



CIBO e PSICHE:
trasforma il tuo potenziale
ascoltando il tuo corpo



Matricola n. 0195

Camelia Ienciu

RELATORE

Loretta Fattori

RINGRAZIAMENTI

Giunta al termine di questo percorso di studi sento il dovere di ringraziare tutti quelli che mi sono stati vicino e che secondo varie modalità hanno contribuito alla stesura di questa tesi.

In primo luogo vorrei ringraziare la mia Relatrice Docente Loretta Fattori per avermi affiancato in questo percorso, dimostrandomi piena disponibilità ed rassicurazione anche nei momenti più difficili, senza la quali sarebbe stata molto più complesso, se non impossibile, arrivare al termine di questo elaborato.

Similmente ringrazio il mio Amico e Compagno di studi Andrea per avermi sostenuta, rivelandosi immancabilmente disponibile e volenteroso di aiutarmi nonostante i suoi impegni.

Sono inoltre, estremamente grata a tutti i Docenti dell'Accademia ConSè, a Voi il merito di aver incrementato la fiducia in me stessa, supportandomi ed accrescendo le mie conoscenze con incondizionata disponibilità e competenza.

Grazie ai miei Compagni di corso per i momenti indimenticabili trascorsi insieme.

Un ringraziamento speciale va' a Sergio, mio Compagno, che rendendosi sempre desideroso di aiutarmi mi ha affiancato in questo percorso aiutandomi nella stesura di questo scritto. Grazie di cuore per la pazienza e la vicinanza che immancabilmente mi hai dato.

Infine sono immensamente grata ai miei figli Adrian e Nicoletta per avermi sostenuta durante questi anni di studio, mi rendo conto di quanto la loro pazienza e la loro fiducia siano stati fondamentali per superare gli ostacoli incontrati.

GRAZIE DI CUORE

Ritengo che la vita non sia una tremula candela, ma una fiaccola che adesso è in mia mano, e cercherò di tenere accesa il più a lungo possibile per consegnarla poi alle generazioni future.

George Bernard Shaw

INTRODUZIONE

Le motivazioni che mi hanno portato ad elaborare una tesi inerente a questo argomento, mi riguardano in prima persona, essendo stata sempre in sovrappeso sin da piccola, di genitori obesi, mi ero costantemente sottoposta a diverse diete, digiuni per cercare di ridurre il mio peso, ma i risultati erano scarsi ed inevitabilmente mi ritrovavo a riprendere i chili persi non appena ritornavo al mio regime alimentare abituale.

Gli studi intrapresi nei corsi proposti dall'Accademia ConSè sono stati per me un fondamentale punto di partenza. Ogni libro letto e studiato mi ha spinto a ricercare delle risposte per me molto importanti.

Nella prima parte del mio lavoro cercherò di far comprendere i problemi che incontra il nostro metabolismo partendo dalla sindrome metabolica, che è un insieme di fattori che si intrecciano e comunicano tra loro e pertanto necessita di un insieme di risposte.

Successivamente proseguirò con un piccolo riassunto sull'obesità, dopo di che, esponendo il mio caso, parlerò del mio percorso alimentare in vista del mio obiettivo, "dimagrire".

Presenterò le conoscenze apprese durante il mio percorso di studi Naturopatici: Alimentazione, Fitoterapia, Discipline igienistiche naturali, Iridologia, Riflessologia plantare e tutte le altre discipline apprese cercando di comporre un quadro delle tante domande e relative risposte su questo tema "cibo e psiche"

La soluzione è dentro di Noi, nel profondo dove vive l'essenza, il nucleo di ciò che siamo. È il contatto con il Sé, con l'essenza che ci può liberare dal cibo.

Si dimagrisce solo se l'anima è contenta.

Mario Zanoletti

INDICE

Ringraziamenti

Prefazione e introduzione

Capitolo 1: La Sindrome Metabolica

Definizione

I segnali

Definizione dei fattori di rischio in età pediatrica

L' iperglicemia: eccesso di zuccheri e diabete

Diabete

Insulina e Sindrome Metabolica

L' ipercolesterolemia

L' ipertrigliceridemia

L' ipertensione arteriosa

Circonferenza addominale e IMC

Capitolo 2: L' obesità come malattia e visione psicosomatica

Il sovrappeso

Sovrappeso e mente

Il sovrappeso: aspetti psicosomatici

Le domande da porsi in caso di sovrappeso

Capitolo 3: Come si può intervenire con la Naturopatia

Definizione

Presentazione: il caso sono io

Alimentazione

Cosa significa mangiare sano

I rischi silenziosi

I radicali liberi

Consigli generali

Il mio piano alimentare

Frutta

Fitoterapia

Medicina Tradizionale Cinese

Tavole delle caratteristiche di piante e alimenti

I segni sul corpo dell' obesità: iride e piede

Il Massaggio Metamorfico

Il Massaggio dell' Anima

I Fiori di Bach

L' arte del Respiro

Meditare

Pratiche di Idrotermofangoterapia

Capitolo 4: Laboratorio ricerca interiore

Conclusioni



La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non semplicemente l'assenza di malattia o infermità
Organizzazione Mondiale della Sanità 1948

L'OMS definisce il concetto di salute come uno stato di completo benessere fisico psichico e sociale; una nuova prospettiva di sanità pubblica che richiama all'attenzione sull'importanza della prevenzione.

“La salute è creata prendendosi cura di se stessi e degli altri, essendo capaci di prendere decisioni e di avere il controllo sulle diverse circostanze della vita”.

La salute è una condizione di equilibrio (dinamico, dunque sempre nuovo, continuamente da costruire) tra il soggetto e l'ambiente (umano, fisico, biologico, sociale) che lo circonda.

Queste definizioni comportano una visione **OLISTICA**, un **approccio globale (olistico, dal greco *òlos* cioè intero)** alla salute: Questo concetto ha portato a valutare l'essere umano, ma anche la malattia sotto tutti gli aspetti, vagliando tutte le risposte ed integrandole una con l'altra. In effetti, il tentativo di allungare il tempo di vita dell'essere umano, non ne ha necessariamente aumentato la qualità. La sensazione è quella che la salute sia quel benessere psico fisico dal quale ci stiamo allontanando sempre di più.

La medicina allopatica e la chirurgia hanno fatto passi avanti nella cura dei sintomi delle malattie, e nella tecnologia sulle indagini diagnostiche. Il concetto di malattia viene interpretato come sintomo/cura seguendo dei protocolli predefiniti, col rischio allontanarsi dal considerare il paziente come un essere unico. Si fa sempre più strada il concetto di medicina complementare interpretativa che analizzando ogni aspetto completa la visione; così come la scienza prende in considerazione molteplici aspetti. Biologia, filosofia, psicologia e scienza “si sposano” fra di loro trasformando ogni supposizione, dando voce ad una terapia preventiva (discipline e nuovi concetti che a mio avviso si possono tradurre in un ritorno “moderno” all'antica natura dell'essere umano).

Negli ultimi cento anni l'età media è aumentata di 35 anni grazie diminuzione della mortalità infantile, il miglioramento dell'igiene alimentare abitativa e alle tempestive cure sanitarie. Ogni 10 anni la speranza di vita aumento di circa 3 anni con la prospettiva di arrivare in alcuni

decenni ad avvicinarsi ai 120 anni di età dell'uomo. Il problema emergente è però che, nella seconda metà della vita dopo i 50 anni, la qualità di vita diviene scadente: l'uomo si ammala di malattie degenerative invalidanti con altissimi costi sociali e sanitari, e di contro, si rileva una maggiore incidenza di morti in giovane età dovute a malattie cardio vascolari. L'aumento della quantità della vita non ne ha migliorato la qualità. Nei paesi industrializzati (ed anche emergenti) aumentano i fattori di rischio che sono anche la causa di malattie sociali.

- **Obesità e sovrappeso,**
- **Sedentarietà,**
- **Fumo e tabacco,**
- **Dislipidemie (colesterolo e trigliceridi in eccesso),**
- **Iperglicemia,**
- **Stress,**
- **Inquinamento chimico,**
- **Malattia infiammatoria,**
- **Malattia trombotica**

sono fattori che, se sottovalutati, concorrono a scatenare nel tempo una sindrome metabolica con un progressivo accumulo di depositi chiamati amiloide, nei tessuti connettivi che vanno ad intasare il mesenchima e a scatenare le azioni auto immunitarie e auto intossicazione. Ciò concorre ad aumentare il rischio e la frequenza delle malattie sociali invalidanti ed in particolare:

- **malattie cardio circolatorie,**
- **infarti ictus,**
- **Malattie autoimmunitarie,**
- **Cancro e neoplasie,**
- **Invecchiamento osteo-articolare e cerebrale.**

Quelle che, comunemente, si associavano a patologie della vecchiaia, sono invece considerate dai più importanti scienziati mondiali sull'invecchiamento, come evoluzione finale di questa auto intossicazione finale, spesso peggiorata proprio da un uso eccessivo di farmaci che possono intervenire solo parzialmente perché favoriscono un'ulteriore intossicazione e la saturazione dei principali emuntori con fegato, reni, intestino e circolo. Sono tutti concordi che si debba intervenire solo sulla modifica di scorrette abitudini e prevenirne l'insorgere e l'evolversi fin da giovani.

EQUILIBIO PSICO FISICO - SOCIALE - EMOZIONALE Parlare di “mangiare sano” fare attività fisica, integrare, riposare, ridurre lo stress, sono argomenti oggi molto presenti nella nostra vita; la salute, quindi, sembra scontato che sia un insieme di molti fattori, ma ci si chiede quanto l'eccesso o il difetto di questi porti a migliorare la qualità e la quantità vita.

Quanto un eccesso di questi lo può compromettere? Quale di questi fattori è il più determinante? Dov'è la sua origine?

Capitolo 1

La Sindrome Metabolica

Definizione

la madre di tutte le patologie

Nella ricerca della risposta delle possibili cause, e alla risoluzione di quella che viene definita come **la madre di tutte le patologie**, sono stati analizzati tutti gli aspetti che la caratterizzano. La sindrome metabolica è stata associata alle principali malattie come: depressioni, ansia, allergie ed intolleranze, senescenza, cancro, malattie cardio vascolari e diabete (solo per citarne alcune)

Breve storia.

Con il termine sindrome non si indica di per se una patologia, bensì un insieme di fattori predisponenti che, uniti, collocano il soggetto in una fascia di rischio elevata per malattie come il diabete, problemi cardio vascolari in genere e steatosi epatica (fegato grasso). Il termine "Sindrome Metabolica" sembra risalire agli anni cinquanta, (quando veniva definita sindrome X) ma è diventato di uso comune negli anni settanta, e dobbiamo arrivare addirittura al 1988 per avere una vera e propria definizione, quando cioè Gerald Reaven ⁽¹⁾ indicò la sindrome come manifestazione simultanea di:

- Insulino resistenza,
- Iperinsulinemia,
- Stati prediabetici seguiti da diabete di tipo 2,
- Dislipidemia,
- Iperuricemia (gotta),
- Ipertensione arteriosa.

Ad essa fu associata un' aumentata incidenza di cardiopatie ischemiche. Grazie a questa definizione e ai numerosi studi, la sindrome viene oggi chiamata, in suo onore anche "Sindrome Reaver".

Va considerato che la maggior parte delle persone affette da sindrome metabolica (S.M.) si sente bene e frequentemente non presenta sintomi particolari associabili a tale sindrome, indicativa di un dismetabolismo patologico. La SM non è una patologia specifica, ma un

⁽¹⁾ (rif. Ricercatore a lungo termine nel diabete, ha conseguito notabilità significativa con la sua Banting Lecture del 1988 (organizzata annualmente dall'American diabetes associations in memoria di Frederick Banting). Nella sua conferenza ha proposto la teoria che l'obesità centrale (obesità di tipo maschile o a forma di mela), il diabete e l'ipertensione' hanno una causa comune di insulino – resistenza e ridotta tolleranza al glucosio. .Reaven, GM (gennaio 1997). "Banting Lecture 1988. Ruolo della resistenza all'insulina nella malattia umana 1988". *Nutrizione* 13 (1): 65; discussione 64, 66. doi : 10.1016 / 0899-9007 (97) 90878-9 . PMID 9058458

insieme di fattori di rischio presenti contemporaneamente e tali da predisporre la persona che ne soffre a patologie gravi.

I segnali

- **Pressione arteriosa superiore a 130/85 mmHg**
- **Trigliceridi ematici superiori a 150mg/dl**
- **Glicemia a digiuno superiore a 100 mg/dl (secondo l' ADA)**
- **Colesterolo HDL (il cosiddetto colesterolo buono) inferiore a 40 mg /dl nell' uomo e 50 mg/dl nella donna**
- **Circonferenza addominale superiore a 102 centimetri per i maschi o a 85 centimetri per le femmine (un indice di massa corporea superiore a 30 è indice di obesità)**

Se sono presenti almeno tre di questi fattori si parla di sindrome metabolica; chi ne soffre ha un rischio superiore alla media di andare incontro a infarto e, inoltre, per questi soggetti aumenta la possibilità di soffrire di diabete e steatosi epatica. I fattori di rischio e le possibili cause imputate a questa sindrome sono gli stessi posti come possibili cause di malattie degenerative di carattere autoimmune, neoplasie. I sintomi non si manifestano se non nel degenerare di tali condizioni, fino all' insorgenza di patologie invalidanti e, per questo, è importante tenere controllati tali valori e soprattutto è sempre più necessaria una forma di prevenzione. In base all' eziologia multifattoriale dell' obesità, l' intervento preventivo ha come oggetto i diversi fattori ambientali (stile di vita, abitudini alimentari, livello di attività motoria) che favoriscono l' insorgenza dell' eccesso ponderale. Le nuove evidenze dell' azione epigenetica esercitata da fattori ambientali ancor più sottolineano l' urgenza di intervenire a quel livello. Le valutazioni di svariati fattori come la predisposizione genetica, lo stress collegato allo stile di vita, l' aumento delle allergie e delle infiammazioni, portano tutte in un' unica direzione: non esiste una sola vera causa e una sola cura, ma un insieme di pratiche che possono far regredire questo dismetabolismo e, pertanto, la prevenzione diventa necessaria.

E' stato dimostrato che l' alimentazione interviene sulla riduzione di questi fattori.

Secondo alcune stime, la sindrome metabolica sembra interessare quasi la metà degli adulti di età superiore a 50-60 anni. Altri studi condotti sulla popolazione generale, riferiscono che questa sindrome colpisce in Italia circa il 25 per cento degli uomini e il 27 per cento delle donne, il che significa circa 14 milioni di individui. Un'incidenza che, secondo le proiezioni, è destinata a crescere nei prossimi anni, sulla scia del dilagare dell'obesità infantile. Oggi, infatti, anche molti bambini e ragazzi fanno i conti con i chili di troppo e l'incidenza della sindrome metabolica è in aumento anche tra giovani adulti ed adolescenti.

Secondo l'ultimo Rapporto Osservasalute (2015), in Italia il 36,2% della popolazione adulta è in sovrappeso e una persona su 10 è obesa (10,2%). Il 46,4% degli over 18, (quasi la metà degli italiani) ha dei chili in più da smaltire per tutelare la propria salute. Allo scopo di sensibilizzare e informare sull'argomento (visto che l'Italia è anche al primo posto in Europa per obesità infantile) è stato proclamato dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica l'Obesity Day. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'obesità provoca 3,4 milioni di morti ogni anno per malattie correlate quali il diabete, le malattie ischemiche del cuore e alcune forme di cancro.

Il fattore di rischio più importante è infatti IL SOVRAPPESO: tanto più questo è accentuato e tanto maggiori sono le probabilità di essere colpiti dalla sindrome metabolica.

Un eccesso di grasso corporeo, soprattutto se concentrato nella regione addominale, porta ad uno squilibrio del metabolismo dei grassi e degli zuccheri che ha come risultato finale l'iperinsulinemia (elevato livello di insulina nel sangue, indice di un'aumentata resistenza a questo ormone). Mentre nei casi più gravi questa situazione peggiora fino a causare in breve tempo la comparsa del diabete, in quelli più lievi si instaura la condizione della sindrome metabolica. Il riscontro di valori elevati di insulina a fronte di valori pressoché normali di glicemia, rappresenta un indice indiretto di tale condizione (emoglobina glicata). In simili condizioni, le cellule beta, deputate alla produzione di insulina, vanno incontro ad un lento processo degenerativo causato dal troppo lavoro. Si pongono così le basi per il diabete, con tutte le conseguenze negative del caso.

Definizione dei fattori di rischio in età pediatrica.

Tabella I. Definizione IDF di sindrome Metabolica.

Età 6-10 anni:

- Obesità con WC \geq 90° percentile
- Non può essere diagnosticata la SM, tuttavia, bisogna approfondire in caso di storia familiare di SM, T2DM, dislipidemia, ipertensione o obesità

Età 10-16 anni

- Obesità con WC \geq 90° percentile
- Trigliceridi \geq 150 mg/dl
- Colesterolo HDL \leq 40 mg/dl
- PAS \geq 130 mmHg o PAD \geq 85 mmHg
- Glicemia \geq 100 mg/dl

Età > 16 anni

- Usare criteri IDF per adulto

Abbreviazioni: WC: circonferenza vita; PAS e PAD: pressione arteriosa sistolica e diastolica; IDF: International Diabetes Foundation.

Tabella II. Definizioni di sindrome metabolica pediatrica.

Definizione	Adiposità centrale	Pressione arteriosa	Lipidemia	Glicemia/Insulinemia
Cook et al.	WC \geq 90° percentile	PAS o PAD \geq 90° percentile	Trigliceridi \geq 110 mg/dl o Colesterolo HDL $<$ 40 mg/dl	IFG = Glicemia \geq 110 mg/dl
IDF	WC \geq 90° percentile	PAS \geq 130 mmHg o PAD \geq 85 mmHg	Trigliceridi \geq 150 mg/dl o Colesterolo HDL \leq 40 mg/dl	IFG = Glicemia \geq 100 mg/dl
IDEFICS	WC \geq 90° percentile	PAS o PAD \geq 90° percentile	Trigliceridi \geq 90° percentile o Colesterolo HDL \leq 10° percentile	Indice HOMA o glicemia a digiuno \geq 90° percentile HOMA = [(glicemia (mg/dl) /18) X insulinemia(mmol/l)]/22,5

Abbreviazioni: WC: circonferenza vita; PAS e PAD: pressione arteriosa sistolica e diastolica; IDEFICS: Identification and prevention of Dietary- and lifestyle-induced health Effects in Children and infants; IDF: International Diabetes Federation; IFG: alterata glicemia a digiuno; BMI: indice di massa corporea; HOMA: indice di insulinoresistenza.

² (NOTA)

In età pediatrica le definizioni più comunemente usate sono: 1. la definizione di Cook, che corrisponde a quella del National Cholesterol Education Program che si adatta solo agli adolescenti (Cook et al., 2003); 2. la definizione proposta dall'International Diabetes Federation (IDF), che utilizza criteri diagnostici specifici per bambini tra 6-10 anni, adolescenti tra 10-16 anni e giovani di età > 16 anni (Zimmet et al., 2007) (Tab. I). 3. Una nuova definizione è emersa dallo studio IDEFICS (Identification and prevention of Dietary- and lifestyle-induced health Effects in Children and infants), che ha proposto nuovi percentili età e sesso specifici per i lipidi e l'IR (De Henauw et al., 2014; Peplies et al., 2014). Questa definizione permette di valutare la pre-valenza di SM sia in bambini che in adolescenti.)

L'iperglicemia: eccesso di zuccheri e diabete

Diabete.

Il diabete è una disfunzione metabolica caratterizzata da una parziale o totale incapacità dell'organismo di utilizzare i carboidrati. Nel diabetico una produzione insufficiente di insulina causa sintomi che vanno, a seconda della gravità, dalla maggiore vulnerabilità alle infezioni, alla confusione mentale fino al coma. Esistono due forme di diabete: il diabete di tipo I (diabete insulino-dipendente) si manifesta durante l'infanzia sino all'età di 35 anni.

Il diabete di tipo II (diabete non insulino-dipendente) è il tipo che si manifesta nell'età adulta sino alla vecchiaia. I principali sintomi del diabete sono sete eccessiva, orinazione frequente, aumento di appetito, stanchezza e perdita di peso. Altri sintomi, benché meno caratteristici, sono crampi muscolari, abbassamento della vista, prurito della pelle, rimarginazione lenta delle ferite. La tendenza a sviluppare il diabete in molti casi sembra essere ereditaria. Altre condizioni che contribuiscono al suo sviluppo sono la gravidanza, gli interventi chirurgici, lo stress fisico ed emotivo e l'obesità. Il controllo del peso attraverso un'alimentazione adeguata è un fattore importante nella prevenzione del diabete.

Le cure mediche specifiche per il diabete vengono utilizzate insieme ad una dieta particolare. Nelle forme più leggere, la malattia può essere tenuta sotto controllo con la sola dieta. Nelle forme più gravi, la dieta viene accompagnata da farmaci orali o da iniezioni per aumentare la produzione pancreatica dell'insulina. Gli scienziati svolgono attualmente delle ricerche sui sensori all'interno dell'organismo, sul trapianto di cellule e sul monitoraggio per la cura del diabete. Le possibilità future si concentrano soprattutto sulla ricerca genetica e sulla prevenzione.

Insulina e sindrome metabolica.

L'**insulina**⁽³⁾ è una sostanza prodotta dal pancreas che svolge delle funzioni importanti nell'organismo: fa in modo che le cellule possano utilizzare il cibo come energia e collabora anche con il fegato per regolare la quantità di zuccheri e grassi presenti nel sangue. Quando in una situazione normale

⁽³⁾ «L'insulina è un elemento cardine del metabolismo ma ha anche degli effetti collaterali scoperti solo di recente», 11
(Anna Villarini, nutrizionista e ricercatrice presso l'Istituto nazionale dei Tumori di Milano.)

mangiamo del cibo, questo viene scisso in componenti di base tra cui il glucosio. E dall'intestino il glucosio finisce nel sangue per fornire energia alle cellule. Non tutte le cellule del nostro organismo necessitano dell'insulina per assorbire il glucosio, ma l'ormone risulta essere essenziale per il tessuto muscolare e per quello adiposo, che rappresentano da soli il 60% della massa corporea.

Quando l'assorbimento è lento e graduale, le riserve energetiche vengono messe da parte come deposito di grasso nelle cellule adipose, o come glicogeno (zucchero di riserva) nelle cellule muscolari. Questa energia viene consumata tra un pasto e l'altro durante dell'attività fisica, e il livello degli zuccheri nel sangue si abbassa. Il pancreas avverte il fegato di mandare nel flusso sanguigno il glucosio che aveva immagazzinato in modo che si mantengano nella norma le quantità di zuccheri.

Si parla di **insulino resistenza**, quindi, quando le cellule del nostro organismo diventano insensibili all'azione dell'insulina del sangue, e di conseguenza il rilascio nell'organismo di tale ormone avviene in dosi elevate, producendo un effetto biologico nettamente inferiore a quanto previsto.

