “massaggio riflessogeno”, in cui per la prima volta i benefici delle tecniche del massaggio furono attribuiti alle azioni di riflesso. Il merito della diffusione va agli studiosi americani, ed in particolare il dottor Fitzgerald scoprì che se si applicava una certa pressione sulle dita, si otteneva un effetto anestetico locale sulla mano, sul braccio e sulla spalla, fino a raggiungere la mascella ed il viso. Fu infine Eunice Ingham che stabilì che, a causa della natura estremamente sensibile dei piedi, questi avrebbero dovuto essere il bersaglio specifico della riflessologia, e tracciò una mappa di tutto il corpo proprio sui piedi.

Entro il contesto di questo lavoro, l'obiettivo principale della riflessologia è quello di indurre il rilassamento, come primo passo verso l'omeostasi, e per riattivare l'energia vitale propria di ciascun individuo. Quando il corpo è rilassato, infatti, si individuano più facilmente, attraverso le caratteristiche espresse dalla morfologia, dalla posizione e dallo stato energetico dei piedi, quali parti del corpo non sono in equilibrio, oltre ad osservare e a valutare lo stato energetico dell'individuo. Va anche detto che questo trattamento può anche essere utilizzato per intervenire direttamente su punti che presentano particolari disturbi, ed in particolare sugli organi dell'apparato digerente, rilevanti in

questo lavoro. Come la teoria dei meridiani, anche la riflessologia plantare, si basa sulla premessa che i “canali” di energia attraversano tutto il corpo, collegandone gli organi e tutte le altre parti. L'efficacia di questa tecnica risiede nella stimolazione e riattivazione di questo flusso energetico, poiché l'energia regola qualsiasi funzione del corpo e circola nelle viscere, raggiungendo tutte le cellule ed i tessuti seguendo percorsi distinti. Questo punto non è da sottovalutare perché con la dovuta teoria alla base, è possibile lavorare seguendo i principi della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) e la teoria dei cinque elementi sulla quale si basa questa disciplina.



Chiamate anche **cinque logge energetiche** o **cinque movimenti**, rappresentano quindi una fonte molto importante per indagare gli aspetti della vita e dei più diversi fenomeni o malattie. Questa teoria prende origine molto anticamente e fonda le sue basi sull'osservazione diretta della natura e dell'uomo e ciascuna fase presenta così diverse caratteristiche legate tra loro da comprovate analogie. I cinque elementi sono: legno, fuoco, terra, metallo, acqua. I cinque elementi non possono esistere l'uno senza l'altro, non possono isolarsi dagli altri, ma al contrario hanno la tendenza ad influenzarsi costantemente a vicenda. Quindi esistono delle sostanziali differenze per ogni fase, ma i cinque elementi si trovano sempre in collegamento tra loro, in particolare attraverso diverse tipologie di cicli: *nutrizione, controllo, esaurimento e ribellione.*

Il ciclo di nutrizione indica che tutte le fasi si alimentano reciprocamente ed ognuna di esse è contemporaneamente figlia della precedente e madre della successiva. In questo modo si ottiene il seguente circuito:

1. Il Legno genera il Fuoco (il legno brucia)
2. Il Fuoco genera la Terra (il nucleo di fuoco interno alla terra, la cenere come concime)

3. La Terra genera il Metallo (il metallo viene estratto dalla terra)
4. Il Metallo genera l'Acqua (il metallo fuso diventa liquido)
5. L'Acqua genera il Legno (l'acqua è indispensabile per la vegetazione)

In altre parole una madre sana è la premessa fondamentale per una figlia sana: l'energia del legno sarà fondamentale per avere un fuoco vivo e lo stesso varrà per il fuoco per la terra, la terra per il metallo, il metallo per l'acqua e l'acqua per il legno. In questo modo il ciclo nutritivo può ricominciare: infatti ogni volta che il ciclo finisce con l'elemento acqua questo ricomincia con quello legno.

Il ciclo di esaurimento è sostanzialmente il contrario di quello di nutrizione e succede quando un elemento figlio genera un forte disturbo (da eccesso o da vuoto) e sottrae energia alla mamma portandola all'esaurimento.

Il ciclo di controllo è leggermente differente dal precedente in quanto spiega come un elemento influenzi l'equilibrio di quello successivo al suo elemento figlio: in termini più semplici il nonno controlla e frena il nipote perché quest'ultimo non diventi troppo forte. In questo caso il circuito è come segue:

1. Il Legno domina la Terra (la terra ricoperta di foreste)
2. Il Fuoco domina il metallo (fondendolo)
3. La Terra domina l'Acqua (la terra assorbe e rende torbida l'acqua)
4. Il Metallo domina il legno (l'accetta per tagliare gli alberi)
5. L'Acqua domina il Fuoco (l'acqua spegne il fuoco)

Il ciclo di ribellione è quello opposto al ciclo di controllo, con cui anche il nipote dimostra di contribuire all'equilibrio del nonno, ribellandosi e danneggiando l'elemento nonno.

Il programma del trattamento previsto per questo lavoro è il **massaggio riflessologico rilassante antistress metodo Zama** e viene eseguito secondo la sequenza riportata qui di seguito, che viene necessariamente declinata sulla base delle caratteristiche e delle esigenze individuali della persona che si presta a ricevere il massaggio:

- Apertura: su entrambi i piedi vengono eseguite una serie di carezze circolari sul malleolo interno, poi sul dorso del piede, flessioni ed estensioni del piede, facendo presa sul calcagno, uno sfregamento delicato della parte laterale del piede, una tensione delle gambe attraverso una presa della caviglia e sollevando leggermente gli arti inferiori, seguito da un massaggio

circolatorio dei polpastrelli, flessione ed estensione di ogni dito del piede, carezze circolari nella zona del sonno (sul dorso del piede, nella zona dell'epifisi prossimale del quarto e quinto metatarso)

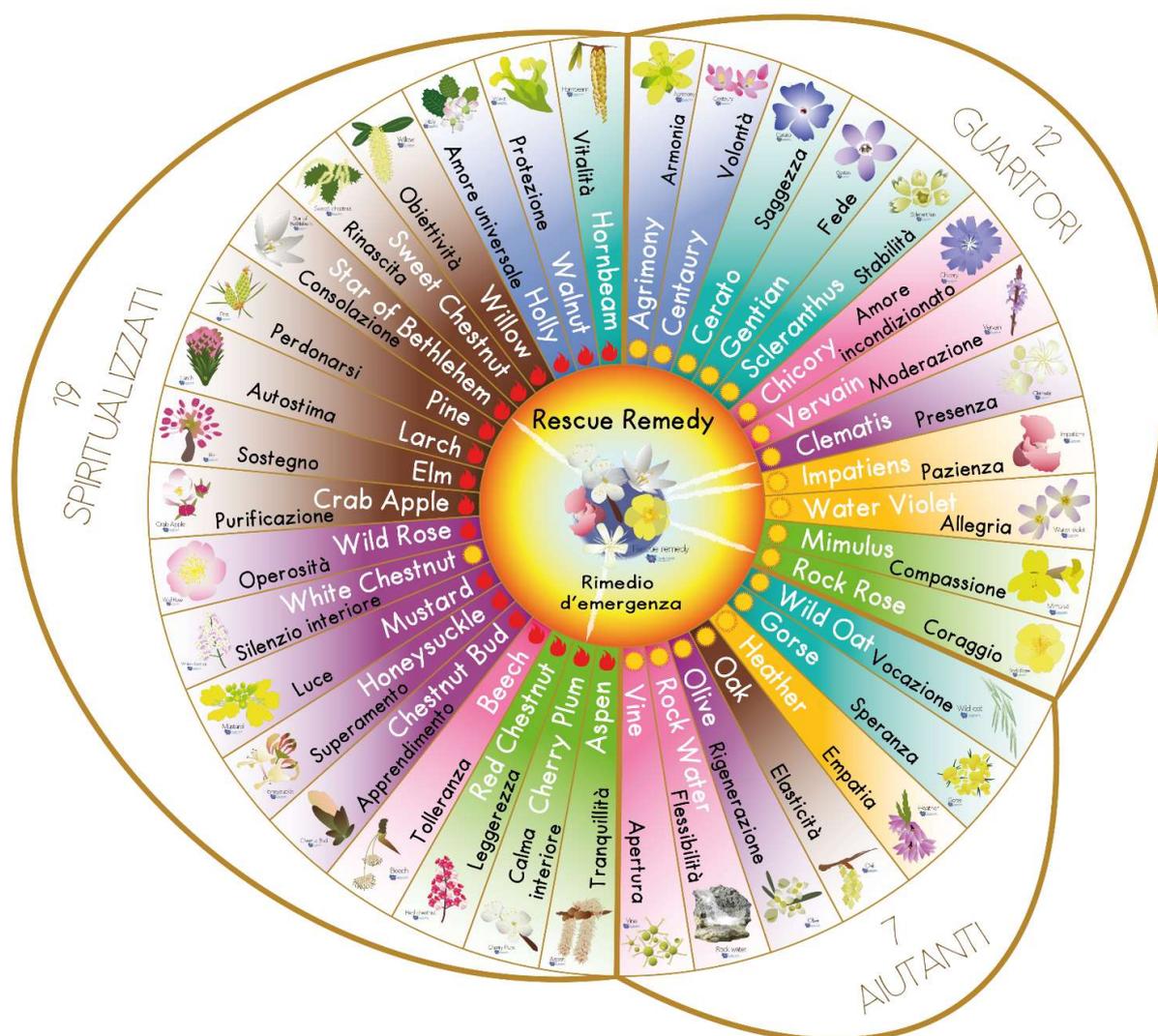
- Colonna vertebrale: su entrambi i piedi si esegue un massaggio leggero con la tecnica del "bruco" su tutta la zona riflessa delle 33 vertebre, che hanno origine con le vertebre cervicali sulla prima/seconda falange del primo dito, dove si individuano le primissime vertebre atlante ed epistrofeo. Il massaggio segue sull'articolazione metatarso-falangea per tutta la linea dorso-mediale del piede, attraversando le vertebre dorsali fino alla parte prossimale del primo metatarso, e successivamente con le vertebre lombari e sacro-coccigee dall'osso cuneiforme fino allo scafoide. Questa zona è senza dubbio la più ampia e più ricettiva poiché direttamente collegata con tutte le zone riflesse del piede, dai nervi spinali, alla circolazione sanguigna, i muscoli e legamenti adiacenti alla colonna, ma soprattutto sul midollo spinale.
- Nervo vago: questo punto è localizzato sulla testa distale del primo metatarso della zona dorso-mediale, su entrambi i piedi. I due nervi vaghi destro e sinistro, con prevalente componente parasimpatica, sono tra i più importanti del corpo nonché i più lunghi e ramificati tra i nervi cranici (il suo nome viene proprio dal latino vagus, che significa vagabondo). La grande rilevanza di questo nervo è dato dalla sua funzione di controllo di tutta la muscolatura liscia, ed in particolare innerva sia l'intestino che lo stomaco controllandone la peristalsi, ed uno dei suoi principali scopi è quello di stimolare la produzione dell'acido gastrico.
- Diaframma: punto localizzato sull'epifisi distale del secondo metatarso, su entrambi i piedi, è un punto fondamentale per favorire il completo rilassamento del soggetto. Questa lamina muscolo-tendinea divide il torace dall'addome, e contiene il passaggio dei nervi vaghi e dell'esofago. Da qui si deduce la rilevanza della sua funzione, soprattutto del suo movimento pressorio atto a facilitare una corretta fisiologia dell'apparato digerente e respiratorio.
- Plesso solare: è situato sull'epifisi distale del terzo metatarso, su entrambi i piedi, ed è anche conosciuto come centralina nervosa del corpo. Questo punto è di fondamentale importanza per raggiungere uno stato di rilassamento perché può diminuire i livelli di stress ed indurre una respirazione profonda e regolare, infatti è riconosciuto come elemento regolatore neurovegetativo, quindi equilibrante dell'emotività, che regola l'azione del cuore, l'ossigenazione dei polmoni per azione del diaframma, e l'assetto ormonale adrenalinico e cortisonico delle surrenali.
- Trapezio: si trova sulla diafisi della falange del secondo dito, su entrambi i piedi, ed è un muscolo che permette l'abbassamento, la rotazione, e l'adduzione della scapola. Anche in

questo caso si facilita una importante azione rilassante sulla parte alta della schiena, che è più vicina al cervello.

- Stomaco, cardias e piloro: il fondo e parte del corpo di questo organo si trovano sul piede sinistro, nello spazio intrametatarsale distale tra il primo e secondo metatarso, mentre una parte del corpo e l'antro sono situati sul piede destro, nella zona plantare, nello spazio intrametatarsale nel terzo prossimale. Il cardias è riflesso sul piede sinistro nello spazio tra il primo e secondo metatarso sotto le teste distali, mentre il piloro si trova sul piede destro, nello spazio tra il primo e secondo metatarso sopra le teste prossimali. Il cardias è la valvola di ingresso attraverso cui l'esofago si combina con la cavità gastrica, mentre il piloro è la parte terminale dello stomaco, che continua nel duodeno, creando una spessa parete muscolare regolata dalla peristalsi gastrica e dal contenuto dello stomaco. Il trattamento di questo punto è particolarmente indicato per favorire la digestione, e la trasformazione degli alimenti attraverso l'azione dei succhi gastrici e degli enzimi, che avrà successivamente accesso al tratto intestinale.
- Pancreas: la zona riflessa si trova su ambedue i piedi, la testa è situata nella zona plantare del piede destro sopra l'epifisi prossimale del primo metatarso, il corpo e la coda sono situati sul piede sinistro sopra l'epifisi prossimale del primo secondo e terzo prossimale. E' un organo le cui cellule secernono gli enzimi per la digestione, producono ormoni come insulina e glucagone, che controllano il livello di glucosio nel sangue.
- Fegato: la zona riflessa si trova plantarmente sul piede destro ed occupa la quinta, quarta e terza articolazione metatarso-falangea, spaziando fino alla base delle teste prossimali degli stessi metatarsi. E' un organo che immagazzina le sostanze nutrienti, sede di centinaia di reazioni chimiche, immagazzina sostanze vitali come le vitamine ed il glucosio. La sua sola funzione nella digestione è quella di secernere la bile. Il suo compito è quello di raccogliere il sangue dal canale alimentare tramite la circolazione epatica, e regolarne il contenuto tossico e chimico prima di lasciarlo fluire in tutto l'organismo.
- Colecisti: si trova sull'epifisi distale del quarto metatarso del piede destro, in zona plantare. Questo organo ha la forma di una sacca ripiegata sotto il fegato, che immagazzina la bile. E' connessa al fegato ed al duodeno attraverso i dotti biliari. Quando il cibo semi digerito entra nel duodeno, le pareti muscolari della cistifellea pompano la bile nell'intestino tenue. Unitamente andrà stimolato anche il coledoco, il cui punto riflesso si trova lungo la linea che unisce la base dell'articolazione del quarto metatarso e lo spazio tra le teste prossimale del primo e secondo metatarso. E' il canale di unione tra il dotto cistico ed il dotto epatico.