Un pasto ricco di zuccheri semplici o farine raffinate (come avviene purtroppo oggi nella maggior parte dei casi) innesca una impennata repentina dell'insulina; questi zuccheri continuano ad aumentare, il pancreas secernere sempre più insulina e più c'è insulina, più c'è zucchero, che può entrare nelle cellule. Se l'insulina non riesce più a far usare in modo efficiente il glucosio per ricavarne energia, il livello di zuccheri nel sangue continua ad aumentare fino al punto di un'insorgenza del diabete.

Il diabete di tipo 2, non insulino dipendente, si verifica proprio quando il pancreas non riesce più a far fronte all'aumentata richiesta di insulina da parte dell'organismo. C'è una forte predisposizione in questo caso anche a problemi come sovrappeso, colesterolo elevato e ipertensione, oltre che diabete. A causa del diabete, le particelle di colesterolo LDL, colesterolo cattivo, tendono ad aderire più facilmente alle pareti delle arterie, danneggiandole. Le persone affette da questa patologia, hanno bassi i livelli di HDL (colesterolo buono) e hanno elevati valori di trigliceridi. L' eccesso di zuccheri e carboidrati raffinati, come abbiamo visto, sono la causa principale della insulino-resistenza. Riassumendo, in pratica: il metabolismo del glucosio è alterato da una alimentazione troppo ricca di zuccheri e carboidrati, al punto che livelli normali dell'ormone regolatore insulina sono insufficienti; il pancreas aumenta la

produzione di insulina, ma questo non basta perché le cellule sono diventate “sorde” ai segnali mandati da questo ormone. E' come se le cellule si tappassero le orecchie perché l'insulina invia un segnale troppo forte. Le cause, quindi, che determinano l'insulino-resistenza sono numerose; dal punto di vista biologico il problema si può localizzare a livello pre-recettoriale, oppure recettoriale o post-recettoriale, comprese le sovrapposizioni possibili.

L'insulino-resistenza causa:

- Aumento dell'idrolisi e dei trigliceridi nel tessuto adiposo a di acidi grassi nel plasma
- Diminuzione del glucosio a livello muscolare con la conseguente diminuzione di depositi di glicogeno
- Maggiore sintesi epatica dovuta all'aumento della concentrazione degli acidi grassi nel sangue e del venir meno dei processi che la inibiscono, con la conseguenza di innalzamento dei livelli di glicemia a digiuno
- Incapacità da parte delle beta-cellula di attivare tutti i meccanismi molecolari che servono al suo corretto funzionamento ed alla sua sopravvivenza. (Tale funzionalità ormai diminuita da parte delle cellule del pancreas, è la maggiore responsabile del diabete mellito di tipo 2, come si è già sottolineato).

La conseguenza di questo squilibrio è, appunto la sindrome metabolica, oltre che essere considerata anche la base di patologie come la sindrome dell'ovaio policistico e l'infertilità nelle donne. Il grasso addominale, che tende ad accumularsi a causa degli squilibri sopra descritti, è allo stesso tempo conseguenza e causa della sindrome metabolica.

L'ipercolesterolemia

Eccesso di grassi e colesterolo.

IL COLESTEROLO

Il colesterolo è una sostanza che si trova nel sangue. È indispensabile per il buon funzionamento dell'organismo: contribuisce alla costituzione di cellule, produzione di ormoni, alla digestione (costituendo la bile), ma quando è in eccesso, può dare gravi problemi. Nell'ultimo decennio, la ricerca medico-farmaceutica ha dedicato moltissima attenzione al "problema colesterolo", considerandolo un importante fattore di rischio nella genesi delle malattie cardio-circolatorie. Con l'avanzare degli studi, tuttavia, molti "miti" sull'argomento sono stati sfatati, grazie anche ai modesti risultati delle strategie messe in atto per tenerlo sotto controllo, in primo luogo farmaci e diete, che si sono spesso rivelati inutili o addirittura deleteri. Inoltre oggi si è arrivati alla conclusione che il colesterolo non è solo cattivo, ma riveste una fondamentale importanza per il buon funzionamento del nostro organismo. Il colesterolo viene distribuito nell'organismo tramite sostanze chiamate lipoproteine, che lo veicolano attraverso il sangue per densità e funzioni:

- LDL, lipoproteine, dette a bassa densità, trasportano il colesterolo dal fegato, dove viene prodotto, alle cellule che ne hanno bisogno;
- HDL, lipoproteine ad alta densità, invece, raccolgono il colesterolo in eccesso dalle cellule e lo riportano al fegato, dove viene scisso ed eliminato dall'organismo o ritrasformato. In condizioni normali, tali proteine bilanciano il tasso di colesterolo. Tuttavia, quando il corpo produce più colesterolo di quanto ne riesca ad eliminare, questo delicato equilibrio viene a mancare e il sistema viene sovraccaricato.

IL COLESTEROLO è prodotto in buona parte proprio dal fegato, e una parte entra nell'organismo con il cibo, attraverso i grassi. Solo il 20% del colesterolo è apportato dagli alimenti, mentre la maggior parte è sintetizzato dall'organismo. Le sue funzioni sono numerose:

- regola la permeabilità delle membrane cellulari e lo scambio di sostanze messaggere tra le varie cellule, ed è coinvolto nella crescita e nella divisione cellulare;

- è essenziale per lo sviluppo embrionale: un disturbo materno nella sintesi di colesterolo causa malformazioni nei neonati;
- concorre alla formazione degli ormoni steroidei (progesterone, cortisolo, testosterone, ecc.), dei sali biliari e della vitamina D;
- partecipa alla composizione della guaina mielinica che protegge gli assoni neuronali.

Senza colesterolo, molti apparati del nostro organismo (tra cui il sistema nervoso, l'apparato sessuale, quello digestivo) non potrebbero funzionare.

Una dieta troppo ricca di grassi animali (e grassi transgenici) l'utilizzo di margarine e grassi idrogenati, o un cattivo funzionamento del fegato, aumentano colesterolo e trigliceridi nel sangue. Il colesterolo è sempre stato associato ad un eccessivo consumo di grassi, ma è stato provato che anche diete a ridotto apporto di grassi portano ad un aumento di zuccheri e carboidrati raffinati, andando ad alterare l'equilibrio tra colesterolo "buono" e colesterolo "cattivo". Vanno presi in considerazione, infatti, altri aspetti come l'infiammazione, l'omocisteina, lo stress ossidativo e la glicazione. È molto importante, (oltre a un livello di colesterolo totale per il rischio cardio vascolare), il rapporto tra colesterolo LDL, il cosiddetto colesterolo "cattivo", e la concentrazione di HDL, cioè la frazione buona del colesterolo.

Le HDL possono essere denominate come gli spazzini buoni che, a livello periferico, prevengono il deposito di colesterolo nelle arterie, incorporandolo e trasportandolo nel fegato, dove viene metabolizzato ed escreto con la bile. Una volta che le cellule hanno acquisito il colesterolo necessario, le lipoproteine HDL ne rimuovono il più possibile, ma la quantità in eccesso rimane in circolo nel sangue ossidandosi (specialmente il colesterolo LDL) e depositandosi sulle pareti delle arterie, dove provoca infiammazione. **L'infiammazione cronica favorisce la produzione e l'accumulo di ulteriori quantitativi di colesterolo, nonché la formazione di placche all'interno delle pareti arteriose.** Tale processo di accumulo, che provoca il restringimento delle arterie e limita l'afflusso di sangue attraverso di esse, viene chiamato arteriosclerosi o indurimento delle arterie. L'arteriosclerosi può preludere a malattie cardiache e, se viene trascurata, può causare un infarto o un ictus: **i grassi circolanti, infatti, si depositano sulle pareti dei vasi arteriosi, determinando un ispessimento che restringe il lume del vaso stesso, traducendosi in un aumento della pressione arteriosa.** Sembra evidente, pertanto, che sarebbe sempre meglio evitare questa accoppiata. Per garantirsi una

buona salute è quindi importante non tanto abbassare il tasso di colesterolo globale, quanto mantenere un corretto equilibrio tra le componenti LDL e quelle HDL⁴.

Il coenzima Q10, è necessario per il metabolismo energetico nei mitocondri e ha anche una funzione antiossidante, la sua produzione è inibita dalle statine farmaci per abbassare il colesterolo, è necessario utilizzarlo nei pazienti che utilizzano questo farmaco e hanno anche come effetto collaterale una pesantezza di gambe.

L'ipertrigliceremia

Differenza fra trigliceridi e colesterolo.

I trigliceridi ed il colesterolo sono tipi diversi di lipidi che circolano nel sangue, ma spesso si tende ad associarli ad un eccesso di grassi quando invece, in realtà, un aumento di trigliceridi è più dovuto ad un eccesso di zuccheri semplici.

I trigliceridi sono un tipo di grasso (lipide) presente nel sangue, e, nei cibi, conservano calorie inutilizzate e forniscono di energia l'organismo, mentre il colesterolo viene utilizzato per costruire cellule e alcuni tipi di ormoni: a seguito di un pasto, la concentrazione dei trigliceridi nel sangue può aumentare sensibilmente, mentre i livelli di colesterolo sono meno influenzati sul brevissimo periodo. Poiché trigliceridi e colesterolo non si sciolgono nel sangue, circolano attraverso il corpo con l'aiuto di specifiche proteine.

Le calorie in eccesso, o quelle indotte da zuccheri e carboidrati "semplici", se non vengono utilizzate immediatamente sono convertite in trigliceridi e immagazzinate nelle cellule adipose e, solo in seguito, verranno rilasciate con l'intervento di ormoni, per fornire energia tra pasti.

La presenza di una quantità eccessiva di trigliceridi nel sangue è causa di aumento del rischio di malattie coronariche, soprattutto nelle donne; alcuni i fattori di rischio e le principali cause che possono favorire l'aumento dei valori sono:

Alcuni autori, spiegano questo processo con una analogia che rende l'idea. L'analogia delle foglie – Consideriamo un viale alberato d'autunno su una strada asfaltata. Cadono tante foglie (LDL) e la strada ne è coperta. Se abbiamo tanti spazzini (HDL) la strada resta pulita. Gli spazzini non agiscono sulla caduta delle foglie, ma le rimuovono. Ecco perché conta il rapporto (Colesterolo totale/HDL).

- predisposizione genetica
- insulino resistenza
- diabete
- insufficienza renale
- ipotiroidismo
- lupus
- eccessivo consumo di alcoolici
- alcuni farmaci (isotretinoina, estrogeni, idroclorotiazide, beta bloccanti, ...)
- obesità e sovrappeso
- vita sedentaria ed eccessivo consumo di alcoolici
- abbondanza di carboidrati, soprattutto raffinati
- eccessivo consumo di grassi
- fumo
- eccessivo utilizzo di fruttosio
- elevata assunzione di succhi di frutta, anche freschi, poiché la sola frutta spremuta è ricca soprattutto di zuccheri, ma manca la componente di fibra che ne rallenta l'assorbimento
- bevande zuccherate

L'ipertrigliceremia è un fattore di rischio a sé, che aumenta la probabilità di incorrere in eventi cardiovascolari indipendentemente dai valori del colesterolo. Gli esami vengono prescritti per controlli, unitamente al colesterolo (pannello di profilo lipidico). Il sangue deve essere prelevato dopo 8-12 ore di digiuno per una misurazione accurata dei trigliceridi, perché i valori tendono a fluttuare sensibilmente a stomaco pieno. Un miglioramento dello stile di vita è spesso sufficiente a permettere un controllo dei valori, mentre per alcuni pazienti (con valori alti e/o ad alto rischio cardiovascolare) può essere necessario il ricorso all'assunzione di farmaci.

Un aumento dei valori è purtroppo del tutto asintomatico: questo significa che a meno di esami del sangue il paziente non può accorgersi di avere valori troppo elevati (raramente si ha una colorazione giallastra della pelle), ma se i valori dovessero eccedere oltre i 1000mg/dl, possono causare indirettamente pancreatite acuta.

GRASSI COLESTEROLO E TRIGLICERIDI:

Rivedendo quanto esposto, possiamo arrivare ad una distinzione: il colesterolo è un grasso (definiamolo saturo), ma non è dannoso mentre i trigliceridi sono oli, anch'essi di per sé non dannosi. C'è un buono in tutto, quando non è eccessivo. Utilizzando lo stesso schema di pensiero, questa distinzione può già da sola portare alla deduzione che grassi alimentari e gli oli non sono nocivi. Questo appare scontato, in effetti, ma esistono delle varianti che ne possono alterare l'equilibrio. Il nostro organismo per funzionare deve essere fluido, senza attriti, motore, ed ha bisogno di tutte le componenti, un po' come il motore della macchina, senza una buona lubrificazione e una giusta dose di benzina, si inceppa.

E' importante riconoscere e distinguere quali sono i grassi buoni e cattivi, nell'organismo e negli alimenti.

L'ipertensione arteriosa

L'ipertensione arteriosa è un aumento anomalo della pressione con cui il cuore pompa il sangue nell'aorta e di conseguenza in tutto l'organismo. La pressione arteriosa presenta due valori: quello sistolico (la cosiddetta massima) e quello diastolico (la minima). La prima in un adulto sano può variare dai 115 ai 140 mm di mercurio, la seconda tra i 70 e gli 85-90. Nel 95% dei casi di ipertensione arteriosa non c'è una causa evidente, anche se lo stress, l'ansia, lo stile di vita e l'alimentazione svolgono un ruolo fondamentale. In una piccola parte (5%) essa è dovuta a malattie di tiroide, rene e surrene. Quasi sempre non ci sono sintomi e il riscontro è occasionale, eccetto che per improvvisi sbalzi o picchi (valore sistolico oltre i 160) che provocano cefalea, disturbi visivi e senso di stordimento. Curarla è fondamentale per prevenire malattie cardiovascolari anche molto gravi.

Si stima che almeno il 30% della popolazione mondiale soffra d'ipertensione arteriosa. Ufficialmente nel nostro Paese gli ipertesi sarebbero tra i 15 e i 20 milioni, ma solo il 50-60 % sa di esserlo. Però ci sono anche parecchie persone che per errori diagnostici o per eccesso di medicalizzazione assumono farmaci inutilmente. Una delle più temibili e devastanti conseguenze dell'ipertensione è certamente l'ictus: 200.000 casi l'anno, di cui l'80% sono nuovi episodi e il 20% sono recidive. L'ictus causa il 10- 12% di tutti i decessi per anno (rappresenta la terza causa di morte dopo le malattie cardiovascolari e le neoplasie) ed è la principale causa d'invalidità, con costi per il Sistema Sanitario Nazionale che variano da 6.2 a 14.4 miliardi di

euro l'anno. Sempre in Italia, sono circa 900.000 il numero di soggetti che sono sopravvissuti ad un ictus, con esiti più o meno invalidanti. La tendenza ad avere la pressione alta è legata anche all'età, per cui con l'aumento della vita media anche l'incidenza di questa malattia è aumentata. Si stima che entro il 2025 aumenterà del 60%. Per evitare tutte le conseguenze dovute all'ipertensione, il controllo dei valori pressori è fondamentale. Le nuove direttive europee per il controllo della pressione arteriosa confermano l'importanza di mantenere nella popolazione sana valori al di sotto di 140/90 mm Hg, mentre per quanto riguarda le persone affette da patologie a rischio cardio vascolare, come il diabete, consigliano valori ancora più bassi 130/80 mm Hg. Tuttavia, secondo alcuni, bisognerebbe individualizzare maggiormente la terapia ed essere meno rigidi nel caso degli anziani, in cui sembra che entro certi limiti il rialzo pressorio serva a irrorare meglio il cervello.

Consigli generali per l'ipertensione mirano ad una dieta iposodica, l'assunzione di acqua e il movimento. Di contro, c'è chi mette in guardia dai pericoli di una dieta troppo povera di sale. Anche i sostituti del sale, ricchi di potassio, possono rappresentare un pericolo, se consumati in eccesso, così come hanno dimostrato alcuni ricercatori olandesi⁵. Una cosa è certa: l'ipertensione si associa molto spesso al sovrappeso e quindi una dieta s'impone quasi sempre. Si calcola che ogni kg perso abbassi la pressione di 1 mm Hg.

L'attività fisica è importante anche se, negli ultimi anni, sempre più viene dimostrato che non è necessario diventare dei fanatici del movimento per rimanere in forma e prevenire le malattie. L'esercizio isometrico (come il sollevamento dei pesi), in questi casi, andrebbe evitato poiché trattenere a lungo il respiro, durante lo sforzo, aumenta la pressione sanguigna. Camminare, fare escursioni, nuotare, andare in bicicletta e altri sport all'aperto sono ottimi, vanno fatti con regolarità, una volta ogni tanto serve a poco. Fare attività fisica regolare tra i 18 e i 30 anni riduce la possibilità di sviluppare l'ipertensione nei successivi 15 anni⁶.

⁵ (BMI, 2003; 326: 35-6).

⁶ (CARDIA study. Am J Public Health 97(4), 2007)

Circonferenza addominale e IMC

L'indice di massa corporea (**IMC** o **BMI**, acronimo Inglese di Body Mass Index) è un parametro che mette in relazione la massa corporea e la statura di un soggetto. L'IMC fornisce una stima delle dimensioni corporee più accurata rispetto alle vecchie tabelle basate semplicemente su altezza e peso. Questo indice è un parametro da non sottovalutare, non essendo solo un valore indicativo di sovrappeso e obesità in uomini adulti e donne non in gravidanza, ma è anche un fattore epidemiologico: esiste infatti una profonda relazione fra l'IMC e il rischio di mortalità per complicazioni cardiovascolari, ipertensione, diabete e malattie renali.

L'IMC si calcola dividendo il proprio peso espresso in kg per il quadrato dell'altezza espressa in metri: **IMC = massa corporea (Kg) / statura (m²)**. In base a questa formula, per esempio, l'indice di massa corporea di una persona che pesa 75 chilogrammi ed è alta 1 metro e 80 centimetri sarà quindi uguale a: $75 \text{ kg} / (1,80 \times 1,80 = 3,24) = 75 : 3,24 = 23,1$

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'IMC, o indice di massa corporea, è raggruppabile in 4 categorie:(TAB 1)

- sottopeso (IMC al di sotto di 19)
- medio (IMC compreso tra 19 e 24)
- sovrappeso (IMC compreso tra 25 e 30)
- obesità (IMC al di sopra di 30)

E' importante controllare la misura della circonferenza vita, come indice di una eccessiva produzione di grasso viscerale, che è uno dei campanelli d'allarme, indice di un dismetabolismo e quindi di una possibile insorgenza di una patologia.

(VEDI TABELLE).



Indice di massa corporea desiderabile	
Età in anni	IMC desiderabile
19 - 24	19 - 24
25 - 34	20 - 25
35 - 44	21 - 26
45 - 54	22 - 27
55 - 64	23 - 28
> 65	24 - 29

TAB. 2 - CUT-OFF DEL BMI PER SOVRAPPESO E OBESITÀ IN ETÀ EVOLUTIVA

Età (anni)	Sovrappeso		Obesità	
	Maschi	Femmine	Maschi	Femmine
2	18,4	18,0	20,1	20,1
4	17,6	17,3	19,3	19,1
6	17,6	17,3	19,8	19,7
8	18,4	18,3	21,6	21,6
10	19,8	19,9	24,0	24,1
12	21,2	21,7	26,0	26,7
14	22,6	23,3	27,6	28,6
16	23,9	24,4	28,9	29,4
17	24,5	24,7	29,4	29,7
18	25,0	25,0	30,0	30,0

(Cole T.J. Et al. BMJ 2000)

(NOTA⁷)

⁷ (Le tabelle riportate indicano i valori di riferimento, ai quali vanno associati parametri come l'età il sesso e la densità ossea. per i bambini al di sotto dei 18 anni è necessario valutare le curve di crescita, mentre nelle persone anziane va considerato che IMC tende a diminuire dopo i 70 anni a causa di una perdita strutturale che di solito si verifica a questa età.)

CAPITOLO 2:

OBESITA' COME MALATTIA: TESSUTO ORGANO E VISIONE PSICOSOMATICA.

Obesità': una malattia sempre più diffusa

L'Obesità è una malattia oggi in aumento, e non un semplice problema estetico. Significa che il corpo presenta del tessuto adiposo in eccesso che mette a rischio la salute. Negli ultimi anni la prevalenza dell'Obesità è aumentata in maniera preoccupante. Ciò sembra derivare dalla combinazione complessa di suscettibilità genetica, aumento della disponibilità di cibi ad alta densità energetica e diminuzione dei livelli di attività fisica.

Avere eccessivo grasso corporeo riguarda diversi aspetti della vita: influenza come ci si vede e ci si sente, ma è anche collegato a numerosi problemi di salute, incluso il diabete di tipo 2, le patologie cardio-vascolari, i disturbi del sonno, della respirazione ed alcuni tumori. L'Obesità si associa anche a molteplici problematiche psicologiche quali la depressione, bassa autostima ed una negativa immagine corporea.

Anche se l'Obesità è una malattia complessa, ci sono molti modi per curarla. Pertanto occorre individuare col proprio medico ed eventualmente con altri professionisti della salute un piano di trattamento personalizzato adeguato alla propria specifica condizione.

Per classificare il sovrappeso e l'Obesità negli adulti viene usato l'indice di massa corporea (BMI). Esso si calcola dividendo il peso in chili per l'altezza al quadrato in metri (kg/m²). Esempio: 65 Kg / 1,7m² = 22,5 kg/m².

Classificazione del sovrappeso e dell' Obesità con il BMI, circonferenza vita e rischio di malattia associato

			Rischio relativo di malattie rispetto a soggetti con peso corporeo normale e circonferenza addominale (*)	
	Classe obesità	BMI (KG/m2)	Uomo maggiore o uguale a 102cm	Minore di 102cm
			Donna maggiore o uguale a 88cm	Minore di 88cm
Sottopeso	Inferiore a 18.5			
Normale	18.5 – 24.9			
Sovrappeso	25 – 29.9	Aumentato	Elevato	Elevato
Obesità	I e II livello	I livello: 30 – 34.9	elevato	molto elevato
		II livello: 35 – 39.9	molto elevato	molto elevato
Obesità morbigena	III livello	Maggiore di 40	Estremamente elevato	Elevato

(*): rischio di malattia per diabete tipo II, ipertensione arteriosa e malattie cardiovascolari; una circonferenza addominale aumentata può indicare un rischio più elevato anche in soggetti normopeso. (Da *Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: the evidence report*, 1998)

Perché si diventa obesi?

La condizione di Obesità è uno stato patologico spesso multifattoriale. Esistono fattori comuni e spesso coesistenti che favoriscono l'insorgenza di questa condizione; ci sono tre tipologie di fattori che concorrono alla manifestazione dell'Obesità, vediamoli nel dettaglio:

1) Fattori genetici

Esiste una predisposizione genetica a essere obeso: sia nell'ambito di linee familiari (spesso i figli di persone obese sono anch'essi obesi) sia nella valutazione di intere popolazioni che presentano tendenza ad accumulare peso. Tali condizioni devono essere considerate solo predisponenti e non determinanti la condizione di Obesità. Spesso è meglio parlare di aggregazione familiare piuttosto che di predisposizione genetica all'Obesità, anche se recenti riscontri di geni predisponenti aprono nuovi orizzonti di ricerca.