- Intestino tenue e valvola ileo cecale: la zona riflessa del tenue è situata su entrambi i piedi in zona plantare, e ricopre lo scafoide, il cuboide e parte del calcagno, mentre la valvola si trova nell'incavo tra il cuboide e la punta laterale superiore del calcagno del piede destro. L'intestino in tutte le sue parti, ha l'essenziale funzione di degradazione ed assorbimento dei nutrienti contenuti nel bolo alimentare, che vengono trasformati in questa sede per essere immessi nel flusso sanguigno.
- Intestino crasso: la zona riflessa si trova su ambedue i piedi, plantarmente parte sul piede con il colon ascendente, nella parte laterale esterna del cuboide, che prosegue con il colon trasverso sotto la linea diaframmatica e continua sul piede sinistro scendendo sul cuboide, seguendo anatomicamente il canale che si genera sull'articolazione cuboide-calcaneare, terminando infine con il sigma ed il retto. Questo organo ha la funzione di assorbimento di acqua e Sali minerali, ed ha un'importante funzione di eliminazione delle sostanze di scarto del metabolismo. Pertanto stimolare l'attività di questa zona attraverso il massaggio plantare, può dare ulteriore efficacia alla fase disintossicante e detossinante esercitata dal programma alimentare prescritto.
- Rene: su entrambi i lati il punto riflesso è situato alla base dell'epifisi distale del terzo metatarso in zona plantare, in una depressione compresa tra la seconda e terza articolazione metatarso-falangea. Questa è una delle aree più importanti della riflessologia plantare, poiché oltre ad essere uno dei principali organi emuntori, e quindi favorire l'eliminazione delle sostanze tossiche, è sede dell'energia vitale dell'organismo. E' determinante osservare attentamente questa zona al fine di valutare lo stato energetico dell'individuo, ed esercitare la pressione necessaria a generare un positivo fluire dell'energia vitale.
- Cisterna del Pequet, circolazione linfatica inguinale ed addominale: la cisterna è situata nella zona mediale sull'astragalo su ambedue i piedi, ed è una cavità che si forma ruotando leggermente la caviglia. La circolazione linfatica inguinale è localizzata sulla linea che va dal tendine estensore lungo del primo dito fino al malleolo esterno, nell'area sottostante l'epifisi, mentre quella addominale si trova in una cavità generata tra i tendini estensori del quarto e quinto dito, nella zona laterale esterna di entrambi i piedi. Questo sistema è un sistema di drenaggio che trasporta i fluidi dallo spazio interstiziale dei tessuti al torrente circolatorio, trasportando proteine, liquidi, lipidi. Risulta pertanto fondamentale sollecitare la sua azione attraverso il massaggio nelle aree deputate a questa funzione.
- Chiusura: carezze finali sui malleoli interni, lieve rotazione delle dita afferrando i polpastrelli.

FLORITERAPIA DI BACH



Elaborata agli inizi del secolo scorso dal medico inglese Edward Bach è oggi diffusa e apprezzata in molte parti del mondo. Egli, all'apice della sua carriera di medico londinese, iniziò nel 1930 a dedicarsi completamente allo studio di diversi tipi di personalità ed alla ricerca di piante dotate di specifiche qualità terapeutiche e mettendo a punto il metodo della solarizzazione, ovvero l'esposizione dei fiori prescelti al sole, per evitare di contaminare le energie della pianta, scoprendo ben 38 rimedi floreali. L'azione di questi fiori si basa sulle energie sottili, senza seguire la via del corpo fisico, ma agendo direttamente sul sistema energetico dell'essere umano. Bach lavorò come batteriologo ed omeopata prima di elaborare questo sistema di rimedi. Legato soprattutto ad Ippocrate, Paracelso ed anche a Samuel Hahnemann, fondatore dell'omeopatia, con cui condivideva l'idea che non esistono malattie, ma soltanto malati. Nel suo libro "Dodici guaritori e i sette aiuti" egli sosteneva <<se teniamo

presente il fatto che in realtà la vera causa della malattia risiede nella nostra personalità e quindi è sotto il nostro controllo, possiamo vivere senza paura né angoscia, consapevoli di avere in noi stessi i mezzi per guarirne. La guarigione deve provenire dall'interno, grazie al riconoscimento ed alla correzione dei nostri errori, e all'armonizzazione del nostro essere con il piano divino. Una volta trovato l'errore, la guarigione non si ottiene lottando o ricorrendo alla forza di volontà e all'energia per soffocare ciò che non va, bensì sviluppando la virtù opposta, che automaticamente elimina dal nostro essere tutte le tracce dell'errore. Lottare contro una mancanza significa rafforzarla (..) la via della vittoria consiste nel dimenticare la manchevolezza e sforzarsi consapevolmente di sviluppare la virtù contraria, che ne impedirà il manifestarsi>>.

Seguendo questo principio, va da sé che la soluzione a tematiche interiori importanti, come quelle legate ad una patologia ma anche ad una trasformazione delle abitudini alimentari, possano essere superate attraverso il supporto dei rimedi floreali del Dottor Bach.

La terapia con i fiori di Bach serve per imparare a superare in modo costruttivo gli stati d'animo negativi della natura umana, proprio come la rabbia, l'ansia, la tristezza, e ristabilire un contatto con le proprie capacità profonde di guarigione. Lo scopo della terapia è trovare la propria armonia interiore, guidati dalle emozioni e dagli stati d'animo che quotidianamente si vivono. In questo modo si giunge ad una maggiore resistenza nei confronti dei malesseri interiori ed anche ai disturbi alimentari legati a tali condizioni. Come sostiene Mechthild Scheffer, una delle più grandi divulgatrici contemporanee dell'opera di Bach, nel suo trattato sulla floriterapia *<<dove si crea o si cristallizza uno squilibrio forzato, è inevitabile che insorga una crisi o una malattia: questa crea il caos per imprimere il movimento e far scaturire una nuova vitalità, che consente di fare passi avanti nel cammino della propria vita. L'azione di armonizzazione di questi fiori è del tutto naturale, tutto accade senza la minima forzatura, in modo quasi impercettibile, e si realizza soltanto ciò che è davvero necessario e possibile in un dato momento>>.*

Se viene da domandarsi perché Bach decise di affidarsi ai fiori, basti pensare che essi vengono considerati, sin dai tempi antichi, un simbolo di bellezza e di sviluppo delle facoltà superiori, come nel caso del loto millefoglie della filosofia indiana, oppure nella definizione di Jung che ritiene *<<le piante l'essenza della luce, il fiore come simbolo dell'Io spirituale, ed il potenziale più ricco della pianta è racchiuso nel fiore, nello stadio di piena fioritura>>.*

I maestri tibetani affermano che anche oggi sussiste un collegamento diretto tra l'inconscio umano, il suo mondo emozionale, ed il regno vegetale. Quindi l'uomo può, superando la barriera del proprio inconscio, mettersi in contatto, attraverso l'essenza della pianta, con il proprio Io superiore per

riequilibrare le disarmonie interiori. Secondo Bach esiste un gruppo di piante che ha raggiunto uno stadio di sviluppo pari o superiore alla media degli uomini, ed è tra queste specie che egli ha scelto i suoi rimedi, poiché essi stimolano le vibrazioni dell'uomo e forniscono l'energia spirituale che purifica e risana l'animo ed il corpo. Egli sostiene che queste piante esistono per tendere all'uomo una mano soccorrevole nelle ore buie dell'oblio, quando ha perso la consapevolezza della propria natura divina e lascia che torbide nubi di paura e sofferenza gli oscurino la vista. Ogni fiore rappresenta una specifica qualità spirituale dell'uomo che può presentarsi sia nel potenziale positivo, sia come un atteggiamento bloccato, e quindi in disequilibrio. I 38 rimedi del Dottor Bach servono a riarmonizzare, quindi a rendere positiva la qualità bloccata attraverso un movimento naturale e graduale che viene attivato dal fiore in maniera completamente spontanea.

Prendendo spunto dalle emozioni individuate nel capitolo precedente rispetto ai sentimenti scatenanti atteggiamenti compulsivi nei confronti dell'alimentazione, è compito del floriterapeuta prima di tutto predisporre ad un colloquio per poter valutare gli stati d'animo negativi, osservando i sintomi chiave che riconducono ad alcune specifiche essenze, chiarendo le motivazioni e le richieste da parte della persona. Va inoltre specificato che il colloquio ruota esclusivamente intorno alla ricerca di una miscela di fiori che possa aiutare l'interlocutore ad affrontare meglio la sua situazione momentanea, e non va inteso come consulenza psicologica per risolvere il problema.

Qui di seguito verranno prese in esame alcune delle essenze floreali utilizzate durante la sperimentazione e che risultano di notevole supporto per sostenere la persona in un momento di transizione. Questo elenco non va ritenuto esaustivo, poiché come si è detto sopra, è di fondamentale importanza un colloquio diretto tra il soggetto ed il floriterapeuta, al fine di valutare con attenzione gli stati d'animo e le manifestazioni che compaiono in un dato momento e poter stabilire quali sono le essenze che più si adattano.

RESCUE REMEDY

La prima ad essere presentata è una combinazione di cinque fiori, con cui Bach salvò la vita ad un pescatore nel 1930 ed è composta da:

- Star of Bethlehem: è il fiore per il superamento del trauma, qui è utile in caso di svenimento
- Rock Rose: è il fiore del terrore, in questa combinazione utile per gli attacchi di panico
- Impatiens: è il fiore per gli impazienti e gli irrequieti, in questa miscela frena l'impulso irrefrenabile all'azione
- Cherry Plum: è il fiore della paura di perdere il controllo, in questi casi se vi è tremore

- Clematis: è il fiore della fuga dalla realtà, molto efficace se si tratta di stato confusionale e svenimento

Il Rescue Remedy agisce su ogni tipo di personalità poiché è un rimedio di emergenza, e sollecita l'attivazione di meccanismi fisici di autoguarigione, ottenendo una stabilizzazione emotiva ed una distensione psicofisica, senza naturalmente sostituire l'intervento medico, ove necessario. E' molto utile in situazioni di elevato stress, durante attacchi di panico e di ansia, in vista di un evento spiacevole, in casi di attacchi di fame compulsiva, incontrollata e nervosa (craving).

HOLLY

Il nome inglese di questa pianta dimostra la chiara assonanza con *holy*, che significa santo ed indica anche l'albero di Natale, come simbolo di rinascita dell'amore nel cuore. Come si diceva nel paragrafo precedente, è importante rendersi conto dei sentimenti negativi ed accettarli, riconoscendo che sono lo specchio deformante delle nostre più intime necessità, che ci mostrano ciò che non c'è ancora, ma cui possiamo provvedere nel modo giusto. Holly esprime una forte energia, è dirompente, e quando è in disequilibrio si manifesta nelle più ampie sfumature di gelosia, odio, invidia, vendetta, possessività, eccessi di collera. Ma Holly rappresenta un potenziale grande di amore, e la persona in questione può evolverlo perché è capace di amare e di soffrire. Come dice Bach "Holly ci protegge da tutto ciò che non è amore e ci apre il cuore all'amore divino". Le persone con forti tratti Holly perdono la calma o rispondono con un atteggiamento di difesa distruttivo perché sono rimaste ferite nello spirito troppo spesso e troppo presto. Poiché si tratta di stati d'animo socialmente poco accettati, è necessario trovare l'empatia adeguata perché il soggetto possa riconoscere prima e accogliere poi, la propria rabbia, senza timore di venire condannati né giudicati. E' adatto a tutti coloro che riversano sentimenti di aggressività sul cibo, spostando l'attenzione su di esso, al fine di reprimere la rabbia.

MUSTARD

Questo è il fiore della senape selvatica. E' legato al potenziale spirituale della serenità e della chiarezza luminosa, e nello stato negativo vi è una profonda malinconia e tristezza che compaiono senza una causa apparente. Tutti gli esseri umani vivono esperienze di dolore cosmico, che risultano irritanti poiché sfuggono alla logica, e non sembrano avere spiegazioni. Uno stato estremo può essere paragonato ad un quadro patologico di depressione endogena, o a tutti quei casi in cui vi è una forma di dolore improvviso ed immotivato. Questa condizione si presenta spesso prima di fasi decisive sul piane dell'evoluzione personale, in cui tutti attraverso fasi di

Mustard negative, in cui si impara a conoscere anche il proprio lato ombra, con tutti gli aspetti di sofferenza e malinconia che ne scaturiscono. Bach scrisse “Mustard scaccia l’afflizione e riporta la gioia nella vita”, chi assume Mustard ha la sensazione di risvegliarsi lentamente da un sogno oscuro. Per il soggetto è importante accogliere questo sconforto senza conflitto, ed in modo consapevole per poter vivere questo passaggio come una porta chiusa che si apre verso le profondità dell’anima. Per i momenti di tristezza o stati di abbattimento che caratterizzano spesso soggetti in fase di cambiamento, anche alimentare.

WILD OAT

Il fiore della rosa canina è legato al potenziale spirituale della voglia di vivere, che quando è vissuto in maniera negativa, si esprime con una forma di apatia, in cui l’interesse per la vita diminuisce e manca l’energia vitale. Queste persone hanno un aspetto spento, hanno superato lo stadio della depressione e si sono rassegnati al proprio destino. Si sentono in una strada senza uscita, e vivono come una sorta di “anemia mentale” poiché non sono in grado di attingere all’energia vitale di cui, tuttavia, sono in possesso. E’ un sentimento molto diffuso tra tutti coloro che non trovano obiettivi da perseguire, non hanno stimoli e non vivono il senso del proprio progetto di vita, vivono vuoti, annoiati ed indifferenti. Wild Rose risveglia la gioia di vivere e aiuta a far fluire di nuovo la linfa vitale e la corrente di energia che scorre nella persona, ridando speranze, gioia ed interesse nei confronti di ciò che la vita può offrire. Può restituire motivazione o stimolo verso un cambiamento, anche alimentare, e dare la voglia di raggiungere il proprio benessere.

PINE

E’ il fiore del pino, la pianta antica che se tagliato non cresce più, che cambia forma a seconda degli eventi esterni. La segnatura di questo vegetale evidenzia la caratteristica centrale della sua potenzialità, ovvero l’accettazione di sé. Quando un individuo vive uno stato bloccato invece è preda di sensi di colpa ingiustificati, di una forte autosvalutazione che lo portano a vivere ogni cosa con la sensazione di non sentirsi mai con la coscienza pulita, talvolta anche quando si tratta di errori commessi da altri. Con diverse sfumature ed accezioni è il fiore che maggiormente cura tendenze masochistiche di coloro che, dopo un’abbuffata, sentono di aver commesso un grave danno e sprofondano nell’amarrezza generata dai sensi di colpa. Molto spesso la persona con uno stato Pine bloccato è vittima anche di molte paure, gestisce la propria moralità in modo rigido e dogmatico, senza permettersi alcun tipo di trasgressione. Anche in questo caso è necessario porre il soggetto in condizione di poter discernere sensi di colpa autentici da complessi di inferiorità

che gli fanno percepire la necessità di rimproverarsi e giustificarsi con se stessi e con gli altri per tutte le volte che si concede qualcosa che esula dal programma alimentare prescritto, e si permette di trasgredire con serenità.

CRAB APPLE

E' il melo selvatico, chiamato anche Fiore della Purificazione, ed è legato al potenziale spirituale dell'ordine e della purezza, anche della perfezione. La persona che si trova in uno stato di disequilibrio tende a valutare con eccessivo perfezionismo l'ambiente in cui vive, ma soprattutto a rivolgere un'attenzione maniacale verso il proprio corpo, con l'illusione di voler raggiungere ideali non realistici ed estremi che generano, di conseguenza, anche un senso di disgusto per sé stessi. La persona tende quindi ad avere una visione molto distorta del proprio corpo. Questo fiore aiuta invece a risvegliare il potenziale fortemente spirituale di questi soggetti, per restituirgli un senso di purificazione dalle fastidiose sensazioni di sporco ed impurità, riconoscendo che l'ordine non può che essere un fatto passeggero. Il soggetto che affronta un cambiamento alimentare con un preciso scopo estetico, con l'assunzione di questo fiore, considera importante curarsi dentro quanto fuori ed acquista la capacità di percepirsi in maniera più ampia, assegnando ai dettagli il posto che meritano.



CUCINOTERAPIA

Nei casi più critici, dove vi è una totale adesione a stili di vita moderni, dove i pasti quotidiani sono per lo più consumati di fretta e composti da cibi spazzatura, dove è totalmente assente una consapevolezza alimentare, può essere utile proporre “Laboratori di cucina” dove sperimentare prodotti e ricette che abitualmente non si prendono in considerazione. Questa idea è rivolta al soggetto al fine di riorganizzare le proprie abitudini, per evitare di servirsi solo alle macchinette distributrici automatiche o nei bar incentivandolo a procurarsi il cibo in un modo più attivo, variegato ed attento. Invitare quindi la persona a gustare la frutta di stagione, e poi man mano scegliere ricette nuove per sperimentare ortaggi o cereali fino a quel momento sconosciuti, aggiungendo a questa nuova conoscenza la passione per il cibo e per la sua preparazione. Laddove possibile, infatti, si possono proporre veri e propri momenti di cucinoterapia, in piccoli gruppi in cui scoprire la convivialità, oltre a nuovi modi di vivere il cibo, consolidare o inventare nuove idee gastronomiche.