2) Comportamento alimentare:

Senza altro l'elemento più evidentemente relazionato all'accumulo di peso è rappresentato dalle abitudini alimentari. Non solo la quantità di calorie introdotte è rilevante ma anche il tipo di alimenti con cui le calorie vengono introdotte. L'alimentazione corretta è sicuramente la condizione necessaria ma non sempre sufficiente, per mantenere il peso ideale e prevenire l'Obesità. Non tutti gli obesi infatti sono tali a causa di una alimentazione eccessiva rispetto alla media.

3) Fattori ambientali e comportamentali:

La sedentarietà è sicuramente determinante nel favorire l'aumento del peso così come lo stress comporta errate abitudini alimentari. Anche il fumo pare abbia un ruolo importante, essendo correlato ad un maggior introduzione di grassi con la dieta. Tutti gli aspetti psicologici e psicodinamici rappresentano comunque un aspetto fondamentale nelle abitudini di vita di una persona e condizionano in maniera determinante l'approccio all'alimentazione ed il rapporto con il cibo.

LE CAUSE DELL'OBESITA

Che la causa principale del sovrappeso e dell'obesità sia correlata allo squilibrio tra le calorie consumate e quelle ingerite e alla diminuzione dell'attività fisica dovuta a lavori sedentari, ai mezzi di trasporto e alla crescente urbanizzazione, è abbastanza noto a tutti. Più raramente l'obesità è causata da condizioni genetiche (es. sindrome di Prader Willi) o da malattie endocrine quali la sindrome di Cushing (una condizione che determina un'aumentata produzione di cortisolo da parte delle ghiandole surrenali) o un cattivo funzionamento della tiroide (ipotiroidismo). Troppi cibi grassi, alcuni farmaci (antidepressivi, antipsicotici, cortisonici, pillola anticontraccettiva) possono indurre un aumento di peso. Anche smettendo di fumare si può verificare un modesto aumento del girovita, ma anche questo è un effetto collaterale temporaneo, che non è realmente la conseguenza del fatto che il fumo riduce l'appetito, ma perché è comunque un atto compensatorio (quando si smette di fumare, è noto che si sostituisce questo gesto con quello di mettere in bocca cibo). Così come le fasi della vita, come può essere la menopausa, sono solo adattamenti temporanei, che non giustificano il continuo aumento di grasso negli anni a venire.

IL TESSUTO ADIPOSO ORGANO

Il tessuto adiposo (massa grassa) non è deputato solo allo stoccaggio o al rilascio di grasso disponibile per le attività che richiedono energia, ma si comporta come un organo endocrino a tutti gli effetti, influenzando l'intero metabolismo corporeo e dialogando con gli altri organi, al pari di quelle ghiandole a secrezione interna, come tiroide o ipofisi, che nel nostro organismo producono messaggeri chimici attivi anche a distanza dal punto di origine, gli ormoni. Oltre ad ormoni (soprattutto leptina e adiponectina), l'organo adiposo rilascia fattori di crescita, enzimi e altre molecole, per lo più proteiche, chiamate complessivamente adipochine (o adipocitochine), che agiscono sia localmente che a distanza. Proprio sulla funzione di questi mediatori biochimici e sulle loro potenzialità terapeutiche, si sta concentrando l'attenzione della ricerca clinica in questi anni.

GRASSO VISCERALE

Grasso viscerale (anche grasso addominale) è un'espressione che fa riferimento al tessuto adiposo che si concentra a livello di cavità addominale: il grasso viscerale è distribuito tra tronco e organi interni. Una gran mole di letteratura dimostra un'importante associazione tra

obesità e molecole spia (**markers**) di **infiammazione**. Quest'ultima è probabilmente sia una conseguenza dell'incremento di tessuto adiposo sia una concausa di sviluppo dell'obesità e delle sue complicanze (diabete di tipo 2, ipertensione, etc). Il grasso viscerale deve essere distinto da quello intramuscolare, distribuito tra le fibre dei muscoli, e da quello sottocutaneo, concentrato nello strato più profondo della cute, l'ipoderma.

ADIPOCITI E ADIPOCHINE

Le due adipochine più secrete dagli adipociti sono la leptina e la adiponectina. La leptina è un ormone che gioca un ruolo molto importante nella regolazione del metabolismo agendo principalmente a livello del sistema nervoso centrale dove è in grado di penetrare la barriera ematoencefalica e di legarsi alle membrane cellulari. I suoi livelli sono direttamente correlati con la quantità di massa grassa: agendo come molecola segnale per il cervello, in relazione ai depositi di grasso, è in grado di ridurre l'appetito, limitare l'assunzione di cibo e aumentare il consumo energetico dell'organismo. Sembra inoltre, agire a livello del sistema immunitario e della fertilità. È una molecola tutt'ora sotto esame.

L'adiponectina modula la sensibilità all'insulina, ha un'azione vaso protettiva, oltre che antinfiammatoria. I suoi livelli (al contrario della leptina) sono inversamente correlati con la quantità di massa grassa: maggiore è la massa grassa, minore è la quantità di adiponectina rilasciata dal tessuto adiposo. A livello di cuore e vasi, l'aumento di massa grassa favorisce l'aterosclerosi e il rialzo dei valori pressori (ipertensione arteriosa); a livello dei muscoli, la sensibilità all'insulina è regolata dagli adipociti che alterano la funzione muscolare; a livello delle ossa, l'osteoporosi è associata a un aumento del grasso midollare che riduce sintesi di cellule del sangue (emopoiesi); l'elevata adiposità si correla con la crescita tumorale e la formazione di metastasi; i fluidi linfatici (milza) favoriscono l'accumulo di grasso, gli adipociti forniscono nutrienti ai linfonodi locali; a livello della cute, gli adipociti favoriscono la cicatrizzazione ,inoltre regolano la crescita dei capelli. Il sistema appare complesso, ma dà valore al ruolo di ogni singolo movimento che si sviluppa nell' organismo. Niente viene lasciato al caso, è sempre una questione di equilibri. Il termine **DIABESITA'** è utilizzato dalla scienza per definire il delicato ruolo degli equilibri del sovrappeso e le malattie invalidanti, che non comprendono solo il diabete, ma anche patologie croniche. (RIF:BERRINO)

Sovrappeso e mente.

Un organo che interviene nella regolazione del metabolismo pare proprio che sia il sistema limbico, (la parte più antica del cervello, quella che risente moltissimo dell'atmosfera psichica, cioè della mentalità e degli stati emotivi). Alcuni stati emotivi, protratti nel tempo, provocano un'atmosfera cronica, carica di pensieri, che influiscono facendoci mangiare di più (fame emotiva) e aumentando il grasso per renderlo disponibile nei momenti di carestia e quindi rallentando i processi metabolici. Senza essere esperti e psicologi, ognuno di noi si rende conto che quando siamo impegnati in qualcosa che ci piace, non risentiamo della fame ma, viceversa, quando siamo annoiati, riempiamo i vuoti mangiucchiando continuamente (lo stesso accade se ci sentiamo tristi).

In una vita dove tutto è scontato, senza un po' di avventura, non si esprime se stessi, ed è come se il motore girasse al minimo; viceversa, quando c'è un po' di spazio per la passione, il piacere, o quando si fa qualcosa che dà soddisfazione, il motore accelera e brucia di più. Molte ricerche affermano che le diete non funzionano se si identifica il piacere del cibo come un nemico, un male punitivo e lo stesso quando le diete vengono vissute come una condanna restrittiva, che fra l'altro, toglie il piacere della scelta. Siccome senza piacere non si può vivere, si innescano dei pericolosi sensi di colpa, se ci si concede "il peccato" e diventiamo giudici e colpevoli nello stesso tempo. Trasformare il nemico cibo in amico, è un percorso. Approcciarsi in maniera differente al cambio di alimentazione può diventare il mezzo per acquisire una consapevolezza del processo di cambiamento che può attuare una sana alimentazione. Anche una dieta disintossicante ha effetti diversi se approcciata con conoscenza, diventa un piacere, piuttosto che un castigo. Considerare una disintossicazione semplicemente un dovere: "dicono che bisogna disintossicarsi" o un "pare che faccia bene", più imposto dal sentito dire che da una volontà di mantenere efficiente un sistema mal funzionante, non permette di ascoltarne i benefici, si creano delle false aspettative, che fanno abbandonare presto ogni tentativo

L'obiettivo di conservare un peso forma equilibrato rappresenta un ottimo stimolo per prendersi cura di sé e migliorare la qualità della propria vita. Al di là dei condizionamenti dettati dalle mode e da una società tutta protesa verso l'apparire, l'armonia del corpo è segno di salute ed equilibrio. Secondo le statistiche ufficiali si tratta di una meta sempre più desiderata: il 40% della popolazione adulta è in condizione di sovrappeso, e il 6-7% soffre

addirittura di obesità; inoltre da un'indagine dell'Istituto Nazionale della Nutrizione risulta che il 35% dei bambini italiani è in sovrappeso od obeso.

Il sovrappeso: aspetti psicosomatici

Non esiste cellula nel nostro corpo che non sia in contatto con i vari sistemi coordinati delle funzioni organiche. Tale connessione vale per la sfera psichica: un'immagine mentale un'esperienza psichica o un vissuto emozionale si riflettono in maniera evidente e pesante su tutte le strutture organiche, cellulari e biologiche del corpo. In questo modo, ad un vissuto psichico si associa sempre un vissuto nervoso, una reazione immunitaria una attivazione endocrina e , quindi, una risposta cellulare. Pensiamo ad una esperienza emozionale provante: questa esperienza ci colpisce a livello emotivo, ci condiziona a livello psichico, fa nascere una risposta fisica alla situazione vissuta e ogni risposta fisica in realtà è prodotta alla base di una risposta cellulare. La cellula, quale nostra unità fondamentale e strutturante la coscienza dell'organismo corporeo reagisce ad uno stimolo che proviene dall'esterno e che si riflette in questa serie di eventi sistemici che portano proprio all'attivazione della cellula stessa. La catena di eventi che porta al sistema nervoso centrale, periferico e vegetativo ad attivare tutti gli altri sistemi per terminare poi in una risposta cellulare complessa quale è la vita intera. La realtà fisica , biologica, psichica ed emozionale di una "Ferita" è rappresentata da questa serie di fenomeni.

Nel lavoro sulle Ferite Emozionali il concetto di movimento ha un ruolo fondamentale. Il corpo sa cosa deve fare, perché se c'è movimento la ferita non si rimargina ne si chiude. Ogni ferita crea immobilità localizzata, o generale sia essa una ferita fisica, emozionale o sentimentale. Per studiare e comprendere le Ferite Emozionali, dobbiamo comprendere quali sono le ferite che si manifestano nell'energia, nell'atto sottile, emozionale dell'essere, e quali invece sono le ferite che si manifestano nella massa, quindi a livello di memoria nelle nostre cellule. Quando soffriamo una Ferita Emozionale tutto il nostro corpo lo percepisce: scariche di adrenalina, aumenti dei batti del cuore, sudorazione e salivazione in aumento: tutto il corpo fa un'esperienza totale della ferità che sta subendo.

Non è possibile studiare una Ferita Emozionale senza comprendere come essa si insinui nel corpo e come possa poi essere memorizzata non solo nella psiche e nel campo energetico, ma

anche nei muscoli nelle fasce muscolari, nelle cellule , in tutto il corpo. È fondamentale comprendere l'elettrone ovvero quella nube psichica alla quale siamo legati chiamato intelletto; comprendere come funziona il corpo; che è la parte più densa, - rappresentabile con il nucleo di un atomo – e capire anche che nel corpo c'è una parte meno densa del protone ma più materiale dell'elettrone, il neutrone, che rappresenta in realtà la nostra parte sentimentale e razionale, il nostro "**SENTIRE**"

Quindi il sovrappeso, non deriva soltanto dalla dieta sbagliata, dalla sedentarietà o da squilibri di tipo metabolico, ma può nascere dalla mente e dalla visione che abbiamo di noi stessi e degli eventi.

L'obesità/sovrappeso reattivo è un tipo di ingrassamento che interviene anche molto rapidamente dopo un lutto, una perdita significativa o un cambiamento di stato sociale o biologico come il matrimonio, il divorzio, il pensionamento, la menopausa. Oppure in relazione a situazioni conflittuali o

frustranti prolungate nel tempo. La sregolatezza nel mangiare ha la funzione di **attenuare la sensazione di vuoto o di rabbia**. Infatti, il senso di gratificazione proveniente dal cibo, può essere un surrogato di altri piaceri apparentemente inaccessibili o semplicemente servire per alleviare, anestetizzare una tensione o un conflitto. L'introduzione di cibo funziona quindi come una sorta di ansiolitico e antidepressivo. Così si può giungere a interpretare qualunque stato di malessere come una fame di qualcosa e il cibo come una panacea in grado di allevare questa presunta fame. Chi ha questo tipo di reazione contrasta il suo senso di impotenza aggrappandosi ad una gratificazione a portata di mano come è il cibo, anziché affrontare pienamente la sofferenza di un cambiamento o di un chiarimento.

L'obesità/sovrappeso costituzionale è uno stato che si acquisisce lentamente, può essere presente sin dall'infanzia, in età giovanile o più tipicamente in occasione della maternità e si ripresenta non appena si sia interrotta una dieta rigida. Questo tipico meccanismo sembra indicare che l'organismo cerca di recuperare l'eccesso di peso per mantenere un certo equilibrio psicofisico, anche se a scapito della linea. Quindi, se non mutano le condizioni, e gli atteggiamenti, spesso anche le diete più ferree possono rivelarsi frustranti. In realtà l'organismo non fa niente per caso: nell'eccesso di peso giovanile e costituzionale, che spesso è accompagnato anche da lievi turbamenti ormonali, si può intravedere un problema di riconoscimento dei propri confini fisici e psicologici, della propria identità, in primo luogo

quella sessuale, o del proprio valore individuale. Il grasso diventa una sorta di cuscinetto protettivo, utilizzato come arma di difesa dalle aggressioni del mondo esterno o per rendere inefficaci le terribili pulsioni interiori. Una mancanza di confini chiari e definiti fra la propria personalità, l'indipendenza e il distacco dalle figure di riferimento, porta quindi ad una confusione che spesso si associa ad una personalità immatura, indefinita, oppure che si è identificata totalmente, nel caso delle donne, nel ruolo nutritivo e materno.

L'obesità/sovrappeso da iperfagia può essere rivelatore di un atteggiamento aggressivo, distruttivo che si scarica sul cibo, non potendo indirizzarsi altrove. Anche la necessità di mangiare tanto per poter avere un corpo grande e prestante, in grado di sopportare i fardelli delle responsabilità, o per aumentare il proprio spazio vitale, la propria visibilità, la propria importanza, potrebbe accompagnarsi con questa modalità di attaccarsi al cibo che è più tipicamente maschile.

Un altro significato attribuito all'iperfagia è la sicurezza che può fornire l'aver a disposizione una grande quantità di nutrimento, come una sorta di scialuppa di salvataggio. L'atteggiamento di chi mangia troppo è spesso difficile da ammettere, perché vissuto come una specie di colpa e mantenuto più sotto la spinta del bisogno che del piacere. Non è raro che chi mangia a quattro palmenti non sia in verità buongustaio. Impadronirsi del cibo, farlo proprio, diventare più forti e sicuri è più importante del piacere vero e proprio che si può ricavare dal gusto. Il cibo in questo caso diventa un surrogato di una forza e di una sicurezza che si teme di non possedere, o di un potere verso il mondo esterno da cui si ha paura d'essere sopraffatti.

Secondo i dati raccolti da un gruppo di psicologi dell'Università di Adelaide, chi svolge un impiego in cui è richiesta la responsabilità di prendere delle decisioni si troverebbe più spesso degli altri a fare i conti con il girovita aumentato, contrariamente a chi deve controllare solo le proprie mansioni. I ricercatori hanno registrato altezza, peso, girovita e indice di massa corporea dei partecipanti, hanno poi somministrato un questionario chiamato "Job Demand-Control-Support" che indaga sulle caratteristiche psicosociali del lavoro che si svolge. "Vengono così valutate la possibile presenza di fattori stressanti, ma anche se esistono degli spazi di controllo personale." I risultati hanno indotto a pensare che non è la responsabilità in assoluto a creare stress e quindi sovrappeso, ma proprio il tipo di decisioni che siamo chiamati

a prendere, ovvero quanto queste decisioni tengano conto delle nostre inclinazioni e quanto invece siano limitate da esigenze del contesto lavorativo.

Le domande da porsi in caso di sovrappeso:

- Uso l'eccesso di peso come "assicurazione fedeltà", nel senso che non sentendomi bene nel mio corpo, non rischio di cadere nella tentazione di essere attratto o di attrarre qualcuno che si interessi a me?
- Il mio peso mi dà l'impressione di portare una zavorra della quale però ho paura a liberarmi? • Quello che do agli altri, è lo stesso che sento di aver il bisogno di ricevere io?
- Sto cercando di "sfamare" le mie esigenze o quelle di qualcun altro?
- E' probabile che tenda a dimenticare me stesso per rispondere a quelle che ritengo essere le attese del mio partner, e che provi una mancanza di spazio per me?
- Ho la sensazione di non avere spazio nel luogo in cui vivo? Di non avere spazio nella mia famiglia nel mio lavoro o per una persona molto importante per me?
- E' possibile che mi senta così indispensabile per gli altri al punto che non mi rimane molto tempo per occuparmi di me stesso?
- Che cosa mi pesa? L'eccesso di responsabilità di cui mi faccio carico? Le difficoltà delle cariche pesano troppo su di me? Il mio partner, la mia famiglia, la mia azienda, il mio impiego?
- Ho bisogno di essere visto, notato?
- Ho bisogno di un mio spazio? Ho bisogno che mi sia dato uno spazio per me?
- Ho un bisogno imperativo di mettere il cibo in bocca?
- Sto cercando di colmare un vuoto nella mia vita?
- Da chi o che cosa sto cercando di difendermi?
- Cosa non voglio mostrare di me?
- Da chi voglio farmi notare?
- La mia felicità dipende dagli altri?
- Sono forse ossessionato dal mio eccesso di peso?
- C'è qualcosa che mi spaventa e sto mentendo a me stesso piuttosto che affrontarlo?

CAPITOLO 3:

Come si può intervenire con la Naturopatia

Il Naturopata, attraverso un'attenta osservazione interpreterà i segni ed i segnali che il corpo da, senza soffermarsi al sintomo, accompagnando il paziente alla conoscenza degli strumenti e delle pratiche che permettono di attivare il naturale processo di auto guarigione. Genera un processo di trasformazione dinamica che non porta solo ad all'eliminazione del sintomo stesso ma, risalendo alla causa, porta ad un cambiamento, ad una vera e propria evoluzione, che permetterà all'individuo di attuare il processo di auto guarigione. Tutto questo, nel totale rispetto della natura della persona, con la sensibilità di capire a secondo della persona che avrà di fronte. L'ambiente è la base da cui parte una buona disintossicazione: si darà importanza all'ambiente intestinale, all'acidità dell'organismo e, con l'aiuto di fitoterapici, fanghi, pulizie intestinali e ripristino delle funzioni intestinali causate da una disbiosi intestinale e una alterazione della microflora, saranno riequilibrate attraverso l'utilizzo di prebiotici e probiotici, integratori. Inoltre con consigli alimentari si andrà a riequilibrare di tessuti e sistemi, senza prescrivere diete o protocolli definiti, ma in maniera del tutto personalizzata. Queste pratiche non si limitano solo ad uno studio e ad una conoscenza teorica, ma anche ad una costante a ricerca e sperimentazione in prima persona, compreso un continuo lavoro su sé stessi (con umiltà e nel totale rispetto del pensiero e delle scelte di ognuno).

Siamo qui, ora, in quest'epoca, viviamo qui, non possiamo pensare di cambiare il clima, l'aria che respiriamo o l'acqua che beviamo; ogni modifica è un'impresa che richiede tempo (possiamo però migliorarle, pensare di proteggersi e salvaguardarsi con delle piccole azioni, intervenendo sul nostro ambiente interno e proteggendoci dai processi e dagli stimoli che interferiscono e condizionano il nostro stato di salute). tutto questo avrà un impatto positivo su tutto il sistema e sulla qualità della nostra esistenza. Non possiamo cambiare la realtà dell'ambiente, oggi, ma abbiamo il dovere verso noi stessi di proteggere e salvaguardare quel corpo che ci è stato donato al momento della nostra venuta su questa terra, oltre a ricordarci che la terra non è nostra, ce l'hanno lasciata in custodia i nostri avi e noi la lasceremo in eredità ai nostri figli (si tratta quindi di ri-armonizzare, ri-equilibrare, re-integrare prima di dis-integrarsi e dis-integrare). E' un processo che richiede costanza e dedizione, non sempre è

semplice, ma è necessario. Questa è in effetti un'epoca di grande trasformazione vibrazionale, che si può considerare l' Era DELLA TRASFORMAZIONE.

MI PRESENTO SONO CAMELIA

IL CASO SONO IO

Sono nata nel 1968 a Sibiu, Romania. Fin da bambina sono sempre stata molto accogliente, solare, curiosa ed altruista. La mia infanzia è stata condizionata da varie situazioni sia a livello psicologico che a livello relazionale: dovevo sempre obbedire senza che mi venisse concessa la possibilità di esprimere la mia opinione. Le conseguenze di tutto ciò mi hanno portato ad essere una persona molto vulnerabile a non saper dire di no, ad accontentare sempre in primo luogo gli altri e poi successivamente me stessa.

Per quanto riguarda la mia esperienza infantile ero obbligata a mangiare sempre tutto e di tutto; il cibo aveva un valore di qualità dell'esistenza addirittura un principio morale, ad esempio: *"Se fai capricci non mangi!" "Se fai la brava mangerai il dolcetto altrimenti no!"*, questo atteggiamento genitoriale ha sicuramente influenzato il mio rapporto con il cibo (se sono brava ho approvazione generale, sono accolta, accettata e dunque mangio) ecco da dove può nascere un insostituibile desiderio del cibo.

Finite le scuole superiori, sono andata a lavorare in un'azienda casearia come operaia per 15 anni. Nel frattempo ho conosciuto Adrian e dopo tre anni di fidanzamento ci siamo sposati, sette anni dopo nasce nostro figlio Adrian e due anni dopo la sua nascita ho dovuto affrontare il divorzio a causa di incomprensioni familiari. La mia famiglia mi ha sempre svalutata non mi ha mai incoraggiata e in più mi ha sempre caricato i loro problemi emotivi ed economici. La chiusura dell'azienda dove lavoravo mi ha spinto a cercare lavoro in Italia, ho lasciato mio figlio alle cure di una zia paterna, dove rimarrà per circa tre anni. Per me è stata un'esperienza dolorosa. Arrivata in Italia ho lavorato per un anno come domestica fissa presso una famiglia a Roma. Grazie a questi datori di lavoro ho imparato sia la lingua che lo stile di vita, ma la mia più grande preoccupazione era ricongiungermi con mio figlio, questo è stato possibile quando mi sono trasferita a Brescia, dove lavorando part-time in un ristorante, ho potuto prendermi cura di lui.