George Bernard Shaw diceva che nessun amore è più sincero dell'amore per il cibo, e come sostiene la critica gastronomica Roberta Schira, <<l'amore per se stessi, quando si coniuga a quello per la tavola crea risultati sorprendenti>>. Si è perciò compreso come, al fine di riappacificare un rapporto ambivalente con il cibo sia necessario lavorare su molti aspetti emotivi, psicologici e sociali.

Riprendendo il tema della mediterraneità affrontato nel capitolo precedente, vi sono dimensioni legate a tale cultura che possono suggerire una strada per generare un rapporto più sereno e costruttivo con il cibo, anche a livello individuale. Laddove il rapporto tra alimentazione e convivialità è più stretto, infatti, ci sono meno patologie, come obesità, diabete, mentre dove il cibo è poco costoso, sempre pronto per un uso continuo e banalizzato, vi è una più ampia diffusione di disturbi del comportamento alimentare e malattie legate al metabolismo. Valori come convivialità, che deriva dal latino *convivio*, ovvero vivere insieme, mangiare insieme, esprime serenità in un gruppo di persone. In questa filosofia di vita più sociale e meno individuale, si esprime anche la centralità della persona e delle sue emozioni in un mondo che ha perso qualsiasi orientamento alla sacralità, soprattutto nel rituale antico di consumare il pasto. Assaporare gusti e odori, imparare a manipolare le materie prime, riattivare la completa sensorialità, sperimentare sobri pasti frugali o sofisticati piatti ricercati, possono risultare momenti in cui avvicinarsi a sé stessi, al proprio sentire, seguendo i ritmi del proprio organismo, in modo vivo e consapevole.



LA SPERIMENTAZIONE

E' nella cornice del Naturoigienismo che ho deciso di intraprendere una sperimentazione, poiché questo insieme di principi valorizza una prospettiva olistica sia per trattamenti di carattere preventivo che curativo. Di questo metodo, infatti, condivido pienamente l'attenzione nei confronti della complessità delle funzioni biopsicofisiologiche, che si traducono in un approccio educativo verso l'alimentazione e le tecniche di idrotermofango pratica, atte a ripristinare l'equilibrio dell'apparato digerente e di tutte le attività ad esso collegate. Si tratta di un metodo che si discosta dalla maggioranza dei criteri dietoterapici, basati in genere sul calcolo preciso delle calorie, che implicano razioni predefinite, in cui vi è l'obbligo di pesare gli alimenti o dove vengono prescritti piani rigorosi con l'indicazione ordinata dei cibi da assumere. Lo schema pensato in base alle combinazioni alimentari è semplice, di facile applicazione per tutti, permette al soggetto di scegliere ciò che è di suo gradimento, entro un'ampia gamma di prodotto che includono anche carni bianche e pesce, qualora non si sostenga una dieta vegana o vegetariana.

Socrate diceva "conosci te stesso", ritenendo l'autocoscienza la forma suprema di sapienza, che significa coltivare una buona capacità di introspezione e di riflessione sul senso di ciò che si è e che si fa. Riprendendo alcuni dei concetti espressi parlando del ruolo del naturopata, ritengo fondamentale che ciascun individuo si prenda cura di sé valorizzando la propria individualità. Entro questa prospettiva il rapporto con il cibo diventa momento privilegiato per aprire una relazione con sé stessi basata su un reale e profondo ascolto dei propri bisogni, sia emotivi che fisici, per poter osservare le reazioni, i limiti, i desideri ed i conflitti che affiorano ogni qualvolta si affronta il proprio modo di vivere il nutrimento.

Dentro valori di convivialità e di accoglienza, che richiamano la tradizione della dieta mediterranea descritta nel capitolo precedente, si può tornare alla soddisfazione del proprio bisogno primario, senza che questo venga influenzato da frustrazioni repressive, da un senso di inadeguatezza, da una profonda disistima, affinché il corpo diventi un complice del piacere per il proprio corpo e per la psiche. Ciò che mi sono prefissata è di lasciare all'individuo la possibilità di vivere la propria esperienza, attraverso le proprie modalità, sostenuto dalla responsabilità nei confronti di sé stesso. Questo percorso vuole prima di tutto permettere a ciascuno di sperimentare un'occasione per ascoltarsi, per sentire il proprio corpo, seguire le proprie esigenze, i propri ritmi, con consapevolezza, prendendo nota semplicemente di quanto accade dentro di sé, senza giudizio. Ho tentato di esprimere il mio approccio in termini educativi, inteso nel senso di e-ducere, ovvero tirare fuori, aiutare a mettere in

atto le potenzialità dell'individuo, quindi accompagnare la persona affinché sia essa stessa ad attingere alla propria energia vitale. Questo tipo di approccio mi permette di esprimere la mia particolare inclinazione nei confronti della pedagogia, iniziata alcuni anni fa con approfondimenti di Psicologia della Salute durante gli studi accademici nella facoltà di Scienze dell'Educazione. Personalmente ritengo che l'efficacia di questa metodologia sia strettamente legata alla capacità di ciascun individuo di farsi carico della propria salute, ed all'attitudine di rispondere in modo libero e responsabile ai propri bisogni primari, poiché le diete funzionano solo per chi lo vuole, e non per chi ne ha bisogno. Questa spinta verso il mantenimento della propria salute e del rispetto verso i bisogni reali, non può essere disgiunta dall'importanza rappresentata dall'aspetto relazionale dell'alimentazione. In tutte le culture del mondo ed in tutti i contesti sociali, la convivialità al momento del pasto costituisce infatti un rituale, talvolta con una connotazione simbolica e sociale profonda ed univoca, che va tenuta in debita considerazione dal Naturopata che esercita la sua professione nell'ambito alimentare. Una radicale virata delle abitudini alimentari non vuole diventare un fattore discriminante per l'individuo, o una ragione di isolamento. E' essenziale mantenere in equilibrio sia le esigenze rispetto al benessere ed alla salute dell'organismo che istanze di natura emotiva, psicologica relazionale, valorizzando compromessi che non impongano drastiche restrizioni alle abitudini della persona. Lo sforzo ricercato nel soggetto è infatti basato sulla sua reale capacità di affrontare il cambiamento, talvolta in maniera lenta e graduale, piuttosto che decisa e repentina laddove strettamente necessario. Tutto ciò al fine di non generare effetti negativi che vadano a discapito di un reale miglioramento della qualità della vita della persona.

Alcuni membri del gruppo di sperimentazione, prima di questa esperienza, si erano approcciati a cambiamenti alimentari mediante diete "fai da te" o "monodiete" di brevissima durata, ed è in questi casi che i parametri del percorso sono stati adeguatamente personalizzati. E' stato introdotto il "giorno libero" settimanale, ovvero la giornata in cui scegliere senza impedimenti cosa mangiare, volta a generare in ciascuno un maggiore senso di autonomia, disincentivando sentimenti di eccessiva apprensione o ansia, e sostenendo un senso di maggiore autoefficacia nel raggiungimento degli obiettivi. Questo momento facoltativo è stato seguito solo da chi affrontava questo regime alimentare per la prima volta ed è stato poi gradualmente abbandonato da tutti i partecipanti nel corso delle prime settimane di regime alimentare. Ciò attesta la reazione positiva ad un approccio libero e responsabilizzante, come già sostenuto in questo lavoro.

PRESENTAZIONE DEI CASI

La sperimentazione si è svolta su un gruppo di dieci persone, sei donne e quattro uomini, per la durata di tre mesi, da agosto a novembre 2016. La fase autunnale è stata scelta per il significato simbolico, che riporta alla trasformazione, ma soprattutto è un richiamo alla preparazione verso il momento più scuro e freddo dell'anno, che predispone le persone ad una sorta di raccoglimento verso sé stesse, ad una forma di introspezione più voluta e necessaria, quasi come la natura che in questo periodo si colora di un lussureggiante ventaglio di rosso ed arancione, per diventare via via sempre più silente, e poi morire. Vi è un passaggio ad uno stile di vita più intimo rispetto alla convivialità estiva ed ad un atteggiamento più attento ed ordinato, come i nuovi propositi che solitamente prendono vita in questo periodo dell'anno. Con l'arrivo dell'autunno inoltre si è più predisposti ad affaticamento ed abbassamento delle difese immunitarie, perciò in naturopatia l'obiettivo principale è la disintossicazione, ovvero liberare il corpo dalle tossine che affaticano il metabolismo, in questa fase di ricambio cellulare, eseguendo una generale depurazione degli organi emuntoriali, ed in particolare del fegato. Per tutti questi motivi scegliere i mesi autunnali è stato di grande ispirazione.

Insieme al Professor Corrado Tanzi, abbiamo dapprima eseguito un'analisi iridologica su ciascun partecipante, al fine di evidenziare le caratteristiche costituzionali, caratteriali e fisiologiche, di ciascun soggetto, oltre alla tendenza rispetto ad alcune problematiche di carattere patologico. In questa sede si sono inoltre definiti i parametri soggettivi essenziali della dieta da somministrare, unitamente ad alcuni integratori fitoterapici. Ogni organismo non può ritrovare il proprio equilibrio senza un graduale processo di disintossicazione ed il tipo di programma alimentare assegnato svolge quindi una funzione disintossicante rivolta a tutto l'organismo, attivando il drenaggio degli organi emuntori più indicati al soggetto in osservazione, sulla base dell'indagine iridologica iniziale.

Durante la fase di depurazione, durata tre mesi, la trofologia del Costacurta ha fornito i principi dietoterapici e le regole per creare il programma nutrizionale di tutti i partecipanti, basato sulle associazioni alimentari dei gruppi descritti nel paragrafo sulla trofologia. L'abbinamento fitonutrizionale ed alimentare, è stato stabilito in base al tipo di sovraccarico riscontrato attraverso l'indagine iridologica, che può essere acido, colloidale o misto. A tutti è inoltre stato chiesto di assumere per almeno 21 giorni la tisana depurativa del Costacurta al mattino a stomaco vuoto.

A sostegno che la convivialità ha un fondamento importante nell'educazione alimentare, la sera prima di iniziare il nuovo regime alimentare, si è tenuta una cena in cui tutti i membri del gruppo di sperimentazione hanno mangiato e bevuto quello che nei giorni successivi sarebbe stato solamente

un lontano ricordo.

Tutti i partecipanti, inoltre, nelle settimane che hanno preceduto il cambiamento alimentare, sono stati invitati a tenere un “diario alimentare”, dove trascrivere tutto ciò che veniva consumato nell’arco della giornata, includendo i pasti principali, ma anche gli snack, le bevande alcoliche, i caffè, le merende, le caramelle, e così via. Questo resoconto giornaliero esercita infatti un’azione determinante sul soggetto rispetto alla presa in carico della propria alimentazione e di conseguenza della propria salute, attivando i propri meccanismi di consapevolezza e di responsabilizzazione. Allo stesso scopo è stato poi compilato, da parte di tutti i componenti del gruppo, un questionario iniziale di circa venti domande (Allegato 1) rivolte alla relazione con il cibo ed alla cucina, ai tempi ed all’attenzione posti nei confronti del proprio corpo ed della propria alimentazione. Il questionario è stato compilato circa un mese dopo la partenza del programma alimentare, mentre ho riscontrato che, data l’estrema utilità di quanto emerso, sarebbe stato più vantaggioso ottenere le risposte prima dell’avvio della dieta.

Poiché occorrono tre mesi per dimostrare la formazione di segni di guarigione sulle iridi (linee di calcio luteo) si è atteso ancora una quindicina di giorni dopo il termine del percorso alimentare per eseguire una successiva indagine iridologica. In questa sede, attraverso un colloquio, si è cercato di raccogliere le impressioni dei partecipanti riguardo all’efficacia o meno della sperimentazione, si è discusso sui risultati ottenuti dal punto vista fisico, su quali effetti si sono rilevati dal punto di vista del vitalismo, si è cercato di capire quali sono state le resistenze riscontrate durante il periodo restrittivo dal punto di vista alimentare; si è quindi cercato di creare un quadro generale rispetto ai rimedi utilizzati ed alla validità della loro azione. Durante i tre mesi di sperimentazione sono stati anche assegnati dei fiori di Bach, a seconda della necessità della persona, ed eseguiti trattamenti di riflessologia plantare, secondo lo standard del massaggio rilassante e del percorso indicato nel paragrafo dedicato a questa materia.

Qui di seguito verranno presentati due dei dieci casi della sperimentazione, mentre gli altri otto casi verranno approfonditi successivamente negli allegati.

P. – 33 ANNI – MASCHIO



Costituzione linfatica, fibre lasse in entrambi gli occhi – presenza di macchie arancio che indicano sovraccarico mucoide acido, continua a produrre muco che raggiungono le vie respiratorie, che andrebbero scaricati attraverso altri emuntori come fegato ed intestino – in questo caso si denota la caratteristica del sistema emuntoriale, in cui il polmone agisce da organo di soccorso dell'intestino

Iride destra: sovraccarico epatico e surrenalico importante – problema circolatorio alla gamba dx e schiacciatura zona fegato

Iride sinistra: spasmo della corona gastrointestinale verso i polmoni che indica tendenza a trattenere il respiro nella zona bronco-polmonare, il soggetto infatti soffre di respirazione corta e difficoltosa, asma, anelli nervosi che attraverso la zona.

PATOLOGIE: ipertensione, iperaldosteronismo, asma

ATTIVITA' FISICA: nessuna

ORGANO/I PER IL DRENAGGIO: depurare il fegato per aiutare il drenaggio del rene

CONSIGLI ALIMENTARI: ridurre drasticamente i cereali (in particolare quelli raffinati)

CONSIGLI DI FITONUTRIZIONE: Desmodio (3 capsule per 2 vv/gg per un mese) e Grifonia (tre capsule per 2 vv/gg per tre mesi).

CONSIGLI DI IDROTERMOPRATICA: frizioni fredde, bracciluvii a temperatura alternata, per crisi asmatiche bracciluvii a temperatura crescente

RIFLESSOLOGIA PLANTARE: eseguiti sei trattamenti antistress, con alcune attenzioni particolari agli organi dell'apparato respiratorio

FLORITERAPIA DI BACH: ha utilizzato i fiori indicati nella sezione dedicata a questo tema

OSSERVAZIONE FINALE DEI RISULTATI:

P. ha perso 5 Kg nei tre mesi della disintossicazione, si dice assolutamente contento sia dei risultati che dello stato di benessere che ha raggiunto durante questo periodo. Aveva sperimentato in passato la Dieta Dukan, che gli aveva apportato benefici solo temporanei in termini di perdita di peso, poi ampiamente recuperati dopo breve tempo. Il diario alimentare si è dimostrato per lui uno strumento efficace, con cui è riuscito subito a rendersi conto degli eccessi cui rimediare. Con questa disintossicazione dice di aver prima di tutto imparato a sentire il proprio corpo, e di aver avvertito una sensazione di leggerezza sia mentale che fisica, con cui è riuscito ad affrontare meglio gli impegni della giornata. Sostiene di aver ricevuto attraverso questa esperienza, una buona educazione alimentare, e di aver apprezzato il consumo di cibo crudo prima dei pasti, che ha contribuito a migliorare il senso di sazietà. Dovendo consumare il pranzo fuori casa, ha cambiato completamente la sua dieta, adattandola ai requisiti del nuovo regime alimentare, anche dopo il termine del periodo di disintossicazione. Ha inoltre ridotto notevolmente l'assunzione di cereali raffinati, e compreso la differenza tra alimenti benefici per il suo organismo e cibi spazzatura. Ha appreso dell'esistenza di amaranto, miso, miglio, cavolo nero e della possibilità di combinare e creare nuove ricette, salutari e gustose allo stesso tempo. La ricerca di un modo di nutrirsi più sano, lo ha avvicinato al mercato agricolo, dove ha cominciato ad acquistare diversi prodotti più freschi e genuini. Ha vissuto quindi con estrema serenità e piacere questo passaggio, che ha rappresentato per lui un momento di vera e propria trasformazione, oltre che fisica, anche mentale ed emotiva. Egli riporta infatti di aver approfittato di questo tempo per ristabilire un certo ordine dentro di sé, necessario per vivere in modo più equilibrato. I fitoterapici sono risultati efficaci, il Desmodio pare abbia modificato la consistenza delle feci e regolato l'alveo, mentre la Griffonia ha alleggerito la tensione emotiva e migliorato la risposta allo stress. Ha particolarmente gradito i trattamenti riflessologici, ed in questi momenti si è sempre rilassato, fino ad addormentarsi; secondo lui i fiori di Bach hanno contribuito a farlo sentire più sereno, mentre non ha eseguito bracciluvii e frizioni. Infine, oltre ad una fase di igiene alimentare, è riuscito anche ad iniziare una corretta igiene del sonno, così da evitare di trascinarsi un'eccessiva stanchezza mattutina. Nel complesso si dice molto soddisfatto dei risultati ottenuti, e vuole mantenere le nuove consuetudini alimentari, anche se con qualche concessione in più.