Ho conosciuto Fabrizio, che ho sposato nel 2003, anche lui con un matrimonio fallito alle spalle e una figlia di 6 anni che viveva con lui. Nicoletta (questo il suo nome) è diventata per me una

figlia che ho molto amato e che amo tutt'ora, e una sorella per Adrian. Dopo tredici anni di matrimonio ci siamo separati perché non andavamo più d'accordo .

In quegli anni io ho lavorato tantissimo, curavo settimanalmente dieci case e nel fine settimana ero impegnata presso un ristorante, il mio obiettivo era di comprarmi una casa. I miei figli hanno completato i loro studi, con Adrian ho incontrato notevoli difficoltà esistenziali, che infine è riuscito a superare in modo positivo. E' stato durante questo periodo, vissuto con grande pena, che ho iniziato a pormi degli interrogativi. Ho trovato alcune risposte interessanti nel collaborare nella vendita di prodotti naturali da lì ho iniziato ad informarmi sulla possibilità di frequentare corsi dove apprendere altre conoscenze. L'Accademia di Naturopatia ConSè mi è stata consigliata da una mia cara amica e così è iniziata questo nuovo percorso!

ALIMENTAZIONE

Vi elenco brevemente quello che mangiavo in una "giornata tipo":

- colazione: panino con prosciutto cotto, formaggio e dolce
- spuntino: yogurt con le noce e frutta
- pranzo: pasta raffinata e pollo alla griglia
- merenda: dolci
- cena: Riso, legumi e dolce.

Mangiavo patatine, tanti i dolci come cioccolatini, brioche, etc. insomma tutto quello che mi faceva male. Adesso ho scoperto di essere diabetica, ipertesa con colesterolo alto, attività fisica zero. Di tutto ciò adesso mi rendo conto che devo cambiare il mio stile di vita, sia alimentare che fisico, ma soprattutto mentale. Nel mio percorso di studi di Naturopatia ho appreso le nozioni della prevenzione, sono consapevole che avrei dovuto intervenire prima, ma parto da qui e da ora in poi sono sicura che troverò la determinazione per migliorare la mia salute e la qualità di vita.

Questa è la terapia giornaliera:

- per l'ipertensione arteriosa: Quark 10 mg (1 al dì);
- per il diabete: metformina 500 mg (2 al dì);
- per ipercolesterolemia: rovastatina.

Tutto ciò mi ha portato a 114 Kg.

Cosa significa mangiare sano?

Mangiare sano non significa sacrificare il piacere di mettersi a tavola: anzi salute e gusto possono andare a braccetto, mangiare significa nutrirsi, certo, soddisfare uno dei nostri bisogni primari ma deve essere un momento gioioso.

Il proverbio dice “Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei”, perché da quello che mangiamo dipende la salute del nostro organismo.

Per adottare un'alimentazione equilibrata dobbiamo ricordarci che tutto quello che mangiamo non solo serve a fornire la giusta energia al nostro corpo ma è il miglior alleato per tenerlo sano.

Ciascuno di noi dovrebbe innanzitutto imparare a conoscersi ad ascoltarsi: è il primo passo per fare la vera differenza.

E' giunto il momento di cambiare, è giunto il momento di volersi bene! E' scientificamente provato che quello che conta nell'alimentazione non sono le calorie, bensì:

- l'**ALCALINITA'** del cibo
- il suo **POTERE ANTIOSSIDANTE**
- il **NUTRIENT TIMING**
- l'**INDICE GLICEMICO**
- le **ASSOCIAZIONI ALIMENTARI**

ALCALINITA': sono i cibi acidi a danneggiare la salute e a non permettere al corpo di dimagrire. Nella Dieta Risveglia Metabolismo non sono proposti cibi acidi, al fine di permettere a tutti di stare in salute, di perdere massa grassa velocemente, se presente, e consentire a chi era in sovrappeso di non ingrassare mai più.

Il **POTERE ANTIOSSIDANTE** di un cibo è la sua capacità di neutralizzare i Radicali Liberi. I Radicali Liberi sono prodotti di scarto della cellula; sono scorie tossiche chimicamente instabili. Ogni giorno, ogni cellula del nostro corpo può arrivare a produrne fino a 10 miliardi!

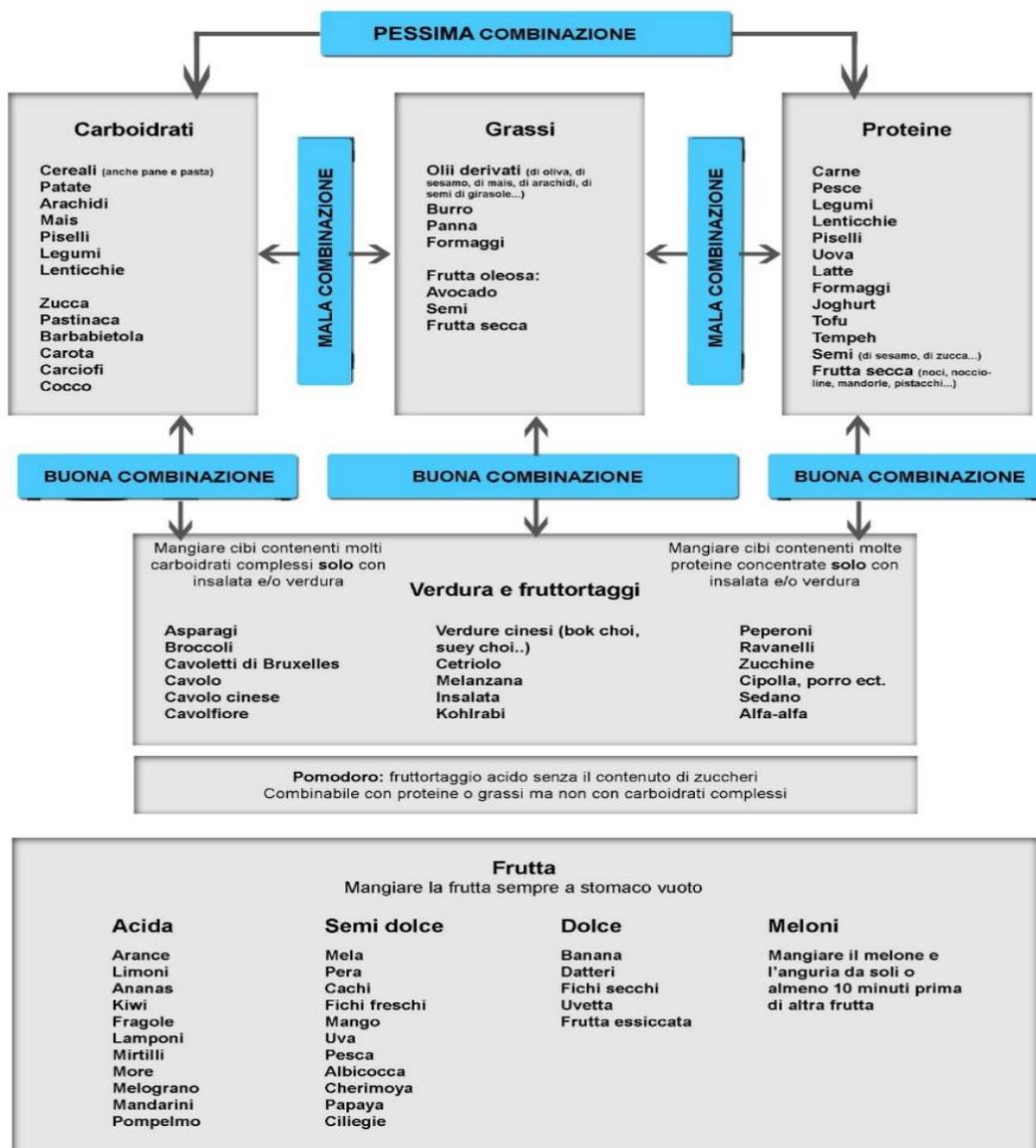
E' ampiamente scientificamente dimostrato che i Radicali Liberi possono creare blocchi metabolici, secondariamente ai quali una persona può anche imporsi di mangiare davvero pochissimo, ma .. non dimagrirà! L'azione ossidativa dei Radicali liberi, inoltre, è la causa di tutte le malattie degenerative. Il Potenziale Antiossidante di un cibo è proporzionale alle vitamine, ai minerali ed agli enzimi in esso contenuti. La frutta e la verdura fresca e cruda hanno un alto potere antiossidante.

Il **NUTRIENT TIMING** è quella parte dell'Endocrinologia Clinica che studia il differente impatto metabolico di un cibo se questo viene assunto in momenti diversi della giornata. Ad esempio: un piatto di spaghetti al pomodoro a pranzo e salmone alla griglia alla sera permettono di dimagrire, mentre salmone a pranzo e lo stesso piatto di spaghetti mangiato alla sera indurrà nuova sintesi di tessuto adiposo.

L' **INDICE GLICEMICO** di un alimento è la capacità di quel cibo di stimolare la secrezione di insulina da parte del pancreas. L'Impatto insulinico di un cibo deve essere basso, poiché l'insulina è l'ormone che blocca il dimagrimento ... e viene secreto dal pancreas ogni volta che mangiamo zuccheri o carboidrati, soprattutto nelle ore serali soprattutto se non accompagnati da cibi ricchi di fibra (verdura cruda) la quale limita l'assorbimento degli zuccheri. Alla sera, a parità di zuccheri o carboidrati ingeriti, rispetto alle ore mattutine, viene secreta tantissima di insulina in più!!! ... quindi ... se, ad esempio, si mangia riso alla sera, soprattutto se non lo si accompagna con un abbondante ciotolone di verdura cruda, si blocca terribilmente il dimagrimento ed il riso verrà inesorabilmente trasformato in grasso! Se si mangia la stessa quantità di riso a pranzo no, anzi, quelle calorie verranno utilizzate dal corpo per bruciare il grasso in eccesso!

Nell'ambito di un'alimentazione bilanciata, rivestono una fondamentale importanza le **ASSOCIAZIONI ALIMENTARI** dove si impara ad associare i cibi in modo corretto, onde evitare difficoltà digestive e putrefazioni intestinali che ulteriormente sporcherebbero il corpo inducendolo ad accumulare sempre più grasso, che è il tipo di alimentazione che ho intrapreso per il mio cambiamento.

Tabella indicativa delle associazioni alimentari:



Serena Pacquola
Igienista

ildragoparlante.com

I rischi silenziosi denominati “I killer silenziosi”

L'ECCESSO DI ACIDO.

L'**equilibrio acido-base** è uno dei meccanismi più importanti e delicati per la salute dell'organismo e il corretto funzionamento del processo metabolico, essenziale per mantenere il suo equilibrio (detto anche omeostasi). Questo vitale equilibrio rappresenta l'insieme dei processi fisiologici che l'organismo mette in atto per mantenere un livello di **acidità compatibili (PH)** con lo svolgimento delle principali funzioni metaboliche, ed è per questo considerato uno dei pilasti del benessere e della nostra vitalità insieme ad esempio alla temperatura, all'ossigenazione e alla glicemia. L'alterazione anche minima di pH può influenzare negativamente l'attività enzimatica, e di conseguenza quella metabolica, determinando gravi squilibri e danni a livello cellulare e tissutale. Per un buon funzionamento dell'organismo è importante conservare la giusta regolazione del pH all'interno e all'esterno delle cellule, così da garantire i complessi processi metabolici legati al mantenimento, al rinnovamento dei tessuti e all'eliminazione delle tossine. Discostarsi dal valore di riferimento del Ph, **che è 7,4** quindi leggermente basico (o alcalino), significa modificare il corretto funzionamento e la velocità delle reazioni biologiche, che si può manifestare con uno stato di malessere dovuto all'accumulo di sostanze di scarto, infiammazioni croniche e altre patologie legate al metabolismo.

Le principali vie di produzione di un eccesso di sostanze acide da parte dell'organismo, sono legate alle reazioni metaboliche e al ricambio cellulare. Ma l'acidosi può aumentare anche in presenza di forte stress, intensa attività muscolare con produzione di acido lattico e di stress ossidativo, in caso di alimentazione scorretta o assunzione prolungata di farmaci. Le principali vie di eliminazione delle sostanze di scarto indesiderate, generate dal metabolismo, sono gli organi emuntori soprattutto reni e polmoni, sottoposti costantemente ad un intenso lavoro. Alcune sciatalgie per esempio derivano dall'irritazione determinata da microcristalli dovuti all'acidosi. Nell'eliminazione sono coinvolte anche le ghiandole sudoripare, quindi la pelle in generale. Anche l'intestino è coinvolto: in questo caso, gli enzimi non riescono a svolgere completamente la loro attività su carboidrati e lipidi, e aumentando fermentazione e iperossidazione, producendo eccessi di tossine e sostanze acide.

Per contrastare l'eccessiva produzione di sostanze acide, l'organismo attiva un meccanismo definito “**sistema tampone**”, che mette in campo l'acqua, l'anidride carbonica e i minerali

calcio, magnesio, ferro, potassio e sodio che, con il loro intervento, sostengono un buon mantenimento del pH in equilibrio; lo zinco, è un minerale indispensabile per le funzioni cellulari di tutti i tessuti, contribuisce al fisiologico metabolismo acido-base; il magnesio, coinvolto in tutte le principali vie metaboliche, mantiene l'equilibrio elettrolitico essenziale. Una carenza di questi minerali costringe l'organismo a notevoli sforzi.

Un ruolo fondamentale per la protezione dell'equilibrio acido base è assegnato alla matrice extra cellulare o MEC, depositaria di importanti funzioni (oltre ad essere il luogo in cui si forma il liquido linfatico: durante il giorno è in grado di assorbire le sostanze acide che poi rilascerà durante la notte, attraverso i reni e le ghiandole sudoripare). Di notte il nostro corpo si ripara e cerca di riportare un equilibrio. Il "punto debole" è però la scarsa capacità di filtraggio attraverso i reni, pur avendo una grande possibilità di accumulo di sostanze acide nella sua rete. Quando si forma un deposito eccessivo di acidi nella matrice extra cellulare, entra in gioco il sistema biochimico detto "tampone", che lavora oltre la propria capacità di tamponare gli acidi, rallentando così le proprie capacità e favorendo la condizione di acidosi cronica dei tessuti e dell'organismo.

Acidosi ed interazione con il tessuto osseo.

In caso di eccessiva acidità, causata da alimenti, o dal catabolismo cellulare, concorrono in aiuto, quindi, la respirazione, l'eliminazione attraverso la sudorazione, e sali, come calcio e sodio, sotto forma di bicarbonato. Il maggior produttore di bicarbonato è il pancreas, che ne detiene grandi quantità per tamponare il chimo che esce dallo stomaco, assicurando un ambiente alcalino e il corretto svolgimento delle funzioni digestive; nel caso le quantità di acidi siano superiori alla capacità di produrre bicarbonato, e in caso di prolungata acidosi, il corpo deve far intervenire il calcio in suo aiuto, attingendo alle riserve che si trovano nella struttura ossea. Lo scheletro infatti, non ha la sola funzione di strutturale e di movimento ma rappresenta anche una riserva fondamentale di minerali (circa il 98% del calcio e il 75% del fosfato si trovano nelle ossa). La conseguenza sarà quella di un indebolimento della struttura ossea e una prematura comparsa di osteoporosi tipico nelle donne in menopausa. Questo fenomeno si sta riscontrando sempre più frequentemente anche in donne in giovane età, proprio in conseguenza di un eccessivo abuso di zuccheri e bevande gassate, oltre un ridotto apporto di vegetali.

L'eccessiva presenza di calcio nelle urine è un chiaro indicatore che l'osso sta rilasciando minerali di calcio per tamponare un'acidosi in corso e si sta, quindi, indebolendo.

Utilizzando delle cartine tornasole che si acquistano in farmacia, si prova l'acidità delle urine in tre fasi della giornata, mattino prima di pranzo e verso sera, per qualche giorno, in modo da avere una media. Il risultato non è lo stesso al mattino, quando vengono eliminate le scorie, rispetto al pomeriggio o alla sera, quando si sono nuovamente accumulate. Un valore pH 7 è neutra, quindi bilanciata. Una soluzione acida invece ha un valore di pH inferiore a 7, una alcalina superiore a 7. Infatti il corpo ha diversi gradi di acidità nelle varie fasi della giornata.

LE CONSEGUENZE

Protrarre nel tempo uno stato di acidosi mette a dura prova l'omeostasi e sottopone l'organismo a uno stato di malessere generale. Cefalea, digestione difficile, sbalzi di umore, sonno disturbato, possono essere sentinelle che rivelano una possibile alterazione dell'equilibrio acido-base dell'organismo. Dopo i cinquant'anni di età, il meccanismo di regolazione inizia a rallentare con conseguente accumulo di prodotti di scarto, l'acidosi può portare con sé invecchiamento precoce, stanchezza e malumore. Importanti possono essere i danni a carico dell'apparato muscolo-scheletrico, che si manifestano con infiammazione, dolori articolari, squilibrio del metabolismo del calcio, crampi muscolari e ritenzione di acidi urici. Anche altri sintomi non sempre facilmente associabili al problema, come denti che tendono a cariarsi, alterazioni della pelle, delle unghie, malattie autoimmuni o dismetabolismi, alitosi, non vanno sottovalutati. L'eccessiva attività sportiva è collegata all'acidosi, in quanto l'intenso lavoro muscolare, non correttamente recuperato, e l'abitudine di ricorrere a diete iperproteiche, dove non si riconosca di mangiare eccessive porzioni di proteine animali, o, viceversa, in soggetti che abbiano scelto prevalentemente proteine vegetali, sfocia in un forte squilibrio acido-base, che compromette notevolmente le prestazioni riducendole (oltre che predisporre ad un rapido deterioramento delle strutture ossee e delle cartilagini).

Lo stato di acidosi viene tenuto molto in considerazione dalla visione naturopatica nella quale è considerato uno dei maggiori fattori di rischio, causati dall'alimentazione e controllabili proprio da questa. E' necessario, per questo, fare una distinzione fra i tre principali acidi coinvolti in questo processo:

- L'acido urico: è quello derivante dalle sostanze proteiche azotate, quindi alimenti ricchi di purine, dovute ad un eccessivo consumo di proteine animali, che il fegato metabolizza appunto in acido urico infiammante. La gotta, per esempio, ne è una conseguenza
- L'acido ossalico: è conseguenza della fermentazione intestinale degli zuccheri. Ecco la spiegazione per cui lo zucchero viene definito "produttore indiretto di acidi. Infatti l'acido ossalico prodotto si combina con le basi minerali, che, come ho detto prima, danno origine ad una demineralizzazione dell'osso e a reumatismi di tipo ossalico. Su questo acido, fermentano i carboidrati, favorendo una proliferazione anormale di germi patogeni, che possono diffondersi anche a livello urogenitale o respiratorio (inoltre provocherà una disbiosi dell'intestino e un conseguente malassorbimento e disturbi gastrointestinali)
- L'acido piruvico invece ha sempre origine dalla degradazione degli zuccheri, data però da un cattivo metabolismo degli stessi. Questo acido è definito come uno scarto della cellula nervosa e potrebbe generare infiammazione proprio delle fibre nervose con spasmofilia, tremori, nervosismo.

E' quindi maggiormente importante mantenere un equilibrio fra acido e alcalino ed eliminarne l'eccesso in maniera costante.

CIBI ACIDIFICANTI E ACIDI CONTENUTI NELL' ALIMENTO.

Gli alimenti coinvolti in una reazione fortemente acida sono:

- Le proteine, in misura diversa: carne, pesce, uova, formaggi, fagioli;
- gli alimenti raffinati come il pane bianco, la farina raffinata, il riso, la pasta, i cereali, i prodotti industriali (come crackers, e cereali industriali consumati nella colazione);
- le arachidi, il caffè, il tè, il cioccolato.

Lo zucchero e il latte sono definiti "acidificanti" o meglio "produttori di acidi, come dicevo prima. La frutta, pur essendo abbastanza acida, apporta minerali e, quindi, è considerata mediamente acidificante. Sono considerati benefici l'acido citrico del ribes nero e quello del limone (che ha una funzione opposta a quanto si pensa solitamente) così come l'acido malico delle mele, prugne, ribes. Le verdure sono quasi tutte ad azione basica. Ragion per cui se in un pasto compaiono cibi acidificanti, come proteine o carboidrati, la verdura fresca è considerata l'elemento equilibrante tale situazione.

I RADICALI LIBERI

L'ossidazione

I **radicali liberi** sono molecole instabili a caccia di stabilità; per diventare stabili devo rubare un elettrone ad altre molecole. Quando questa operazione riesce, si crea un danno che spesso è a livello del DNA, delle membrane cellulari o dei grassi circolanti come il colesterolo. Sono fortemente indiziati di avere un ruolo negativo in quasi tutte le principali patologie. Queste molecole, però, non sempre sono dannose per la salute. I globuli bianchi, ad esempio, utilizzano alcuni radicali liberi per aggredire virus e batteri, estranei all'organismo e potenzialmente nocivi: se sono presenti, quindi, nella giusta quantità aiutano il sistema immunitario a eliminare i germi; inoltre, sembrano agire come segnali per diverse funzioni fisiologiche. Per prima cosa cerchiamo di capire, con un piccolo esempio, cosa sono i radicali liberi e come si formano. Un atomo per essere stabile deve avere un certo numero di elettroni (nell'orbitale più esterno), quando così non è si dice che è instabile. Un atomo come questo cercherà in tutti i modi di cambiare questa situazione, anche a costo di destabilizzarne altri. Lo stress ossidativo nel nostro organismo si verifica quando c'è uno squilibrio tra la produzione di radicali liberi e la capacità dell'organismo di neutralizzarli con le varie molecole anti-ossidanti. Può essere misurato con varie tecniche e ridotto utilizzando sostanze antiossidanti, tra cui le vitamine A, C, E presenti nei vegetali. Elevati livelli di stress ossidativo sono frequenti in diverse malattie tra cui l'aterosclerosi, Parkinson, Alzheimer, l'infarto miocardico, la fatica cronica e la fibromialgia. L'eccessivo calore e la cottura dei vegetali riduce fortemente la presenza di vitamine, al contrario di un vegetale fresco, invece, certi tipi di cottura come la grigliatura, le frittiture a calore eccessivo contribuiscono alla formazione di sostanze tossiche che favoriscono la produzione dei radicali. Così come il fumo, lo smog, e l'eccessiva ossigenazione dovuta per esempio ad una intensa attività fisica. L'utilizzo di vegetali freschi, frutta e verdura di colori diversi assicura un apporto di vitamine antiossidanti e fitonutrienti necessari a proteggerci. I fitonutrienti sono elementi fondamentali che agiscono insieme alle vitamine nella protezione del nucleo e delle membrane cellulari. Tali sostanze, definite "il sistema immunitario dei vegetali", si sviluppano durante la maturazione del vegetale stesso, per proteggerlo da radiazioni e agenti esterni. Ogni varietà vegetale, a secondo del colore, avrà proprietà diverse nell'organismo umano. Un esempio è il licopene del pomodoro, non a caso, rosso come il cuore, al quale sono riconosciute le caratteristiche

protettive dell'apparato cardiovascolare. Flavonoidi, licopene, polifenoli, quercetina, antocianine, carotenoidi, sono sostanze protettive. Il consiglio di consumare 5 porzioni di frutta e verdura dei 5 colori diversi, ne garantirebbe un buon apporto. Le coltivazioni intensive, o in serra, e la raccolta di frutta ancora acerba, non consente lo sviluppo di tali sostanze. La cottura ed il calore eccessivo distruggono parte delle vitamine e delle sostanze antiossidanti, come già sottolineato. E' importante, quindi, volgere le preferenze verso alimenti freschi, locali e stagionali, coltivati su terreni dove non siano usati pesticidi o sostanze nocive. L'utilizzo di integratori, di vitamine, fra l'altro molto in voga in questo momento, non è sempre la soluzione ideale. La naturopatia, si avvale di integratori e fitoterapici, ma questi vanno indicati a seconda delle necessità individuali valutate con la persona. Inoltre, bisogna anche considerare i metodi di preparazione e la provenienza di tali prodotti. Il fai da te, non è la soluzione migliore e inoltre, è importante ricordare sempre che l'equilibrio sta nel mezzo fra troppo e troppo poco, gli eccessi sono sempre nocivi.

Consigli generali

Considerare l'alimentazione solo sotto un profilo calorico, è limitante e non può dare buoni risultati nel lungo periodo. Certo è che assumere alimenti troppo calorici rispetto ad un adeguato movimento non è la soluzione migliore.

Oltre ad un adeguata attività fisica, va preso in considerazione l'indice glicemico (IG) degli alimenti, che contribuisce a modulare l'assorbimento di zuccheri, ed evitare, appunto, diabete e formazione di grasso addominale e sovrappeso. Questo può essere già un buon indice, anche se, una buona prevenzione deve tenere conto anche dell'indice insulinico dell'alimento, il che comporta la conoscenza degli abbinamenti e la cottura, che può determinare le varianti. Esistono tabelle, ma in realtà lo stesso prodotto può variare in base al metodo di cottura oppure, nel caso della frutta, al grado di maturazione.

Alcuni esempi:

Cibi ad alto IG: per esempio, sono pane bianco, pane senza glutine, cornflakes, miele, patate al forno e fritte, cracker, zucchero saccarosio, bevande zuccherate. La cottura al dente della pasta o la pasta saltata brevemente in padella una volta cotta, contribuisce a ridurre l'alto indice.

Cibi a medio IG: ananas, spaghetti integrali, banane, kiwi, mango, pane di segale, carote crude (le carote cotte aumentano il loro indice glicemico), uva, arancia.

Cibi a basso IG: pruna, pera, yogurt, latte magro, latte di soia, fagioli bolliti, mela, lenticchie, edamame, maltitolo, frutta oleosa, orzo, amaranto, quinoa.

LA FRUTTA

La frutta è classificata in tre categorie in funzione della quantità di vitamina C presente in 100 grammi di prodotto edibile.

1. **Frutta acida.** La vitamina C su 100 grammi edibili è superiore a 30 mg. È preferibile consumarla al mattino.
2. **Frutta semi acida.** La vitamina C su 100 grammi di frutta è compresa fra 10 e 29 mg.
3. **Frutta dolce.** In questo tipo di frutta su 100 grammi di prodotto la vitamina C è inferiore a 10 mg.
4. **Frutta Oleginosa.** Ha un forte contenuto di grassi e valore calorico. Su 100 grammi di prodotto edibili i grassi si rilevano in grammi. Questa frutta è bene consumarla con la verdura e i pasti o con la frutta acida.
5. **Frutta Amidacea (castagna).** È ricca in zuccheri ed ha un certo contenuto di grassi può costituire un pasto, ma deve essere mangiata da sola senza altri alimenti e bevande.



CATEGORIE DELLA FRUTTA

FRUTTA ACIDA	FRUTTA SEMICAIDA	FRUTTA DOLCE	FRUTTA OLEOGINOSA
Actinidia ananas Arancia Cedro Fragola Limone Mandarino Pompelmo Ribes Uva spina	Amarena cachi Ciliegia Cotogne Lampone Melagrana Mela Mirtillo Mora Mora da Gelso Pesca	Albicocca anguria Banana Cirimoia Dattero Fichi Mango Melone Nespola Papaia Pera Prugna Uva	Anacardi arachidi Avocado Mandorla Nocciola Noci Noci di cocco Noci di brasile Olive Pinoli Pistacchi
Associabili fra loro	Evitare abituali associazioni	Evitare abituali associazioni	Evitare abituali associazioni

Regole per il corretto consumo di frutta

Il 60% della razione alimentare giornaliera dovrebbe essere composto di frutta.

Bisogna fare almeno dai 3 ai 5 spuntini di frutta al giorno, variando i diversi tipo nella giornata.

Non mangiare frutta a fine pasto; può essere consumata una ora dopo altra frutta o yogurt.

La frutta si mangia 3 ore dopo un pasto completo oppure 1 ora prima di pranzare o cenare. Variare i colori della frutta, evitando di fare macedonia eccezione fatta di quelle fatte di solo frutta acida (es. fragole e limone, kiwi, ananas etc.).

Usare frutta di stagione; non mangiare frutta acerba; i suoi zuccheri non sono maturi prevalgono gli acidi.

Gli agrumi in genere, ossia la **frutta acida** deve essere consumata solo a digiuno e mai associata ad altra frutta o cibi in genere.

L'acido citrico neutralizza l'effetto della saliva, indispensabile alla digestione gastrica.

La **frutta acida** è compatibile e miscelabile con quello oleaginosa. Può costituire un Pasto completo (insalata di arance condita con olio di lino o sesamo, mandorle, noci, anacardi, etc.) in questo caso non abbinare altri cibi.

N.B. preferire sempre il prodotto biologico e biodinamico

VERDURE E ORTAGGI

Il 20% della razione alimentare giornaliera dovrebbe essere costituita da verdura e ortaggi.

VERDURE DA RADICE	VERDURE A FOGLIA	ORTAGGI FRUTTO
Aglio	Bietola da coste/erbette	Broccoli
Asparagi	Carciofo/Cardo	Broccoletti
Barbabietole	Cavolo Cappuccio	Cavolfiori
Carote	Cavolo verza	Cetrioli
Cipolla	Cicoria	Melanzane
Finocchio	Lattuga	Peperoni rossi o gialli
Navone	Prezzemolo	Pomodori rossi
Porro	Rucola	
Rape	Sedano	Zucca
Ravanelli	Spinaci	Zucchine
Sedano rapa	Tarassaco/crescione	
Tarassaco	Valerianella	

Regole per utilizzare delle verdure e ortaggi

Utilizzare ortaggi **freschi** e **crudi**, ricostruendo, idealmente, la pianta nel piatto: radice, foglia e frutto.

Miscelare i diversi tipi fra loro variando i colori.

Le patate, le batate (patate americane) e i topinambur non rientrano in queste categorie e sostituiscono il pane che di solito accompagna i pasti a base di proteine animali (latticini, uova, carne e pesce). Insieme con altri tipi di ortaggi e verdura costituiscono un vero e proprio pasto completo. Topinambur può essere mangiato crudo, la batata può essere considerato come un ottimo dolce da mangiare come merenda fuori pasto. È bene consumare verdure e ortaggi crudi in insalata all'inizio di ogni pasto sia a pranzo sia a cena.



I GERMOGLI UN MIX DI ENERGIA



Un prezioso alleato nella nostra alimentazione è costituito dai Germogli. Essi sono una vera e propria miniera di vitamine, minerali ed enzimi.

ALIMENTI CONSIDERATI PROTEICI

Gli alimenti della categoria proteica sono quelli che rivestono maggiore attenzione per una corretta associazione alimentare e pertanto le proteine animali sono in assoluto quelle che non devono essere associate tra di loro. Durante un periodo di disintossicazione organica è imperativo utilizzare le proteine grasse di facile e rapida digestione come i frutti oleaginosi: noci, mandorle etc.. Terminata la fase detossinante, sarà sempre data la priorità alla frutta oleaginosa, ma si possono reintrodurre le uova e i latticini freschi che si consumeranno solo dopo o in associazione a verdure e ortaggi. In alimentazione naturogenista, il latte è molto sconsigliato a tutti. Stessa cosa vale per la reintroduzione, seppur parsimoniosa, dei cereali e legumi freschi. La priorità sarà data ai cereali integrali senza glutine o ai legumi freschi germinanti.

TABELLA DELLE CATEGORIE PROTEICHE E ASSOCIATIVE

OLEAGINOSI	LEGUMI	CEREALI	ANIMALI
Anacardi arachidi Avocado Mandorle Noci di cocco Noci Noci di Brasile Nocciole Olive Pinoli Pistacchi	Arachidi Ceci Fagioli Fagiolini Fave Lenticchie Piselli Soia	Avena Farro Frumento Kamut Orzo Segale Pasta, pane e affini Senza glutine: Amaranto Mais Miglio Riso Saraceno Sorgo	Preferibili: Latticini freschi Ricotta Uova Sconsigliabili: Carni Crostacei Frutti di mare insaccati Latte Latticini Stagionati Molluschi Pesce Salumi
Un solo tipo per pasto	Miscelabili tra loro	Miscelabili tra loro	un solo tipo per pasto

TAVOLE APPENDICE ALIMENTARE

GERARCHIA APPLICATIVA TROFOLOGICA		
I FASE CRUDO <i>(Disintossicazione)</i>	II FASE CRUDO <i>(Rivitalizzazione)</i>	III FASE CRUDO-COTTO <i>(Stabilizzazione mantenimento)</i>
Frutta Verdura Semi oleaginosi	Frutta Verdura Semi oleaginosi Uova Latticini freschi Yogurt Ricotta Cereali crudi (<i>fiocchi germinanti e soffiati</i>)	Frutta Verdura Latticini freschissimi Semi oleaginosi Uova Cereali-crudi

TABELLA ALIMENTI DI TOLLERANZA	
Grande tolleranza	Riso, patate, molluschi e ostriche
Grado di tollerabilità in ordine decrescente	Ostriche, molluschi Carboidrati (in primis, riso e patate al forno) Cereali poveri: saraceni e miglio Pane tostato di segale Cereali di grande cottura: pasta, farine, pane integrale e mais

VEGETALIANESIMO <i>(abbandono dei prodotti animali e sotto prodotti)</i>	
PROBLEMI	Causati da abuso di cellulosa
DANNI	Col tempo la massa troppo dura irrita l'intestino
SINTOMI	Diarrea, flatulenza, gonfiori, forti infiammazioni ustioni irritative delle mucose) etc. carenze
PEGGIORAMENTI	Causati dal ritorno all'abuso dei cereali

ELEMENTI DETOSINANTI RENALI	
Asparago Broccolo Cavolfiore Cavolo Cipolla Coste Finocchio	Patata Porro Ravanello Sedano Zucca Zucchini

ELEMENTI RIVITALIZZANTI (vitamine, diastasi, minerali)	
Verdure e ortaggi	Tutti i frutti e polpa colorata
Carota	Albicocche
Cipolla	Arance
Erba medica	Ciliegie
Peperone	Datteri
Pomodoro	Fragole
Prezzemolo	Lamponi
Sedano rapa	Limone
Ravizzone	Mirtilli
Spinaci	More
Verza	Prugne, ribes etc.

REGOLE FONDAMENTALI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

- 1. Nutrirsi solo di alimenti integrali preferire i cereali in chicco** (*preferire riso integrale, riso rosso selvatico o riso nero venere, miglio o farro o orzo decorticato, quinoa o amaranto o avena decorticata, grano saraceno o cous cous, mais o pane integrale di farro o segale, pasta integrale di farro o grano integrale*)
- 2. Nutrirsi di alimenti provenienti da colture biologiche o biodinamiche** *L'apporto da parte dei concimi chimici di azoto, nitrati, fosforo e potassio in quantità elevate (mentre altri minerali sono sistematicamente tralasciati) porta necessariamente a squilibri e carenze. Inoltre, tutti i veleni e gli anticrittogamici usati in agricoltura oltre ad inquinare le acque fungono da sostanze chelanti per i minerali determinando carenze: per es. un insetticida può associarsi ai nitrati presenti nell'acqua e negli alimenti portando ad una sostanza cancerogena, il Nitrosocarbaryl*
- 3. Consumare frutta fresca di stagione matura allo stato crudo e succhi vegetali freschi**
- 4. Eliminare elementi raffinati e nocivi come: zucchero bianco, sale bianco, dolciumi, caffè, olio di semi, thè alcolici, bibite, grassi e cibi in scatola**
- 5. Riduzione graduale dalla carne e dalle altre proteine animali**

Il mio diario quotidiano alimentare

Settimana dal 07/11 al 14/011

	ORA	ALIMENTI SOLIDI E LIQUIDI	FAME	NO FAME	HO MANGIATO IN BASE AL BISOGNO	HO MANGIATO PER PRINCIPIO	HO MANGIATO PER ABITUDINE	HO MANGIATO PER EMOZIONE	HO MANGIATO PER GOLOSITA'	HO MANGIATO PER BISOGNO DI RICOMPENSA	HO MANGIATO PER PIGRIZIA	RELAZIONE
GIORNO 1 LUNEDÌ	7.30	Colazione: gallette riso/mais					X					
		1 cucch. Marmellata (10g)							X			
		Bevanda da colazione							X			
	10.00	Frutta secca (3 pz.) o un Frutto di stagione			X							
	12.30	Riso integrale co leg. (Ceci, lenticchie, fagioli) + Verdura/insalata			X							
	16.30	Frutta secca (3 noci) o 1 frutto stagione									X	
	19.00	brodo con verdure				X						
	GIORNO 2 MARTEDÌ	7.30	2frutti + bevanda x colaz.	X								
10.00		Ciocc.fond. 20g.							X			
12.30		Pesce branzino Verdura e insalata	X				X					
16.30		Frutta secca 3 noci			X							
19.00		Pastina in brodo					X					
GIORNO 3	7.30	Galette mais + cucch. Di Marmellata + caffè cicoria			X							
	10.00	Frutta secca 3 pz.			X							
	12.30	Polenta integrale + olio Evo + uovo sodo + verd. E Insalata	X									
	16.30	Frutto stagione	X				X					

12.00	Quinoa con avocado						X				
	Verdura tonno						X				
14.30	Cioccolato fond 20g							X			
19.00	Insalatona verdure mais	X									
	Prosciutto cotto	X									

Alimenti da evitare

Latte, lattici, formaggi e derivati

Cibi contenenti glutine

Zucchero raffinato

Insaccati salami, salsicce etc.

Bevande zuccherate:

Coca cola, aranciata, chinotto etc.

Alimenti ammessi limitatamente

Miele marmellate e confetture senza zucch.

Agg.

(Rigoni di Asiago, Zuegg bio)

Affettati (una volta a settimana) solo prosc.

Cotto

(senza glutine latte/lattosio e polifosfati),
prosc.

Crudo, bresaola

Vino rosso: un bicchiere 70 ml. a pranzo

Bevande x la colazione: thè infuso con
buccia di limone e zenzero (max 20g)

Condimento: olio evo: 1 cucchiaio x portata

Due parole riguardo il Digiuno intermittente

Il digiuno intermittente non è per tutti, ma è un buon metodo per ridurre il grasso corporeo. Bisogna tenere comunque sotto controllo il regime alimentare ed evitare hamburger, pizze e patatine fritte. L'obiettivo resta quello di mangiare sano e di mantenere una alimentazione equilibrata. Su consiglio della mia Relatrice ho eseguito il digiuno intermittente, metodo leangains (16/8) per 21 giorni ed ho notato che il mio metabolismo si è sbloccato, portandomi alla perdita di peso, all'aumento della forza vitale, il tutto associato ad una attività fisica di almeno 10.000 passi al giorno.

Consigli per tenere in considerazione nel periodo di digiuno intermittente:

1. Non esagerare nelle porzioni nel periodo in cui puoi mangiare
2. Assicurati che la tua dieta sia sana e bilanciata
3. Mangia cibi ricchi di fibra per saziarti (frutta verdura legumi)
4. Proteine di alta qualità (pesce soia uova legumi) e grassi (oli vegetali frutta a guscio semi oleosi e avocado)

5. Bevi molta acqua e tisane non zuccherate
6. Fai regolarmente allenamenti di forza e mangia proteine per evitare di perdere massa muscolare
7. Non importa quanto ti alleni, il pasto più sostanziosa della giornata dovrebbe essere dopo l'allenamento
8. Una carenza di sonno potrebbe provocare un aumento di peso. cerca di dormire e riposare a bastanza.

Fitoterapia

La Fitoterapia

È una branca della farmacologia che, anziché basarsi su sostanze chimiche di sintesi, prevede la somministrazione di piante, funghi, alghe, licheni. Da questi, con diversi processi di estrazione, si ottengono preparazioni vegetali



come gemmoderivati, tinture madri, estratti secchi, oleoliti, oli essenziali, che hanno una specifica azione terapeutica.

La fitoterapia, è una medicina a tutti gli effetti, usata dall'80% della popolazione mondiale. Ricorrere alle piante per curarsi, è un modo per sentirsi parte della natura e contribuire a proteggerla.

Mentre in farmaco si basa solitamente su di un singolo principio attivo, nella fitoterapia abbiamo l'estrazione di più principi attivi che insieme formano il cosiddetto fitocomplesso, il che comporta alcuni vantaggi.

Nella mia situazione ho scelto di fare per i primi 20 giorni la disintossicazione con Gemmoderivato di Linfa di Betulla e Zolfo in oligoelemento; successivamente ho valutato la mia diatesi che corrisponde alla terza e l'ho assunta per 3 mesi insieme a e Zinco, nichel, cobalto in oligoelemento e la quercia in gemmoderivato.

Disintossicazione:

Gemmoderivato di Linfa di Betulla: utile quando il sistema di drenaggio va in tilt e si accumulano grandi quantità di liquidi negli spazi interstiziali. E' utile nel trattamento

dell'Iperglicemia, Ipercolesterolemia, è diuretica e depurativa e combatte la cellulite. Quantità: 100 gocce al giorno.

Zolfo in Oligoelemento: scelto per la disintossicazione perché è un oligoelemento centrifugo cioè che porta all'esterno le tossine, disintossica il fegato, porta in superficie il disordine interno. Quantità: 1 fialetta la mattina.

Successivamente continuo la disintossicazione con:

Terza Diatesi, diatesi Distonica del Manganese, Cobalto (Mn, Co).

E' la distesi dell'astenia, ansia, algie. Caratterizzata da un passaggio da uno stato di vigore ad uno che precede l'inizio dell'invecchiamento; in questa fase cambiano i ritmi ormonali con problemi metabolici ed endocrini. La persona è perennemente stanca e dolorante, la sera fatica a prendere sonno e la mattina fatica ad alzarsi. In questa fase la persona per sopperire alla stanchezza, farà spesso uso di sostanze eccitanti come caffè, tabacco, tè, zucchero. A livello mentale la stanchezza rallenta le sue facoltà intellettuali e di concentrazione, ci possono essere vuoti di memoria e lapsus. Verso il pomeriggio sento il bisogno di mangiare il dolce, inizio a sentire stanca e le gambe faticano a reggermi, si gonfiano e si appesantiscono.

SINDROME DISADATTAMENTO Zinco-Nichel-Cobalto (Zn, Ni, Co)

Sindrome dovuta a uno squilibrio ormonale quando il pancreas non risponde in modo adeguato agli stimoli dell'ipofisi, con conseguente squilibrio del tasso glicemico. Si può manifestare: iperglicemia, diabete, prediète, bulimia, sonnolenza post pranziate, digestione rallentata, enuresi, attacchi di fame, sovrappeso e Obesità.

GEMMODERIVATO DI QUERCIA: Ha un'azione di stimolazione sulla corteccia surrenale e delle gonadi; è un importante rimedio nell'astenia sessuale, nell'astenia da super ménage e nella senescenza; dà tono e vigore per le sue proprietà tonico-rivitalizzanti. E' molto utile nell'ipercolesterolemia e nell'Obesità da ritenzione idrica.

Altre piante che potrebbero essere dei validi rimedi sono:

FICUS CARICA è la pianta ideale per il trattamento delle malattie infiammatorie e/o ulcerative dello stomaco e del duodeno, inoltre favorisce la cicatrizzazione delle ulcere, contribuendo a regolarizzare la secrezione dei succhi gastrici.

Il Ficus Carica, è prezioso anche quando i disturbi gastroduodenali (come gastriti, acidità di stomaco, ulcere duodenali, disfagie, etc.) sono causati dalla somatizzazione di ansia e stress,

fattori che tendono ad infiammare la mucosa dello stomaco, aumentandone motilità e secrezione. Se infatti, soffriamo emotivamente di disturbi d'ansia, per la tendenza a mantenere tutto sotto controllo, è molto probabile che, il nostro fisico, ne risenta sviluppando un'eccessiva produzione di succhi gastrici, fino ad arrivare, nei casi più gravi, a gastrite cronica e ulcera;

- **MALVA**: grazie alle sue mucillagini ha un'azione emolliente, protettiva, lenitiva e antispasmodica delle mucose gastro intestinali;

- **CAMOMILLA ROMANA**: potrebbe risultare utile come protettiva e riparatrice dei tessuti gastro intestinali, con la loro conseguente cicatrizzazione.

Sempre legato all'alimentazione e al suo stato psicologico la persona, potrebbe soffrire di stitichezza, con conseguente fermentazione intestinale e gonfiore addominale, dovuto ad un'eccessiva produzione di gas intestinali.

Sotto questo punto di vista potrei aiutarla utilizzando uno o più dei seguenti rimedi fitoterapici che sono:

- **MIRTILLO** : esercita un'azione regolatrice, in quanto corregge gli squilibri della mobilità intestinale; perciò viene impiegato sia in caso di stitichezza, che in caso di diarrea; ripristina anche l'attività enzimatica intestinale;

- **FINOCCHIO**: ha proprietà carminative, grazie alla sua capacità di inibire i processi fermentativi nel grosso intestino e alla sua azione antispastica sulla muscolatura liscia, risulta un ottimo rimedio, in caso di gonfiore addominale e flatulenza;

- **PSILLIO**: indicato per le stipsi croniche, perché le sue mucillagini, contenute nei semi, lo rendono un efficacissimo, ma innocuo lassativo naturale, di tipo meccanico. Al contatto con l'acqua queste sostanze si gonfiano e aumentano di volume, favorendo l'espulsione delle feci.

Cercherei, di trovare il giusto rimedio per andare a diminuire anche il suo stato di ansia, che oltre a renderlo agitato, teso, preoccupato e nervoso, potrebbero portarlo a soffrire anche di insonnia.

Anche in questo caso, ho individuato i rimedi fitoterapici che, potrebbero essere più di aiuto, andando a lavorare sull'ansia e a migliorare e regolare di conseguenza anche il suo ciclo del sonno.