I. – 38 ANNI – FEMMINA



INDAGINE IRIDOLOGICA AL 31/07/2016

Costituzione ematogena – rossa progestinica con presenza di acidosi – corona gastrointestinale scura – segni sulla tiroide su entrambe le iridi. Persona lenta, che ha necessità di sicurezze cui appoggiarsi, soggetta al panico quando mancano, soggetto con una conflittualità determinata anche da una diversa colorazione iridea tra occhio destro e sinistro.

Iride destra: si denotano segni che lasciano pensare ad una difficoltà circolatoria nella gambe – ha una colorazione più chiara, tendente al biliare, fa pensare all'influenza di un padre più autoritario – molto giallo verde nella zona ovarica e biliare – perdita di Sali minerali, nella zona epatica a ridosso dell'ovaio è quasi verde, insufficienza biliare

Iride sinistra: ha un colore più ematogeno, può indicare la richiesta di zuccheri, quindi di dolcezza, presenta una colorazione differente rispetto all'iride destra, e può denotare una figura materna più dolce ed accogliente

PATOLOGIE: noduli tiroidei, frequenti episodi di cistite

ATTIVITA' FISICA: passeggiate due volte a settimana

ORGANO/I PER IL DRENAGGIO: fegato

CONSIGLI ALIMENTARI: togliere completamente i dolci e gli zuccheri per tutta la durata del periodo di disintossicazione

CONSIGLI DI FITONUTRIZIONE: Tarassaco (3 capsule due vv/gg per 1 mese), fermenti lattici

CONSIGLI DI IDROTERMOPRATICA: pediluvi e frizioni fredde

FIORI DI BACH: oltre a quelli indicati nella parte sulla floriterapia, ne sono stati consigliati altri (Walnut, Sweet Chesnut, White Chesnut)

RIFLESSOLOGIA PLANTARE: eseguiti sei trattamenti antistress nei tre mesi

OSSERVAZIONE FINALE DEI RISULTATI:

I. è vegetariana, pertanto la sua dieta era già incentrata su verdure e cereali prima del cambiamento alimentare. E' stato faticoso per lei seguire tutte le indicazioni prescritte dalle combinazioni alimentari e dalle regole della trofologia, di cui ha apprezzato e seguito solo alcuni consigli, escludendo la riduzione dei cereali. Ha molto apprezzato ed imparato a consumare verdura cruda prima dei pasti e dice di voler mantenere l'abitudine. Nel corso dei tre mesi di disintossicazione, si sono presentati un paio di episodi di cistite, che l'hanno fatta desistere dal mantenimento dello stile alimentare. La patologia ha infatti fortemente debilitato il suo stato fisico ed emotivo, costringendola a ricorrere a compensazioni alimentari che l'hanno più volte portata all'abuso di dolci o torte. In questa fase è ricorso anche all'ausilio di antibiotici specifici, la cui assunzione è stata associata a fermenti lattici, per ricostituire la flora batterica, oltre a compresse di semi di pompelmo e uva ursina. Il massaggio riflessologico ha favorito una sua maggiore distensione e predisposizione verso la disintossicazione, che si sono alternati a momenti di rifiuto. L'integrazione con il tarassaco ha aiutato il transito e l'alveo è diventato regolare, oltre ad aver favorito una depurazione del fegato. Ha eseguito frizioni e pediluvi solamente nel periodo più caldo, tra agosto e fine settembre, poiché la stagione fredda non l'ha incentivata a mantenere la pratica. Si dice contenta dell'esperienza, ma si rende conto che la parte emotiva ha notevolmente prevalso sulla buona riuscita della disintossicazione, che quindi non è stata mantenuta in maniera regolare. In ogni caso ha perso 2 Kg e si dice propensa a ripetere l'esperimento in un momento più tranquillo.

CONCLUSIONI

Vi sono diversi aspetti cui vorrei dare rilievo e che per me hanno assunto un significato importante, sia per quanto riguarda i risultati veri e propri della sperimentazione, ma anche per elementi che mi hanno arricchito in termini di evoluzione personale e di crescita professionale.

Premessa di questa argomentazione è stata l'approfondimento delle emozioni principali che accompagnano la relazione con il cibo, e che costituiscono il punto di partenza per un approccio corretto in un ambito tanto delicato e sensibile come la nutrizione. Osservando l'atteggiamento dei vari membri del gruppo di sperimentazione, ho potuto riscontrare quanto la valutazione del percorso fatto da ciascuno, non sia stata tanto legata ai risultati fisici ottenuti, bensì alla percezione di come questo momento è stato vissuto. Per quanto vi siano state rilevanti perdite o aumenti di peso, piuttosto che un aggravamento di alcune sintomatologie, e per quanto la dieta sia stata pressoché simile per tutti, ciascuno ha vissuto un'esperienza più o meno positiva a seconda del rapporto maturato con il cibo.

E' stato per me essenziale il colloquio individuale conclusivo, per comprendere le vere necessità di ciascuno. Per quanto efficaci e validi in termini scientifici i presupposti di un programma alimentare basato sui principi della trofologia, mi sono resa conto, al termine del lavoro, che questo schema basato sulle combinazioni alimentari, non risulta adatto a tutti. Ho capito che proprio per il ruolo che gioca l'alimentazione nel vissuto intimo di ciascun individuo, il metodo deve essere sempre declinato nel rispetto delle esigenze personali. Due elementi possono dimostrarsi molto apprezzabili: il tempo ed un approccio adeguato. Per il corpo non esiste il tempo, perciò sostenere un cambiamento quando un individuo non è pronto può solo nuocere al senso di autoefficacia e di autostima che la persona nutre nei confronti di sé stesso. Ciascuno dei membri del gruppo partiva da consuetudini alimentari molto diverse tra loro, come si può evincere dalle singole schede dei partecipanti.

Talvolta, pur trovandosi di fronte ad un soggetto che dice di voler cominciare un nuovo stile alimentare, si deve calibrare il programma tenendo conto delle sue reali capacità e delle sue prospettive. Per questo sostengo, come già evidenziato nel corso di questo lavoro, che il vero professionista debba essere dotato di una forte capacità empatica ed ancora di più di una predisposizione ad intuire lo stato psicologico della persona che ha di fronte. In questo modo si possono stabilire tempi e modalità differenti, a seconda della propensione dell'individuo, ed includere anche passaggi intermedi che possano facilitare la persona nell'accettazione e nel superamento di

alcune resistenze. Se togliere completamente alcuni alimenti procura alla persona uno sforzo cui non è preparato, è utile rivedere e personalizzare le combinazioni, cercando quanto di più compatibile vi sia con le sue abitudini ed esigenze. Al contrario, in alcuni casi, gli alimenti non possono essere sostituiti, come nel caso dei cereali raffinati, con cibi integrali, poiché vi sono sempre anche fattori esterni che incidono sulla riuscita di un buon cambiamento alimentare. Non si può non tener conto di orari di lavoro che implicano una lunga assenza da casa, dove il pasto viene consumato esternamente, in tempi irrisori ed in condizioni poco piacevoli, e che condizionano fortemente le abitudini nutrizionali di ogni persona. Tutti i membri del gruppo hanno dovuto cercare compromessi tra la routine quotidiana e le nuove pratiche alimentari, ed i risultati sono stati molto buoni, considerando i notevoli sforzi per ottenerli.

L'ausilio della floriterapia di Bach e della riflessologia plantare si è rivelato considerevole, per stemperare alcune situazioni di disagio e stress dovute al cambiamento. In particolare la riflessologia, attraverso trattamenti rilassanti, ha contribuito in tutti i casi a moderare lo stato di benessere della persona, mentre i fiori hanno accompagnato in maniera eccellente le vicissitudini di ciascuno nei vari momenti del percorso.

Ci tengo a sottolineare quanto questa esperienza abbia rappresentato per me un passaggio fondamentale in cui apprendere entro un contesto vivo, reale e concreto, delle nozioni che durante il percorso scolastico avevo solo assimilato teoricamente. Il gruppo di persone che, con molta generosità e pazienza ha accolto il mio lavoro, mi ha fatto provare un completo ventaglio di emozioni, pensieri, contraddizioni con cui, credo, ogni operatore si confronti esercitando la professione del naturopata. E proprio questo connubio di conoscenze, di relazioni e di emozioni ha dato al progetto di questa tesi un inestimabile valore umano, che porterò sempre con me come occasione di grande crescita personale e primo grande mattone sopra le fondamenta del mio progetto professionale.

Lavorare con un gruppo di persone mi ha permesso anzitutto di unire l'indispensabile valore della convivialità con l'alimentazione; la partenza del cambiamento alimentare è stata infatti inaugurata da una lauta cena dove nemmeno le regole basilari di una sana nutrizione hanno trovato spazio, e dove si è esaltato il significato del vivere con serenità l'aspetto della relazione con gli altri durante la consumazione del pasto, come un rituale.

Confrontarsi con più persone, disposte a mettersi in gioco ed aiutarmi a vivere questa nuova esperienza è stato inoltre molto educativo per me. Più che mettere in campo le mie attitudini di pedagogia, ho imparato ad imparare, a farmi educare dagli altri, aprendomi sempre all'esperienza in cui ogni imprevisto è un'occasione, dove anche le cose più scontate non restano uguali. Il metodo

non esiste quando si tratta di persone, tutto ciò che apprendiamo è come una valigia che ci portiamo dietro, ma che ogni volta può essere riempita di capi nuovi, oppure semplicemente di nuovi modi per usare vecchie cose. Nulla resta immutato, tutto si muove, e questo vale soprattutto quando si lavora con le persone. Lavorare con l'altro è lavorare per l'altro, lasciarsi umilmente addomesticare dalle situazioni, senza per questo perdere la centralità della propria essenza, lasciandosi arricchire da nuovi stimoli e da prospettive diverse. La permeabilità della nostra pelle ci dice che il mondo esterno può entrare nel nostro corpo, così l'universo ed il suo macrocosmo coesistono dentro di noi. Per questo è meraviglioso l'uomo, perché in ogni sua piccola parte è parte di tutto. Il fascino incredibile di questa magia è poter vedere questo miracolo, così dentro come fuori, così sotto come sopra, e non smettere mai di rimanere estasiati davanti alla bellezza di tanta naturale armonia.



*L'armonia è fondamentale affinché ogni elemento
si uniformi a quell'unità chiamata Essere e la donna
possa così godere della vita con calma, tranquillità, sicurezza.
La donna che conosce l'armonia manterrà la serenità anche nei
momenti più difficili; i suoi occhi rifletteranno la purezza della sua anima
e s'illumineranno della sua bellezza interiore, quella che non si deteriora mai.
Da "La profezia della Curandera", Hernàn Huarache Mamami*

BIBLIOGRAFIA

- O. Hufton, *Donne, lavoro e famiglia*, in N. Zemon Davis
- A. Farge (a cura di), *Storia delle donne dal rinascimento all'età moderna*, Laterza, Bari 1997
- M. Visser, *The Rituals of Dinner*, Penguin Books, London-New York 1992
- E. Sullerot, *La donna e il lavoro*, Bompiani, Milano 1977
- J. Holmes, *La teoria dell'attaccamento di Bowlby, John Bowlby e la sua scuola*, Cortina, Milano 1994
- G. Piperno, D. Cohenca, *Mangio kashèr: le regole alimentare ebraiche spiegate ai ragazzi*, Morashà, 2008
- R. Barone, *Anatomia comparata dei mammiferi domestici ed agricole*, Edagricole, 1996
- L. Costacurta, *La nuova dietetica*, Edizioni di Medicina Naturale FB Snc, Collana Arcobaleno, 2002
- E.P. Cela, *Psicologia della nutrizione*, Aracne Editrice, 2013
- P. Rosati, *Embriologia generale dell'uomo*, Edi-ermes, 2000
- G. Manca, G. Nuvoli, A. Uccula, *Cibo, corpo e relazioni sociali*, Carrocci Editore, 2012
- M. L. Acharan, *La medicina naturale alla portata di tutti*, FB Edizioni 2011
- M. Scheffer, *Il grande libro dei fiori di Bach*, Corbaccio, 2013
- J. Lluis Berdonces, *Trattato di Iridologia*, Edizioni Red, 2003
- E. Bach, *Le opere complete*, Macroedizioni, 2012
- R. Schira, *Cucinoterapia*, Salani Editore, 2008
- A. Cazzullo, *Le donne ereditano la terra*, Mondadori, 2016
- A. Johnston, *Il corpo delle donne*, Castelvecchi, 2014
- E. Campanini, *Dizionario di Fitoterapia e piante medicinali*, Tecniche Nuove, 2014
- F. Berrino, *Il cibo dell'uomo*, Franco Angeli, 2015
- C. Vasey, R. Durbec, *Guida pratica per disintossicarsi*, Piemme, 1994
- C. Tanzi, *Alimentazione specifica umana*
- C. Tanzi, *Naturoigienismo ovvero viver sani con la natura*
- F. Mistrorigo, *Idrotermofangoterapia*, PDF, Istituto Medicina Naturale
- *Guida alle giuste combinazioni alimentari*, Edizioni del Baldo, 2012
- A.V. Eltanin, *La dieta di Eva*, Edizioni Cosmopolis, 2014
- Dispensa di Iridologia di Corrado Tanzi
- Dispensa di Idrotermofangoterapia di Corrado Tanzi
- Dispensa di Riflessologia Plantare di Mario Zanoletti
- Dispense di Dietetica di Loretta Fattori
- Dispense di MTC di Andrea Navoni
- Dispensa di Floriterapia di Bach di Alessandra Tanfoglio

RINGRAZIAMENTI

Grazie a tutte le donne che hanno ruotato intorno a questa tesi, meravigliose, ispiranti, femminili, giocose, sincere, vere, qui dentro c'è un piccolo pezzetto di voi. Con voi il mio cuore cresce sempre in serenità, e la mia mente impara a tacere: Monica, Michela, Silvia, Meri, Monica, Mariangela, Ilaria, Marialuisa, Ave, Liana, Francesca e Laura.

Grazie Alessandro, Ilaria, Michela, Monica, Monica, Paolo, Riccardo, Silvia, Tiziano pazienti, utili, generosi, tenaci, per voi un ringraziamento speciale.

Grazie al mio insegnante Corrado Tanzi, da cui non smetto mai di imparare.

Grazie a tutta l'Associazione Conse, per questi anni di crescita e di grandi cambiamenti ed un abbraccio alla mia classe che mi ha accompagnato in questo cammino.

Grazie a mia madre e a mio padre per avermi dato la vita, a Mirko e Silvia ed alla piccola Alessia, che con i suoi sorrisi ci illumina sempre il cuore.

Grazie al mio splendido grande uomo e compagno di viaggio Paolo, per esserci sempre.

ALLEGATO 1

QUESTIONARIO

- 1) Ti capita di mangiare quando vivi un particolare stato emotivo anche se non hai fisicamente fame?
- 2) In questi casi come ti senti? Ansioso/a, depresso/a, triste, stressato/a, annoiato/a, arrabbiato/a?
- 3) Cosa provi dopo aver appagato questo stato mentale?
- 4) Se hai voglia di un certo cibo, ti concedi di mangiarlo?
- 5) Qual'è il cibo che ti consola e cambia il tuo umore?
- 6) E' il tuo corpo a dirti quando mangiare?
- 7) E' il tuo corpo a dirti cosa mangiare?
- 8) E' il tuo corpo a dirti quanto mangiare?
- 9) Mentre mangi sei in grado di dire quando stai diventando sazio/a?
- 10) Consideri un cibo “buono” o “cattivo” in base al suo contenuto nutritivo?
- 11) Riusciresti a resistere a cibi gustosi ma grassi?
- 12) Secondo le tue abitudini, quali differenze riscontri tra il pranzo e la cena?