Essi sono:

- **BIANCOSPINO**: con proprietà di tipo sedativo del cuore, ipotensivo per la vasodilatazione periferica, sedativo anche del SNC, riduce l'emotività e gli stati di tensione, migliorando il sonno;

TIGLIO: questa pianta, risulta efficace nella cura delle sindromi ansiose e dell'insonnia;

- **ESCOLZIA**: favorisce il rilassamento muscolare stimolando il sonno;

- **MELISSA**: è un ottimo rimedio contro le insonnie sporadiche, specie quando sono causate da un'incapacità a rilassarsi, a causa di ansie e stress temporanei. Lievemente calmante, migliora il sonno e riduce i risvegli notturni;

- **VALERIANA**: si attribuiscono proprietà sedative sul sistema nervoso centrale e spasmolitiche, inoltre favorisce il sonno.

Mentre, per la possibile presenza di uno stato depressivo, con tono dell'umore basso, andrei a lavorare, utilizzando in modo alterno o simultaneo, questi due ottimi fitoterapici, che sono:

- **RODIOLA ROSEA**: agisce soprattutto a livello del sistema simpatico, contro ansia e depressione, aumentando i livelli ematici di serotonina, il neurotrasmettitore responsabile della sensazione di benessere, e contrastando gli effetti nocivi del cortisolo, che viene prodotto dai surreni in caso di ansia e stress;

- **IPERICO**: ha una spiccata azione antidepressiva e sedativa, esso inibisce due enzimi responsabili della disattivazione di vari mediatori del sistema nervoso centrale (serotonina, dopamina, noradrenalina) e aumenta la secrezione notturna di melatonina, utile in caso di insonnia. È, in grado anche di accrescere i livelli di serotonina, similmente a certi farmaci antidepressivi, riequilibrando il tono dell'umore.

TAVOLE DI CARATTERISTICHE DI PIANTE ED ALIMENTI

1. DRENAGGIO CON PIANTE ED ALIMENTI CON PIANTE NELLA FASE DETOSSINANTE

Intestinale		
Scopo: favorire l'evacuazione e perseguire la purificazione intestinale e riequilibrare il transito.		
Piante utili		Alimenti utili
Cascara (brevissimi periodi)	Aglio	Cipolla
Crusca	Avena	Fichi
Frangula	Cannella	Finocchio
Ispaghul	Carciofo	Kiwi
Caraia	Carota	Latte di giumenta
Liquirizia	Cicoria	Oliva
Malva	Prezzemolo	Origano
Mucillagini	Prugna	Prebiotici (F.O.A.)
Piantagina	Ribes	Porro
	Sedano e zucca	Probiotici o fermenti lattici
		Semi di lino

Epatobiliare			
Scopo: stimolare il sistema epatobiliare nella produzione di bile e la sua evacuazione ha riflesso sulla eliminazione intestinale			
Piante		Alimenti	
Alburno di tiglio	Ravanello nero	Barbabietola	Porro
Ballotta	Rosmarino	Carciofo	Prugna
Bardana	Shitake	Cardo	Rafano
Boldo	Tarassaco	Cicoria	Ribes
Carciofo	Trifoglio	Crescione	Rosmarino
Chrysantellum americano	fibrino	Mirtillo	Tarassaco
Fumaria	Zenzero	Olive	

Epidermico			
Scopo: assicurare il miglior funzionamento emuntoriale di tutte le sue ghiandole			
Piante utili		Alimenti utili	
Aloe Bardana, Borragine, Camomilla, Centella asiatica, Dente di leone, Dulcamara,	Litotamnio, Luppolo, Maitache, Piantagine Sambuco, Tiglio	Avena, Carciofo, Carota, Cicoria, Cumino, Lievito di birra, Mirtillo, Oli di semi	Olio boragine, olio di oliva, Radice nera, Lino semi, Tarassaco, Zucca

Renale			
Scopo: attivare la purificazione linfatica e sanguina stimolando la diuresi. Riequilibrare il Ph attraverso i suoi elettroliti, prevenite e risolvere i problemi legati alla litiasi			
Piante utili		Alimenti utili	
Artiglio del diavolo Betulla Dente di leone Equiseto Erika Frassino Gramigna Mais Olmara	Orthosiphon Ortica Pilosella Ribes nero Solidago The verde	Ananas Anguria Avena Carciofo Cetriolo Cicoria Ciliegia Finocchio Melone	Ortica Porro Prugna Ribes Rosmarino Salvia Sedano Sei di lino Zucchina

POLMONARE			
Scopo: risanare la flora bronchiale, drenare ed evacuare il catarro e il muco inquinato, migliorare la ventilazione			
Piante utili		Alimenti utili	
Altea, Asmatica, Echiacia, Capel venere, Edera terrestre, Erisimo, Eucalipto, Gemme di pino, Isoppo, Cordyceps sinensis, Lapko, liquirizia Maitake Malva	Marubio bianco Perilla, Piantagine, Poligalla, Rafano, Rosolaccio, Salice bianco, Sambuco, Timo, Verbasco,	Aglione, Carota, Crescione, Erbe aromatiche in genere, Lievito di birra, Origano, Porro, Rafano, Sedano, Timo	

2 Rivitalizzazione con piante e alimenti			
Scopo: Ricompensare l'organismo di sostanze vitalizzanti dopo la detossinazione.			
Piante utili		Alimenti utili	
Bambù	Maitake	Acerola	Olio di borragine
Clorofilla	Malva	Aglione	Olio germe grano
Cordyceps	Ortica	Bacche Goji	Pappa reale
Crescione	Papaya	Camu camu	Polline
Desmodium	fermentata	Clorella	Rosa canina
Echinacea	Perilla	Colostro	Semi di albicocca
Eleuterococco	Piantaggine	Latte giumenta	Lino semi
Fieno greco	Reishi	Lecitina di soia	Shiitake
Ginseng rosso	Salsapariglia	Lievito di birra	Spirulina
Guaranà	Sambuco	Lithomane	Timo
Maca	Schisandrae		Zenzero

3 stabilizzazione o mantenimento		
Scopo: sostenere l'organismo e le sue funzioni alterate a seguito di carenze costituzionali e genetiche, deficienze d'organo acquisite e cronicizzate, deficit funzionali dovuti a traumi psicoemotivi psichici		
Piante per apparato cardio circolatorio		
Piante		Alimenti
Açai	Fumaria	Aglione, Lecitina di soia, Lievito di birra, olio di borragine, Olio germe di grano, Olio di Krill, olio di Onagro, olio di Salmone, Olivo, Semi di lino, Shiitake,
Amamelidde	Ginkgo	
Ashwaganda	Ippocastano	
Balotta	Licoppo	
Biancospino	Melilotto	
Borsa pastore	Melissa	
Cardiaca	Pungitopo	
Chrysanthelium americano	Olmaria	
Cipresso	Salice	
Desmodio	Vischio	
Escozia	Vite rossa	

Piante per tubo digerente		
Piante		Alimenti
Akai	Lapacho	Aglione, Latte di giumenta, Lievito di birra, rosa canina, Semi di Lino, Zenzero
Carbone vegetale	Liotamnio	
Cascara	Malva	
Fibro-mucillagine	Papaya fermentata	
Frangola	Piantagine	
Ispagol	Pistaccia lentiscus	
Karaya	Reishi	

Piante per sistema epatobiliare			
Piante		Alimenti	
Alburno di tiglio	Fumaria	Akai	Rosmarin
Balotta	Genziana	Carciofo	semi di lino
Bardana	Kudzu	Cardo mariano	Shitake
Chrysantellum	Maitake	Curcuma	Zenzero
Dente di leone	Melissa	Finocchio	
Desmodio	Reishi	Rafano nero	

Piante per sistema immunitario			
Piante		Alimenti	
Cordyceps	Maitake	Acerola	Colostro
Desmodio	Papaya fermentata	Aglione	Latte di giumenta
Echinacia	Reishi	Bacchi di goji	Ribes nero
Lapacho	Timo	Camucamu	Chitache

Piante per sistema endocrino			
Piante		Alimenti	
Ashwaganda	Cammiphora	Alghe marine	Cavolo
Ballotta	Griffonia	Avena	Liotamnio
Bacopa	Fieno greco	Broccoli	Semi di lino
Cardiaca	Licopo	Cavolo navone	verza

OBESITÀ SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Partiamo da una brevissima introduzione sul concetto della MTC.

La MTC è una Medicina Energetica che si fonda sul concetto di Qi. Il Qi può essere tradotto come Energia, Forza vitale, Soffio o vibrazione organizzatrice: tutti i fenomeni dell' Universo sono il risultato continuo dell' aggregazione e della dispersione del Qi, la Vita è aggregazione di Qi, la morte dispersione di Qi.

Il Qi indica, da un lato la sostanza sottile, prodotta e custodita dagli organi, che circola e scorre dentro di noi nella rete di comunicazione dei meridiani (grandi corsi d' acqua) per nutrire corpo, spirito e mente (da qui il concetto di malattia, intesa come una disarmonia nella circolazione del Qi), dall' altro l' attività funzionale di un organo o di un viscere.

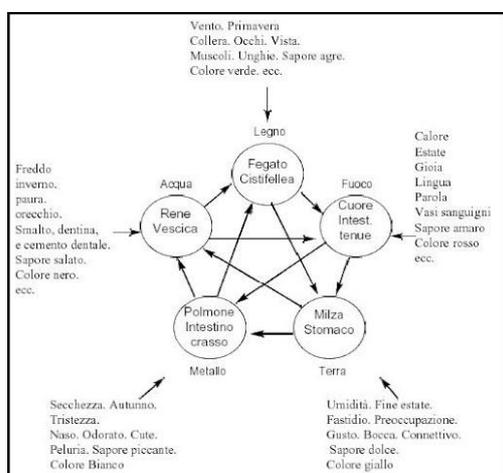
Nella MTC tutto è in relazione con il tutto: mente, corpo e spirito sono in una unità indissolubile.



- **Yin** è la ricettività, lo stato di inerzia e di potenzialità energetica, l'aspetto scuro e misterioso; è simboleggiato dall'acqua per la sua caratteristica di scendere verso il basso e di adattarsi ad ogni forma di contenitore
- **Yang** è l'attività, l'azione, l'espressione della potenzialità energetica, aspetto luminoso, superficiale e manifesto; è simboleggiato dal fuoco per la sua natura di movimento incessante e verso l'alto, di leggerezza e di instabilità.

La teoria dei cinque elementi nasce dalla MTC.

Sono chiamate anche cinque fasi energetiche o cinque movimenti:



movimento	zan	fu
Acqua	Rene	Vescica
Fuoco	Cuore	Intestino tenue
Terra	Milza	Stomaco
Metallo	Polmone	Intestino crasso
Legno	Fegato	Vescica biliare

La psiche è il corpo e il corpo è psiche: psiche e corpo interagiscono sempre tra loro, sono lo specchio attraverso il quale uno si manifesta nell' altro e viceversa, perché ogni organo ha un' "affinità elettiva" con un' emozione e con una forza spirituale sua propria:

- Al cuore si associa lo Shen (principio che anima la vita, la coscienza di Sè) e la gioia
- Al fegato l' Hun (creatività, fantasia, previsione) e l' impetuosità / slancio
- Al polmone i Po (anima materiale e istinto di sopravvivenza) e l' introspezione
- Al rene lo Zhi (forza di volontà, il voler vivere) e la saggezza
- Alla milza lo Yi (proposito e riflessione) e il pensiero

Questo significa che la debolezza funzionale di un organo interno non può che agire sullo stato d'animo di un individuo e viceversa ogni stato d'animo ha ripercussioni e lascia segni a livello d' organo. Ad esempio il Qi del fegato ha importanti funzioni digestive. Una collera trattenuta a lungo può alterare la direzione del Qi del Fegato, che in condizioni fisiologiche tende a scendere verso il basso. In stato di disarmonia, il Qi del fegato diventa controcorrente e tende a salire verso l' alto. Da qui, sintomi quali acidità, reflusso e senso di nodo in gola.

Anche se il sovrappeso appare come un "accumulo", secondo la medicina cinese dipende in realtà molto spesso addirittura da un deficit che rende l'organismo incapace a trasformare e/o ad assimilare in modo efficace il nutrimento assunto con l'alimentazione.

Questo fa sì, per esempio, che si possa ingrassare anche mangiando poco o sottoponendosi a diete ipocaloriche. Anzi, la dieta restrittiva potrebbe tendere a peggiorare la situazione, indebolendo ulteriormente Milza nella trasformazione dell'Umidità.

Contemporaneamente si tende ad avere gonfiore addominale, irregolarità intestinale, stanchezza... la lingua appare generalmente gonfia (con segno dei denti sui lati) e pallida.

Il sovrappeso ha per tutti la stessa causa?

Anche se la forma comune del sovrappeso è un "accumulo", secondo la medicina cinese il sovrappeso non ha la stessa causa per tutti e si può differenziare a seconda del quadro energetico della persona (pieno/vuoto) in almeno tre forme:

1) Deficit di Yang di Rene e Milza

Questo caso è piuttosto frequente soprattutto nelle donne, soprattutto in determinate fasi della vita come la menopausa.

L'insufficienza Yang di Rene e Milza rende difficile la trasformazione e il trasporto dei nutrienti e dei liquidi, i quali restano "imprigionati" tra la pelle e i muscoli formando nel tempo accumuli da deficit.

Il fatto che i liquidi restano imprigionati può favorire la comparsa di edemi così come anche, paradossalmente, di una pelle secca e non nutrita (i liquidi non arrivano a nutrirla).

Quando il deficit dello Yang si fa più importante, si manifesterà

- **astenia, sonnolenza**
- **sensibilità al freddo (mani e piedi sempre freddi)**
- **scarsa sete**
- **urine spesso frequenti e chiare**
- **scarso appetito**

In questo caso, il problema si manifesta con il sovrappeso ma non è veramente il sovrappeso. In altre parole, il sovrappeso è solo una manifestazione esterna di un problema più profondo che interferisce con la qualità della vita della persona anche se questa spesso non ne è consapevole.

2) Stasi del Qi di Fegato (conseguente disarmonia Stomaco-Milza)

Questa condizione è piuttosto diffusa ed è connessa spesso a situazioni di stress e compressione emotiva, con conseguente blocco dei movimenti del Qi epatico e inibizione della funzionalità di Milza (il Legno sfrutta la Terra).

In questa situazione, l'appetito è in genere fin troppo presente, con tendenza al "mangiare nervoso", anche e spesso in orari poco idonei alle funzioni digestive, tipicamente vissuti come momenti di "liberazione e sfogo" dalle tensioni (sera e a volte anche la notte).

La persona con questo quadro energetico è generalmente:

- **nervosa, irascibile, soggetta a sbalzi d'umore che possono prevedere anche momenti di "depressione"**
- **può avere disturbi intestinali (stipsi, colite nervosa...)**
- **gonfiore addominale (Milza è super-inibita dall'energia epatica), disagio e tensione agli ipocondri**
- **tendenza a sospirare**

Calore di Stomaco

La presenza di Calore di stomaco si manifesta con forte appetito, spesso con tendenza a consumare cibi in abbondanza, con preferenza di cibi grassi e alcool.

In questa situazione, Milza soffre e metabolizza con difficoltà i troppi nutrienti immessi nell'organismo.

Queste condizioni possono generare nel tempo quello che in medicina cinese viene detto “accumulo di Tan”.

La persona con questo quadro energetico soffre spesso il caldo, suda facilmente, ha sensazione di pienezza addominale e spesso stipsi.

3) Carboidrati, proteine, grassi.... Oppure?

Nell'alimentazione energetica cinese (dietetica cinese) non esiste il concetto di “caloria” né vengono prese in considerazione le classificazioni tipiche in carboidrati, proteine e grassi.

La regola filosofica **Yin e Yang** inserisce i diversi cibi in due categorie principali: **Yin** (alimenti considerati passivi) e **Yang** (il cibo con energia positive). Un equilibrio tra questi gruppi di alimenti mira a raggiungere sia il benessere fisico sia quello spirituale. Dobbiamo distinguere non solo i cibi Yin e Yang, ma anche quelli che non possono essere considerati tali in quanto contengono un eccesso di Yin o Yang. In breve, una dieta equilibrata dovrebbe consistere per il 50% di cereali per il 25% di verdure, per un 10% di legumi e in fine per un 5% di frutta, frutti di mare e zuppe.

Cibi Yin: frutta, verdure a foglie, semi, malto, tofu, tempe, succhi di frutta e di verdura naturali e marmellata senza zucchero. Tuttavia bisogna escludere alimenti che hanno un eccesso di Yin, come ad esempio: zucchero, dolci e torte, alcool, the, caffè e spezie.

Cibi Yang: cereali integrali, pasta e farine integrali, ortaggi a radice, legumi, pesce, formaggio, sale, shoyu e miso. Anche in questo caso esistono alimenti con eccesso di yang tra cui carne rossa, pollame, formaggi a pasta dura e salati e uova.

Riassumendo calore allo stomaco (spesso unita ad altri segni di calore quali sete e sudorazione); se la forte fame è associata ad una cattiva digestione e le feci sono molli e pastose, può indicare squilibrio nel movimento Terra con un eccesso di stomaco e una debolezza della milza. Inoltre, il desiderio per cibi a temperatura alta indicherà Freddo mentre per quello per cibi a temperatura fredda Calore.

alcune tabelle indicative:

SAPORE	MOVIMENTO	ELEMENTO
Acido	Legno	Fegato, cistifellea, vista, occhi, unghie, muscoli
Amaro	Fuoco	Cuore, intestino tenue, incarnato del viso, sangue
Dolce	Terra	Milza, stomaco, bocca, gusto
Piccante	Metallo	Polmoni, intestino crasso, pelle, peli
Salato	Acqua	Reni, vescica, ossa, denti, udito



ORGANO/ELEMENTO	COLORE	VALENZE
Fegato	Verde	Grinta o rabbia
Cuore	Rosso	Gioia
Milza	Giallo	Pensiero logico o ossessione
Polmoni	Bianco	Introspezione o depressione
Reni	Nero	Energia vitale o paura

Il rapporto tra Medicina Tradizionale Cinese e cucina cinese è davvero molto stretto. Nessuna buona abitudine o regola, però, ha piena efficacia se si trascura l'aspetto più importante, ovvero l'approccio mentale. È di fondamentale importanza, quindi, che la mente, mentre si mangia, sia lontana da qualsiasi tipo di turbamento o situazione che altrimenti potrebbe pregiudicare sia l'appetito che la corretta digestione.

A tavola con i colori

Trovare in tavola un pasto “colorato” comporta una **stimolazione anche sul piano emotivo**: i colori favoriscono il **buon umore** (aspetto fondamentale mentre si mangia), l'**appetito** e il **gusto** aiutando lo Stomaco a ricevere il cibo e attivando quindi la sua attività energetica insieme a quella di Milza/Pancreas, utile alla trasformazione di cibi e bevande.

Oggi inoltre, grazie all'invenzione di precise strumentazioni, sappiamo che determinate componenti biochimiche sono in relazione con specifici colori dei cibi, quindi al fine di un'alimentazione più **completa e varia** possibile, anche le linee di guida moderne incontrano, da un altro punto di vista, i fondamenti nutrizionali dell'antica visione orientale.

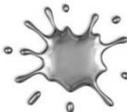
Tenendo quindi conto di entrambe le visioni, possiamo schematizzare le proprietà legate ai cinque colori dei cibi visti sia secondo un approccio più occidentale, sia secondo i criteri orientali:

<p>ROSSI: prosciutto crudo, fegato, carne di manzo, pomodoro, fragola, anguria, cavolo rosso, ciliegia, gamberi, fagioli rossi, mela rossa, melagrana, peperone rosso, peperoncino rosso, radicchio rosso, ravanelli, bacche di rosa canina, ribes rosso, ecc.</p> 	<p>Ricchi di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ferro • Licopene (antitumorale nei confronti di ovaie, seno e prostata) • Carotenoidi e antocianine (utili per la fragilità capillare, la vista, prevengono i problemi cardiovascolari) • Magnesio • Potassio • Vitamina C 	<p>Il rosso è il colore legato al fuoco e al cuore. E' anche associato all'estate e alla gioia.</p> <p>Gli alimenti di questo colore sono utili per nutrire il sangue e tonificare l'energia del cuore (battito cardiaco, pressione arteriosa...).</p> 
---	---	--

<p>GIALLI/ARANCIONI: arance, mandarini, papaya, melone, carote, limoni, pompelmi, zucca, banane, patate, pesche, albicocche, fiori di zucca, peperone giallo, ananas, mais, grano e cereali in genere, mais, zafferano, cachi, pere e mele gialle, mandorle, nocciole, noci, ecc.</p> 	<p>Ricchi di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flavonoidi, utili a contrastare lo sviluppo dei radicali liberi • Luteina e zeaxantina utili alla vista • Vitamine A e C • Carotenoidi 	<p>Il giallo è il colore della terra (specie ai cereali in chicco) ed è quindi corrispondente ai sistemi di Milza/Pancreas-Stomaco.</p> <p>Favorisce la loro funzionalità, stimola l'appetito e sostiene tutta l'energia digestiva.</p> 
--	---	---

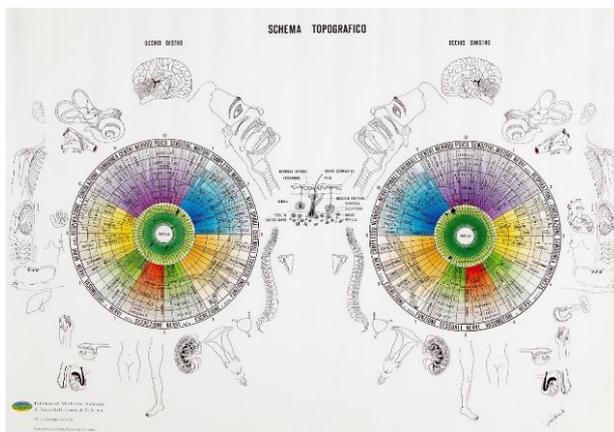
<p>VERDI: agretti, asparagi, basilico, bieta, broccoli, carciofi, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, cime di rapa, indivia, kiwi, lattuga, prezzemolo, rughetta, spinaci, uva, zucchina, piselli, avocado, peperone verde, erbe aromatiche in genere, ecc.</p> 	<p>Ricchi di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • magnesio • acido folico • luteina (per la salute degli occhi) • clorofilla (aiuta le difese immunitarie ed è di sostegno agli sportivi; utile inoltre per la cicatrizzazione dei tessuti e delle mucose) • carotenoidi 	<p>Il verde è notoriamente collegato a Fegato-Vescicola biliare e alla stagione della primavera (elemento legno).</p> <p>Questo colore aiuta a rilassare il Fegato, oltre che a riequilibrare e sostenere la sua attività energetica legata allo slancio e all'esteriorizzazione.</p> 
--	--	---

<p>NERI/VIOLA: uva nera, melanzane, ribes, mirtilli, more, radicchi, prugne, bacche di sambuco, cavolo viola, patate viola, riso nero, fichi, ecc.</p> 	<p>Ricchi di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • antocianine (antiossidanti) • carotenoidi • vitamina C • potassio • magnesio 	<p>Il nero è il colore associato all'elemento acqua, al sistema Rene-Vescica e alla stagione dell'inverno.</p> <p>I cibi con un colore tendente al nero hanno un tropismo verso questo organo: radice dello yin e dello yang, tesaurizza il jing (la vitalità) e partecipa alla formazione del sangue.</p> 
---	--	--

<p>BIANCHI: aglio, cavolfiori, cipolle bianche, finocchi, champignon, porri, latte e latticini in generale, latte vegetale, fagioli cannellini, sogliole, merluzzi, cefali, seppie, calamari, pollo, tacchino, ecc.</p> 	<p>Ricchi di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • polifenoli • flavonoidi • potassio • selenio 	<p>Il bianco è legato all'elemento metallo e al sistema Polmone-Intestino Crasso: i cibi di questo colore hanno infatti un effetto di nutrimento di questo organo: alcuni cibi (come le agliacee) sostengono la sua attività di mobilitazione del qi, altri (come i latticini e il cavolfiore) producono i liquidi e umidificano gli intestini</p> 
--	---	--

Iridologia

L'iridologia è una scienza che guida alla valutazione del nostro grado e condizione di salute in senso lato (corpo, mente e spirito) ricercando e valutando se l'individuo in esame è dotato di grande o scarsa forza vitale, se è più incline a fenomeni infiammatori acuti o cronici, se i suoi tessuti sviluppano buona attività metabolica e se l'organismo, di conseguenza, è più incline ai sovraccarichi umorali acidi, colloidali o misti. Queste osservazioni permettono un più corretto e personale approccio alle pratiche igienistiche naturali per ristabilire l'equilibrio perduto. Spesso, l'iridologia consente di cogliere quanto



e cosa nel passato ha potuto soffrire o subire un individuo, è lo stato reale biofisiologico e patologico presente e futuro, dovuto a predisposizioni costituzionali o acquisite nel corso della propria esistenza. La dinamica delle manifestazioni ibridologiche dipende dalle reazioni nervose di tutto l'organismo che possono modificare le fibre tessutali iridee; queste, quando in stato di piena normalità costituzionale dovrebbero essere distribuite in forma di raggiera, l'una vicina all'altra, su tutta la superficie iridale.

Secondo i principi della medicina naturale, con iridologia non si fa diagnosi ma solo constatazioni sulla condizione dello stato costituzionale del soggetto, consentendo le eventuali evidenziazioni dei processi flogistici in atto, ossia degli stati infiammatori congestizi che possono esistere a carico di uno o più organi, le possibili alterazioni del quid umorale sanguigno e linfatico, e le eventuali alterazioni o scompensi del sistema nervoso.

Analizzando le foto dei miei occhi mi sono riconosciuta nella costituzione fibrosa, nella disposizione neurogena e diatesi acida/urica.

La mia costituzione è la Fibrosa grafica: E' paragonabile alla classica ruota della bicicletta, formata da un cerchio, e un mozzo uniti tramite dei raggi equidistanti e dritti, che garantiscono bilanciata e la vitalità.

E' quella di più facile interpretazione, appartiene all'occhio azzurro, è più legata alle dinamiche nervose e ha più probabilità di infiammazioni.

La mia disposizione è la Neurogena: Le fibre sono girate e compatte, come a ricordare dei capelli "sparati", la pupilla nel mio caso è normale, la corona si presenta ingiallita, l'anello cutaneo è di colore scuro.

Le caratteristiche sono il pensiero molto attivo, filtro la realtà attraverso il pensiero.

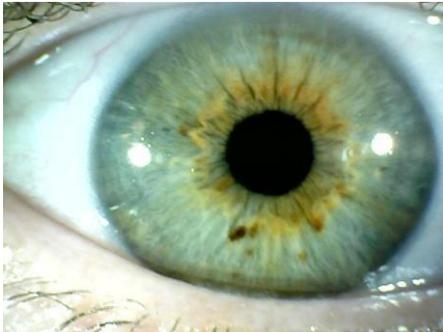
Sono ligia e meticolosa, ma quando sono sotto stress ho perdita di concentrazione e amnesia. Soffro di disturbi del sonno con difficoltà ad addormentarmi perché non riesco a spegnere il cervello. Sono una persona freddolosa con cute fredda, a volte soffro di piccole infiammazioni come l'herpes. Sono molto utili per me le passeggiate e i balli liberi perché portano la mia energia verso il basso, aiutandomi a fare radicamento.

La mia distesi è quella urica o acida: c'è uno schiarimento diffuso nell'occhio, che indica la presenza di un'iperacidità dei tessuti in generale. L'anello cutaneo del mio occhio è scuro, stando ad indicare che la pelle non riesce a svolgere le sue funzioni di organo emuntore. Sono utili inizialmente le frizioni secche per arrivare poi alle frizioni fredde per abituare la pelle a reagire. Per migliorare la mia situazione meglio ridurre il consumo di carne, latte e latticini. Tendo ad avere stanchezza e irritabilità a causa di iperacidità organica e anche disturbi reumatici ed uremia dovuti ad un accumulo di acido urico che si deposita nelle articolazioni ossee determinando malattie su base reumatica.

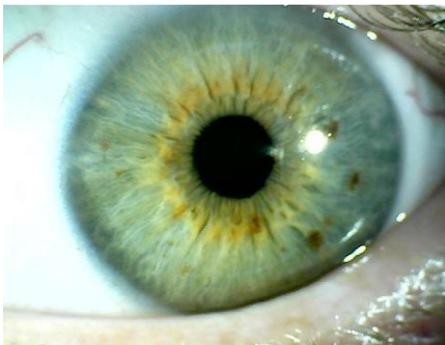
In ambedue le iridi vedo la corona di colore giallo/marrone, questo indica che ho una febbre gastrointestinale con disbiosi. La febbre gastrointestinale è uno stato infiammatorio che altera la salute perché intossica l'organismo e trasforma in putrefazione il contenuto intestinale alterando anche le funzione di pelle polmone e sistema immunitario. L'intestino umano è la principale barriera immunologica dell'organismo, il suo buon funzionamento è legato allo stato ottimale della mucosa. La cattiva digestione richiama sangue nella regione addominale, questa congestione ematica innalza la temperatura locale provocando la febbre.

La disbiosi è l'alterazione della normale flora intestinale che si cela dietro tutta una serie di sintomi tra i quali gonfiori, mal digestione,

es.: eccessiva produzione di gas intestinali, stitichezza, dissenteria, etc.



L'iride destro: anello cutaneo scuro, il bordo periferico piuttosto scuro indica un'insufficienza nell'eliminazione delle scorie attraverso la pelle, contemporaneamente a la presenza di pigmenti giallognoli indica che esiste un problema di depurazione renale correlato alla ritenzione idrica. Raggi solari decentrati. Nel quadrante superiore sono visibili alcuni raggi solari che originano principalmente nel margine pupillare che presentano una curvatura periferica e un'evidente deviazione rispetto al centro della pupilla. Questo tipo di segnali può indicare una alterazione neurovegetativa.



L'iride sinistra presenta anelli nervosi, presenta svariati segni di tossiemia sotto forma di pigmenti di colore marrone chiaro e scuro che indicano alterazione del metabolismo dei grassi. La presenza di un arco senile incipiente denota un disturbo della micro circolazione (tendenza all'arteriosclerosi) coerente con lo stato pre-diabetico. Il giallo intorno alla pupilla indica una disbiosi intestinale in stato avanzato.

Riflessologia Plantare

La riflessologia plantare è una tecnica mediante la quale si ristabilisce l'equilibrio energetico del corpo, servendosi di un particolare tipo di massaggio che, attraverso la stimolazione e compressione di specifici punti di riflesso sui piedi, relazionati energicamente con organi e apparati, consente di esercitare un'azione preventiva e d'intervento su eventuali squilibri dell'organismo.

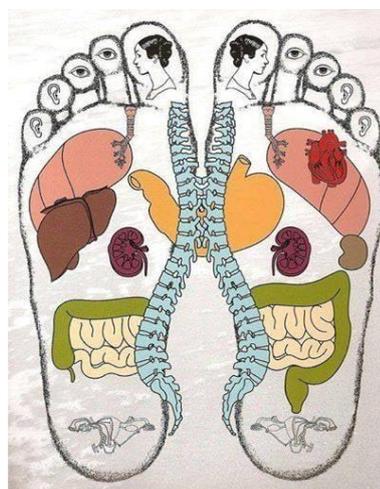
L'esordio della riflessologia plantare viene fatto risalire alle antiche civiltà, soprattutto orientali. Tuttavia, documenti di vario tipo ci indicano che questa tecnica venisse praticata anche dalle civiltà precolombiane e dai pellerossa. La rappresentazione di un feto nel piede è presente in un graffito di 6.000 anni fa scoperto in Valcamonica.

Benefici e controindicazioni della riflessologia plantare:

I piedi sono una struttura delicata, preziosa, fondamentale per una buona qualità della vita, che viene sottoposta a inevitabile sovraccarico quotidiano. Meritano quindi di essere oggetto di attenzione e di venir trattati con cura.

L'esistenza di reazioni riflesse a un contatto è non solo oggetto di segnalazioni attendibili da parte di medici, ma esperienza banale molto comune. Un bel bagno caldo, un buon massaggio ai piedi sono sempre seguiti da una sensazione molto piacevole e rilassante.

La riflessologia plantare tende al miglioramento in tre ambiti principali: congestione, infiammazione e tensione. L'obiettivo è quello di eliminare gradualmente, durante le sedute, queste condizioni spesso interconnesse, riuscendo a ripristinare l'equilibrio del corpo.





Alcune osservazioni sul mio piede:

- l'unghia incarnita dell'alluce, sul lato mediale del piede, può indicare uno squilibrio della Milza e/o dello Stomaco
- l'unghia incarnita dell'alluce, sul lato esterno, indica probabile Sofferenza Epatica
- Unghie Ispessite possono far supporre una possibile Sofferenza Renale oppure persona soggetta a " Paure "
- Callosità sotto il II° e III° dito: Catarro Bronco-polmonare (probabilmente dati dal vizio del fumo) oppure Disturbi Gastrici
- Callosità padre è presente su entrambi i piedi, può indicare un conflitto emotivo con il genitore
- Alluce valgo presente su entrambi i piedi, indica un affaticamento della zona cervicale, probabilmente per essermi fatta carico di troppe responsabilità
- Secondo dito di entrambi i piedi è uncinato, indica probabili problemi digestivi
- Zona dello Stomaco (sotto la testa del primo metatarso) si presenta con dei solchi che indicano difficoltà digestive

- Punto Rene (K1) di entrambi i piedi è in vuoto e dolente, ciò indica una scarsa energia della persona
- Leggero ispessimento sul punto cistifellea/fegato, che può indicare un fegato appesantito/intossicato
- “Zona Madre” la zona si presente segga e rugosa, indice di un rapporto anaffettivo con la madre
- Callo sull’articolazione tra la prima e seconda Falange del secondo dito che indicano la miopia
- Callo sull’articolazione tra seconda e terza Falange del terzo dito che indicano l’astigmatismo
- Callo sull’articolazione tra la prima e la seconda falange del quarto e quinto dito indicano una ipofunzionalità uditiva

Trattamento riflessologico:

Andrea avendo analizzato i miei piedi inizierà è andato a lavorare sulle seguenti zone riflesse,

- Milza
- fegato per tonificare
- rene per tonificare, dargli energia e per drenare
- diaframma per regolare la respirazione ed aiutare con i suoi movimenti l’intestino
- sistema digestivo ed intestino per regolarizzare il transito intestinale aiutarmi nella digestione e nello smaltimento delle tossine.
- sistema linfatico per muovere le tossine e per la ritenzione idrica
- l’ipotalamo (è il centro fisiologico/metabolico/istintivo dell’intero sistema nervoso centrale. L’ipotalamo regola il ritmo sonno-veglia, le attività sessuali e riproduttive, l’appetito, gli stati emozionali, l’attività gastrica intestinale, la temperatura corporea, la motilità viscerale, il bilancio salino etc.; per svolgere l’ipotalamo agisce sul corpo tramite connessioni con l’ipofisi [la ghiandola che gestisce (modula) le attività di tutte le altre ghiandole endocrine del corpo attraverso il sistema sanguigno] e tramite il sistema autonomo neurovegetativo (il sistema simpatico e parasimpatico). L’ipotalamo è la più probabile sede del’*es* ossia della *coscienza istintiva di sé*, in quanto

rappresenta il centro funzionale di integrazione delle informazioni fisiologiche primarie, endocrine, immunitarie e i comportamenti istintivi del corpo. Ci tenevo a soffermarmi a descrivere l'importanza del trattamento sull'ipotalamo.

- Amigdala
- il nervo vago per riequilibrare tutto in generale
- zona polmonare per espellere il muco

Il Massaggio Metamorfo

Massaggio Metamorfo un viaggio "misterioso" verso la propria consapevolezza e la propria natura umana. Questo trattamento mi ha aiutato a sbloccare delle parti di me, sciogliere i nodi emotivi e sviluppare a fondo la mia personalità.

Il massaggio metamorfo o tecnica metamorfa fu creato e sviluppato in Inghilterra negli anni '50 dal naturopata e riflessologo inglese Robert St. John (1914-1996). Fu praticando la riflessologia che emerse in lui l'intuizione della "Terapia Prenatale", nome con cui egli definì inizialmente il suo lavoro che in seguito il suo allievo e collaboratore Gaston Saint-Pierre (1940- 2011), ha ripreso dando forma alla "Tecnica Metamorfa", metodo attraverso il quale si viene a conoscenza dell'esecuzione della pratica e dei principi fondamentali ad essa soggiacenti. La rivoluzionaria scoperta ,fu che sul riflesso della spina dorsale nel piede è "iscritta" la gestazione dell'essere umano (periodo prenatale) il tempo in cui noi, oltre a sviluppare il corpo fisico, poniamo anche le basi di tutti gli altri nostri aspetti: il mentale, l'emotivo, lo spirituale, le nostre caratteristiche psicologiche, del carattere e del comportamento. Lavorando con un lieve sfioramento sul piede nella zona relativa alla gestazione (il riflesso della colonna vertebrale), si sbloccano tensioni e difficoltà sperimentate nel periodo prenatale, consentendo alla forza vitale di fluire senza intoppi.

Si parla di "metamorfosi" perché il processo è come quello che si osserva ovunque in natura: dalla trasformazione del bruco in farfalla, alla ghianda, che diviene una robusta quercia, all'unione dell'ovulo e dello spermatozoo che dà luogo al formarsi di un nuovo essere umano. Prendendo come esempio la ghianda, si può identificare il ruolo della figura del terapeuta come semplice catalizzatore, presente, ma distaccato che non interferisce in alcun modo sulle reazioni della persona.

La ghianda, PER TRASFORMARSI IN QUERCIA, dovrà subire un lento processo che si svolgerà al ritmo ad essa consono, e perché ciò avvenga sarà solo necessario che la ghianda sia vitale ed il terreno adatto: questo e tutti gli altri elementi naturali, come acqua, aria e calore, faranno da catalizzatori per la crescita, senza alcun intervento direttivo. La forza vitale del paziente, guidata dall'intelligenza innata delle cellule del corpo, si muoverà nella direzione giusta. Questo massaggio, consiste semplicemente in un leggero sfioramento eseguendo leggeri tocchi verso l'alto e verso il basso sul riflesso della colonna vertebrale posta nel piede, oltre che sui piedi anche sulle mani e sulla testa, andando così a toccare quelle tre parti "estreme" del corpo che sono riconosciute come sedi delle funzioni primarie umane: movimento, azione e pensiero.

La durata del "massaggio" è di circa un'ora; la tecnica può essere applicata una volta a settimana oppure ogni due settimane; per i bambini bastano 10 minuti.

La tecnica del massaggio metamorfico, si è dimostrata efficace ad aiutare adulti e bambini, persone con handicap, donne in gravidanza, e tutte quelle persone che sentono dentro sé dei blocchi inconsci, che non riescono a comprendere e che desiderano risolvere. A questa tecnica vi ricorrono con frequenza persone che si trovano ad affrontare momenti difficili della loro vita, come la perdita del lavoro o cambiamento lavorativo, trasferimento, separazione, malattia o altre correlate a una transizione. Spesso questi blocchi si riflettono nella vita pratica e vengono a svilupparsi malattie fisiche, disturbi nell'equilibrio psichico ed emotivo, stress e fastidi comportamentali. Sono nodi che spesso impediscono lo svilupparsi di una propria personalità e influiscono negativamente sulle dinamiche di vita quotidiana.

I risultati non sono prevedibili, ma l'esperienza di molti anni ha dimostrato che indubbiamente qualcosa accade nella persona, a livelli più o meno consci. Si potrà talvolta vedere una guarigione inaspettata, o anche semplicemente dei cambiamenti nell'atteggiamento mentale oppure negli aspetti più esteriori della persona rispetto alle sue scelte e al suo ambiente. Si è anche notato che aumenta nei pazienti la capacità di orientamento nelle loro scelte di vita.

Il Massaggio dell' Anima

La frase "percepire e comprendere la tua essenza attraverso il tocco", non definisce solo la riflessologia e il massaggio riflessologico, ma si allarga a tutte le altre pratiche di massaggio.

Il massaggio bioenergetico, e il massaggio dell'anima. L'utilizzo delle mani è sempre stato uno strumento terapeutico antichissimo, come abbiamo visto prima. Le mani sono il mezzo più naturale ed istintivo per prendersi cura di qualcuno e prendersi cura di sé. Senza essere professionisti, tutti, istintivamente sappiamo quanto può essere importante il semplice tocco di una carezza o un abbraccio. Quando sentiamo dolore, appoggiamo le mani sulle zone interessate, come se il contatto potesse lenire questo dolore. In effetti, il contatto favorisce la liberazione di sostanze antidolorifiche come endorfine e ossitocina. Attraverso il massaggio possiamo sciogliere tensioni profonde, blocchi muscolari e non solo, attraverso il massaggio globale e il tocco della pelle, si va a riequilibrare l'intero organismo oltre a toccare punti reattivi, canali energetici e organi specifici, a secondo della tipologia del trattamento. Ogni distretto del corpo ha significati nascosti e ben precisi, l'apparato muscolo scheletrico è connesso alla rigidità e alla flessibilità, la pelle rimanda al contatto, alla comunicazione e all'espressione delle emozioni, l'apparato cardiocircolatorio agli affetti più profondi.

Continuando il discorso sul cammino, è dimostrato e ormai evidente che la memoria si stratifica nel corpo, e che i nostri comportamenti sono radicati nei ricordi più profondi che la mente cosciente tende ad annullare, restano comunque indistruttibili nel corpo. La mente segue sempre una dinamica continua di apprendimento, cancellazione di dati e informazioni, il corpo non dimentica nulla, conserva nelle proprie cellule ogni pensiero, sguardo, parola ed evento. I ricordi corporei sono una memoria somatica quindi, che schiacciano con il loro enorme peso il nostro essere, trasferendosi in sintomi e malattie. Quando soffriamo proviamo un senso alienante e insopportabile che pervade corpo e mente, senza per questo averne conoscenza della causa. Piccoli o grandi traumi possono avere una sorgente antica e forse dimenticata. Con il massaggio dell'anima questi blocchi imprigionati nel corpo vengono rilasciati e l'energia comincia a fluire liberamente ricollegando energeticamente tutto il corpo. Il corpo, per il naturopata, è considerato il tempio dello spirito in tutta la sua sacralità, e pertanto viene rispettata la sua individualità e l'unicità dell'essere. L'approccio attraverso il massaggio dell'anima, che agisce sul tessuto connettivale profondo, sarà delicato e di conoscenza iniziale, in totale relazione di movimenti armonici e respiro. Così si entrerà in una relazione spirituale, arrivando al cuore e all'anima della persona in maniera discreta e silenziosa. Ecco che il massaggio dell'anima diventa un potente lavoro sulle tensioni del corpo, che scioglie anche le emozioni rimaste congelate all'interno dello stesso.



Eduard Bach (1886-1936), oggi conosciuto soprattutto per i suoi rimedi floreali è stato un medico e scrittore inglese molto importante, che fin da bambino ha manifestato una forte vicinanza con la natura, peculiarità che lo ha successivamente portato ad avvicinarsi al mondo dei rimedi alternativi. Il punto centrale delle sue teorie: **è lo stato d'animo a provocare la malattia e non viceversa e alla base di ogni malattia c'è uno stato d'animo negativo.**

I suoi studi lo portarono a creare la **Floriterapia**, cioè la cura che tramite 38 essenze di fiori risolve i problemi legati agli stati d'animo negativi e a quelle emozioni che provocano uno squilibrio. Eduard Bach morì il 27 novembre 1936. Il suo metodo di cura si diffuse in tutto il mondo ricevendo entusiastici consensi. Ufficialmente la floriterapia è un sistema terapeutico riconosciuto dall'OMS dal 1976.

Bach suddivide i fiori in 7 gruppi principali, in base allo squilibrio e alle corrispondenti qualità di riequilibrare; in ognuna di queste categorie si rispecchia un particolare modo di essere e di affrontare la vita e si trovano diverse emozioni. Per ogni archetipo, inoltre, Bach individuò una o più virtù corrispondenti da sviluppare.

Gruppo 1: la paura

Vista da sviluppare: la capacità di comprendere e valutare

La paura è un sentimento limitante, che può bloccarci nella mente, nel cuore e nel corpo.

Ci sono 5 tipi di paura e perciò ci sono 5 rimedi per ogni tipo.

Rock Rose: per chi ha paura di affrontare il pericolo



Mimulus: per chi teme di affrontare le paure quotidiane e per chi ha paura del mondo in generale



Cherry Plum: per chi ha paura di perdere l'auto controllo



Aspen: per chi ha paura di cose imprecise e a volte prova questa sensazione senza un apparente motivo 

Red Chestnut: per chi ha paura per gli altri e la propria sorte



Gruppo 2: l'incertezza

Virtù da sviluppare: la fiducia in se stessi.

Anche l'incertezza immobilizza, come la paura, ma invece di creare panico genera sfiducia, esitazione e dubbio.

Cerato: per chi è incerto di se stesso e chiede di continuo l'opinione altrui



Sclerantus: per chi prova incertezza tra due situazioni dall'una all'altra senza sapersi decidere 

Gentian: per chi è incerto e, di conseguenza, pessimista e profondamente scoraggiato, perché si sente senza speranza 

Gorse: per chi prova incertezza e disperazione derivanti da un grande sforzo, si arrende facilmente e non crede più di poter migliorare se stesso e la propria situazione 

Hornbeam: per chi trova incertezza sulle proprie capacità mentali a causa di sovraccarico e stanchezza 

Wild oat: per chi trova incertezza su ciò che è davvero importante conseguire nella propria vita 

Gruppo 3: L'insufficiente interesse per il presente

Virtù da sviluppare: la vitalità e la consapevolezza

La mancanza di interesse per la propria vita e per il proprio presente impedisce di vivere pienamente. Evadere dal presente portando sempre la propria mente verso il passato o verso

il futuro rende inconcludenti e porta a stati di sonnolenza e indifferenza, rendendo indifferente a ciò che accade e facendo perdere l'entusiasmo.

Honeysuckle: per chi esprime la propria mancanza di interesse per il presente rimpiangendo il passato che fatica a lasciare andare 

Wild rose: per chi prova un'assoluta mancanza di motivazione alla vita e all'azione e quindi accetta passivamente tutto ciò che gli accade 

Olive: per chi non ha più interesse per il presente perché è eccessivamente scarico, sia a livello mentale sia a livello fisico 

Clematis: per chi non ha interesse nel presente perché è sempre con la testa fra le nuvole e proiettato verso il futuro 

White chestnut: per chi ha interesse per il presente perché rimugina continuamente su tutto tranne che sulle situazioni che sta affrontando nel qui e ora 

Mustard: per chi prova disinteresse per la propria vita e si sente depresso senza sapere bene perché 

Chestnut bud: per chi non ha interesse per il presente perché non è in grado di trarre insegnamento dalle esperienze e ripete continuamente gli stessi errori 

Gruppo 4: la solitudine

Virtù da sviluppare l'appagamento in se stessi

La solitudine è un allontanamento dagli altri ma anche dall'amore in ogni sua forma l'orgoglio ed egocentrismo portano spesso ad isolarsi o a sentirsi isolati e creano rigidità e tensione

Impatient: per chi prova solitudine perché insofferente nei confronti di chi gli sta intorno 

Water violet: per chi prova solitudine causata da un senso di incomprensione che porta ad isolarsi dal mondo e a voler stare per conto proprio e per chi si sente superiore a tutti gli altri e quindi se ne tiene lontano 

Heatr: per chi prova una sensazione di solitudine per il fatto di essere troppo egocentrico 

Gruppo 5: l'ipersensibilità alle influenze esterne e le idee altrui

Virtù da sviluppare l'equilibrio emotivo

Coloro che sono troppo sensibili alle influenze o opinioni altrui sono stanchi, senza energie, esausti e, a volte, diventano troppo servili e sottomessi nei confronti degli altri staccandosi e logorandosi per il troppo sforzo, oppure al contrario molto egoisti

Agrimoni: per chi ipersensibile a ciò che è poco equilibrato e disarmonico e nasconde le proprie anzi agli altri e a se stesso 

Centaury: per chi è ipersensibile agli altri e diventa servile e, pur di non rimanere solo, accetta tutto 

Walnut: per chi è ipersensibile esita sulle decisioni da prendere nei momenti di grande cambiamento 

Holly: per chi è ipersensibile alla negatività del mondo esterno e si chiude in se stesso 

Gruppo 6: lo scoraggiamento e la disperazione

Virtù da sviluppare la fede e la speranza

La perdita di speranza e lo scoraggiamento non permettono più di affrontare le situazioni difficili della vita, conducono gradualmente alla convinzione che non ci si annulla in cui credere o alla disistima di se. Chi fa parte di questo gruppo teme di fallire si sente inadeguato si sente in colpa e insicuro.

Elm: per chi si scoraggia ha grandi obiettivi e non riesce a raggiungerli 

Larch: per chi si sente inferiore e si mette continuo in confronto sminuente con chi lo circonda 

Pine: per chi si sente in colpa per qualsiasi cosa 

Sweet chestnut: per chi si sente di non farcela più di aver toccato il fondo delle proprie risorse ed energie 

Star of Bethelhem: per chi ha subito traumi e non li ha ancora risolti e per questo si sente senza speranza 

Willow: per chi si sente una vittima ingiusta del mondo 

Oak: per chi è scoraggiato ha un eccessivo senso di responsabilità e del dovere verso se stesso 

Crab Apple: per chi crede che la propria vita sia disordinata e imperfetta e si vergogna di se stesso 

Gruppo 7: la preoccupazione eccessiva per il benessere altrui

Virtù da sviluppare a giusta considerazione

A questo gruppo appartengono i fiori di chi porta all'eccesso sentimenti come la tensione e la preoccupazione verso gli altri, di chi è gentile e amorevole, ma , quando è in fase negativa, diventa possessivo, auto compassionevole e rinfaccia tutto quello che ha fatto prima

Wervain: per chi è talmente entusiasta per quello che fa e cerca sempre di convincere gli altri della giustezza di ciò in cui crede pensando di far loro del bene, invece finisce per essere un prevaricatore 

vine: per chi è troppo arrogante 

rock water: per chi è troppo rigido verso se stesso e verso gli altri, si giudica e giudica troppo severamente chi lo circonda 

beech: per chi è eccessivamente critico verso gli altri ed è intollerante perché vorrebbe vedere più perfezione nel mondo circostante 

chicory: per chi prova sentimenti di possessività ed eccesso di cura degli altri ed è incapace d stare solo 

Di seguito ho preso in esame alcune delle essenze floreali utilizzate durante il mio percorso terapeutico che mi sono state di un notevole supporto.

- **Centaury:** grazie a questo fiore si impara a riconoscere i propri bisogni in modo sano e a rendersi utili agli altri in base alla propria forza per poter vivere rapporti in modo equilibrato
- **Chestnut Bud:** il fiore aiuta a concentrarsi nella vita di tutti i giorni, ad imparare ad analizzare gli errori commessi, a rielaborarli per poi trarne vantaggi, sviluppa la capacità di osservazione ed apprendimento e porta ad imparare le lezioni della vita
- **Chicory:** stimola l'amore altruista ed insegna a donarlo liberamente rispettando la libertà e individualità degli altri, sviluppa la compassione e la solidarietà verso gli altri affinché si possa rispettare il libero arbitrio e diventare simile più a una madre amorevole che si sacrifica che a una madre chioccia inquieta e possessiva
- **Crab Apple:** sviluppa un atteggiamento positivo nei confronti di se stessi, del proprio corpo e dei propri difetti. Porta ad osservare le cose da una prospettiva più ampia, in modo che ci si possa sentire liberi da tutto ciò che "sporco" sia a livello fisico che mentale
- **Horbeam:** stimola energia e dona entusiasmo, si impara a rompere la routine, e di conseguenza di vivere pienamente la vita
- **Impatiens:** i problemi irritanti vengono affrontati e risolti con calma e diplomazia. Questo fiore quindi dona calma e capacità di fluire con il ritmo della vita e degli altri; favorisce il rilassamento e sviluppa un atteggiamento di tolleranza
- **Walnut:** questo rimedio insegna che la vita è cambiamento, evoluzione, aiuta a liberarsi dalle influenze altrui, infonde coraggio per seguire la propria strada senza insicurezza e senza perdersi
- **Wild oat:** aiuta a fare chiarezza dentro di sé, a individuare e seguire i propri interessi. In questo modo si ritrova la serenità interiore, si elimina la frustrazione e si smette di cambiare strada da solo sotto l'impulso di una passione passeggera.

L' arte del Respiro e il Movimento

IL RESPIRO COME POTENTE TECNICA DI GUARIGIONE E CONSAPEVOLEZZA

Il respiro è il principale strumento della psicosomatica olistica orientata al risveglio della coscienza. La respirazione possiede alcune caratteristiche uniche e fondamentali per un approccio psicosomatico e olistico alla terapia. La respirazione non solo è la più vitale delle funzioni fisiologiche ma è anche l'unica a essere sia volontaria (cosciente) che automatica (inconscia); per questa sua peculiare funzione la respirazione rappresenta il ponte tra il conscio e l'inconscio e diventa così il uno strumento importante per la psicosomatica così come della crescita e della ricerca interiore.

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

Con lo scopo di portarlo all'attenzione su di se', gli assegnerai 3 esercizi da tener fatti tutti i giorni e/o al bisogno e sono:

- ESERCIZIO N°1 - RESPIRO CONSAPEVOLE:

posizione supina, respirare con il naso o con la bocca. Occhi chiusi:

premessa: "sono presente a me stesso e sono cosciente di respirare";

inspirare lentamente avendo la consapevolezza di inspirare; espirare lentamente con la consapevolezza di espirare; rispetta la pausa inspiratoria ed espiratoria.

TEMPO: 5 MINUTI

- ESERCIZIO N°2 - APERTURA AL RESPIRO:

posizione supina, respirare con il naso ed espirare con la bocca. Senza musica per consentire la concentrazione; inspirare lentamente ripetendo mentalmente: "lascio entrare l'aria e permetto ad essa di farlo, senza opporre alcuna limitazione", fare una breve pausa; espirare lentamente ripetendo mentalmente: "lascio uscire l'aria e permetto ad essa di farlo completamente senza cercare di trattenerla", fare una breve pausa.



TEMPO: 5 MINUTI

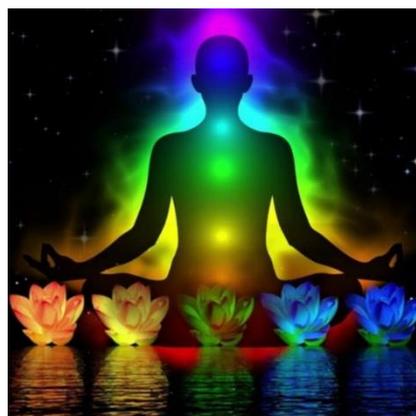
- ESERCIZIO N°3 - LASCIARE ENTRARE LA LUCE E LASCIARE USCIRE LE

TENEBRE:

inspirare lentamente il bene, dall'alto al basso, dalla testa ai piedi, da intensificare nel proprio organismo. Fare una breve pausa; espirare lentamente, cercando con una certa determinazione interiore di lasciare uscire da tutto il corpo il male e l'insieme delle scorie, delle impurità, accumulate fino ad ora; prolungare la pausa espiratoria, per assaporare il piacere della liberazione delle impurità, poi riprendere con l'inspirazione, cercando, di ispirare dell'aria luminosa energetica ed elettrica. TEMPO: 15/20 MINUTI

Meditare

La parola meditazione è spesso associata, come opinione corrente, ad un atto preciso dove ci si siede ripetendo un mantra, bruciando incenso, ad una certa ora stabilita. La meditazione, come definisce Osho nel libro Arancione, non ha nulla a che vedere con questo. La meditazione non deve essere un gesto che segue dei riti automatici, perché allora non si tratta più di un'esperienza dove si diventa semplicemente testimoni, osservatori. Una donna nell'atto di preparare il cibo o di truccarsi, quando è intenta in quello che sta facendo, sta meditando, perde ogni controllo sul pensiero e la mente si ferma semplicemente ad osservare. Questo atto è un momento importante, dove siamo presenti a noi stessi e viviamo nel qui e ora. Ascoltare semplicemente il ritmo del nostro respiro, osservando l'aria che entra ed esce dal nostro corpo, ci riporta in quello stato totale di silenzio e di pace che il bimbo vive all'interno dello spazio protetto nel ventre della madre, dove tutto è silenzio, dove nessun pensiero e nessun gesto è diventato automatico o ha subito delle trasformazioni, in quel momento l'essere ha il solo intento di crescere in maniera armonica. Il silenzio ci riporta a quello stato dove possiamo osservare quello che l'anima ci vuole comunicare, in quel preciso momento, quando smettiamo di combattere contro i pensieri che arrivano e semplicemente li



osserviamo, facciamo spazio nella nostra mente, ci liberiamo dagli eccessi di pensieri negativi, e soprattutto diamo pace anche all'intero organismo.

Il Naturigienismo e le pratiche del riequilibrio termico

“Il corpo è un solo organo ed ha una sola funzione: la vita. Un diritto di un uomo è quello di nascere sano, un dovere è quello di mantenersi in salute”, Luigi Costacurta.

Pratiche di Idrotermofangoterapia

L'idrotermofangoterapia potrebbe essere, nel caso di un soggetto obeso, un valido sostegno, dato che il suo scopo è quello di rigenerare l'organismo con la sua stessa forza di difesa e salute, agendo soprattutto sul sangue e attraverso la sua circolazione, su tutto lo stato fisico e mentale.

Il riequilibrio e rafforzamento di tutto l'organismo, favorisce l'ordine eliminando il caos, affinché, questo sia possibile, è necessario stimolarlo in modo corretto, permettendo il verificarsi di sane reazioni termo - circolatorie.

Questa disciplina è composta da 3 fasi:

- Disintossicazione;
- Rivitalizzazione o rigenerazione;
- Mantenimento dell'equilibrio degli scambi umorali.

Si basa sull'utilizzo dell'acqua, aria, luce, terra, cibo e movimento, che costituiscono la nostra vera essenza:

- L'aria pura, costituisce l'alimento indispensabile per tutti i nostri processi fisiologici;
- La luce, è la fonte di calore per eccellenza, è il centro dell'energia vitale, essa favorisce le reazioni fisiche e chimiche del nostro organismo;

- L'acqua, costituisce il 75% del nostro corpo, ed è l'elemento fondamentale della purificazione;
- La terra, è il mondo dei microorganismi, i quali hanno il potere di trasformare i rifiuti organici in sostanze vitali.

Le tecniche idrotermo-fangoterapiche sono utili per:

- Disinfiammare;
- Disintossicare;
- Riequilibrare l'osmosi e gli scambi umorali;
- Combattere lo squilibrio termico corporeo;
- Equilibrare il s.neurovegetativo;
- Equilibrare il s.endocrino;
- Normalizzare le funzioni organiche;
- Favorire la termoregolazione.

L'idrotermofangoterapia agisce secondo 4 importanti principi:

- Riflessogeni: getti folgoranti;
- Rivitalizzanti: applicazioni con acqua fredda;
- Antimicrobici: bagni ipertermici;
- Osmotici, disinfiammanti e detossinanti © impacchi, fasciature, cataplasmi e bagni aromatici.

Vado ad utilizzare queste pratiche sulla persona, con il fine di facilitare la disintossicazione del suo organismo, poiché lo stress, i ritmi di vita, la cattiva respirazione e la scorretta alimentazione, lo hanno portato ad avere un eccesso di tossine.

Per prima cosa, andrei a stimolare la pelle attraverso l'utilizzo di cataplasmi di terra e argilla per combattere la febbre gastrointestinale.

La terra, ha il potere di disinfiammare, assorbire, vivificare e cicatrizzare, viene utilizzata solo per uso esterno e viene miscelata con l'argilla, dalle proprietà antimicrobiche e rimineralizzanti, riequilibranti e antitossica, per la preparazione di cataplasmi, che in questo caso andremo ad applicare sul ventre, per ristabilirne il suo equilibrio termico, attraverso la sua disinfiammazione, depurazione, e decongestazione a livello osmotico.

E' fondamentale, mantenere un buono stato di salute dell'intestino, poiché ritenuto, ormai anche in ambito medico, il secondo cervello, finché non si ha un suo equilibrio non si può pensare di avere un equilibrio mentale!

Le regole fondamentali per avere l'intestino in buona forma sono: bere molta acqua, fare attività fisica, avere una corretta alimentazione e fare pratiche di idrotermofangoterapia, che hanno lo scopo di togliere la disbiosi intestinale, per portare ordine, stimolando, di conseguenza, la formazione di una buona flora batterica intestinale.

Il primo a ipotizzare una possibile interazione e influenza reciproca fra cervello e intestino, è stato proprio Ippocrate, il "fondatore" dell'arte medica.

Applicazione

Preparo il cataplasma con terra vergine o argillosa, miscelandola con acqua fredda, finché raggiunge la consistenza di una "polentina". Utilizzo utensili e recipienti di legno, vetro, ceramica o terracotta. E' fondamentale che l'applicazione venga fatta a corpo caldo, quindi ben coperto, con coperte di tessuti naturali come cotone e lana, soprattutto alle sue estremità. Si prepara un foglio di carta, che si in grado di coprire la zona, che parte dall'arcata sottocostale arrivando all'inguine, aiutandomi con il cucchiaino di legno, applico uno strato di mezzo cm di fango, dopo di che applico il foglio sull'addome e lo copro con un telo di cotone sotto e uno di lana sopra, poiché è fondamentale, per una corretta reazione, che la persona non abbia freddo. Se possibile, sarebbe da tenere in posa tutta la notte altrimenti almeno 1-2 ore. Questo trattamento, lo ripeto finché il cataplasma faticherà a seccare a causa della mancanza di calore nel corpo, causato, a sua volta dalla mancanza di infiammazione.

PULIZIA INTESTINALE

L'intestino è il più grande organo di scambio del nostro organismo. La sua superficie totale, incluse le complesse estensioni dei villi, supera i 100 mq. Il suo epitelio sottilissimo: in molte zone, è presente un solo strato di cellule. Si tratta quindi di un organo o meglio, un insieme di organi delicatissimo ed essenziale per le funzioni che svolge, ed è importante proteggerlo e curarne la salute. I suoi compiti sono:

- Digestione;
- Assorbimento dell'acqua e dei nutrienti;
- Funzione immunitaria;
- Detossificazione;
- Produzione di ormoni.

Per garantire l'integrità e le funzioni dell'intestino è importante:

- Svuotare regolarmente l'alveo, 1 o 2 volte al giorno;
- Avere un'alimentazione ricca di fibre;
- Curare l'idratazione (bere molto in caso di stitichezza);
- Favorire la regolarità delle scariche;
- Fare movimento;
- Ridurre la flora putrefattiva (enteroclismi);
- Rimuovere i fecalomi ed evitarne di nuovi.

Un'efficace pratica di igiene intestinale, è l'utilizzo dell'enteroclisma, il quale ha lo scopo di far espellere tutte le scorie, che nel tempo si sono depositate.

E' necessario fornirsi di: un enteroclisma e dell'equiseto in foglie, dalle potenti proprietà remineralizzanti.

Una volta portata ad ebollizione l'acqua, metterò un cucchiaino di equiseto per ogni mezzo litro di acqua utilizzata, lascio bollire per qualche minuto, spengo la fiamma e lascio riposare il decotto fino a che non raggiungerà la temperatura di 37 gradi.

Filtro e travaso nell'enteroclisma, è importante essere a stomaco vuoto, meglio fatto di mattina a digiuno, oppure, almeno 3 ore dopo l'ultimo pasto, non bisogna mangiare nelle successive 2 ore, mentre invece si può tenere idratato il corpo attraverso, infusi, tisane o la semplice acqua. Anche in questo caso è importante non aver freddo, quindi bisogna ricorrere all'utilizzo di coperte e calze di lana.

Mettersi in posizione fetale sul lato sinistro, il primo giorno di trattamento, partirei con l'utilizzo di 1 litro di acqua, per evitare di aver mal di pancia, è fondamentale che essa rimanga nell'intestino più tempo possibile, per far sì che faccia azione, si parla di un minimo di 15/20 minuti, più la si tiene, più lavora a fondo, e poi ci si scarica. Secondo il metodo Kousmine, questo trattamento, per far sì, che dia i risultati voluti, sarebbe da fare per 3 giorni consecutivi, andando ad aumentare la quantità di acqua da utilizzare di giorno in giorno, quindi 1 litro il primo giorno, 1 litro e mezzo il secondo e 2 litri il terzo; nelle seguenti 3 settimane bisogna tenerlo fatto 1 volta, per un totale di 4 settimane.

Questo trattamento, mi permetterà di ottenere un'intestino pulito, in grado di svolgere tutte le sue vitali funzioni.



CAPITOLO 4

Laboratorio di ricerca interiore

La mia prima esperienza vissuta all'interno dell'Accademia, attraverso il Laboratorio interiore (Anima Svelata), è stata per me una Terapia di Risveglio del mio Io. Tutte queste domande:

- Chi sono?
- Cosa voglio?
- Dove sto andando?
- Qual è il mio scopo nella vita?
- Come impieghiamo il nostro tempo libero?
- Abbiamo cura del giardino altrui?



che finora non mi ero mai posta, mi hanno fatto riflettere molto. Erano le domande che nessuno mi aveva mai fatto, ricordo quel momento come fosse ora. Alla domanda “chi sono” risposi sono Camelia, ho due figli meravigliosi, due matrimoni falliti alle spalle, una grande lavoratrice e un mutuo infinito da pagare. Continuavo a ripetermi: chi è Camelia io chi sono? Più mi ponevo questa domanda e non mi accontentavo della prima risposta che mi veniva in mente e più cresceva in me una strana sensazione di paura.

Le tue decisioni di ogni giorno sono coerenti con le aspirazioni del tuo cuore? Del tuo spirito? Altre domande che in quel momento mi hanno colto del tutto impreparata!

Quella sensazione di smarrimento vissuta quella sera di tanti anni fa segnava profondamente l'inizio di un viaggio interiore alla scoperta di me stessa.

Ancora una cosa che vorrei condividere è il ricordo di quando il nostro docente Mario Zanoletti ci ha chiesto ad ognuno di noi di darsi un nome io risposi impeditamente che il mio nome sarà Luce. E da qui ha inizio il mio viaggio verso la Luce.

Il laboratorio di ricerca interiore è una delle materie che contraddistingue questa scuola, in un ambiente totalmente protetto e libero di ogni giudizio, dove abbiamo occasione di entrare in contatto con noi stessi. Le resistenze sono state tante, sin dalla prima lezione, non sapevo a cosa andavo incontro e fino dove sarei arrivata mi spaventava molto. È stato un processo molto forte per me, alla fine del primo anno scolastico, chiamai il nostro direttore dicendogli

che il Laboratorio interiore mi faceva molto male e che volevo rinunciare perché non mi sentivo in grado di affrontare i successivi incontri di terapia di gruppo; e mi ricordo che gli chiesi anche se potevo continuare il percorso formativo di Naturopatia senza la frequenza del Laboratorio interiore. Il Direttore mi rispose subito “non è possibile” indicandomi altri percorsi formativi dove la Terapia interiore non è praticata. Raccogliendo le mie energie ho preso consapevolezza che il mio percorso doveva continuare secondo la linea guida di Questa scuola.

L’ispirazione, l’accoglienza e Fiducia avuta ed ottenuta da parte di tutti i Docenti e gli Assistenti, mi ha permesso di attuare una vera trasformazione. Entrare in una scuola per imparare a capire le dinamiche dell’organismo e delle malattie, per curarsi attraverso pratiche naturali non poteva certo farmi pensare, all’inizio, quanto fosse importante abbandonare per un attimo questa visione, osservare se stessi e la malattia in un’ottica globale totalmente diversa.

Gli schemi e le corazze che mi ero costruita in tanti anni lezione dopo lezione e giorno dopo giorno abbandonavano il mio corpo.

Gioia, dolore e rabbia emergevano di volta in volta. Il compito più difficile per me è stato quello di lasciarli uscire. La vita si stava prendendo cura di me, mi stava offrendo la possibilità di effettuare una trasformazione verso un livello superiore dove gioia e dolore potevano convivere in totale serenità.

A tal proposito durante il mio percorso personale, su consiglio della mia relatrice Loretta Fattori, ho deciso di iniziare l’esperienza con la “piccola me” per questa avventura ho scelto una bambola dalle mie sembianze infantili, l’ho acquistata dopo di che l’ho accudita, me ne sono presa cura, l’ho nutrita e coccolata, l’ho portata con me a passeggio, l’ho fatta riposare.



Praticamente le ho riservato le attenzioni e le coccole che forse mi sono mancate nell’infanzia. Ho avuto tanti momenti di sconforto, di tristezza e di pianto.

Poi piano piano questa bellissima esperienza mi ha fatto scoprire la mia voce interiore che stava mettendo in discussione il mio stile di vita che io non ascoltavo; con l’aiuto della piccola me ho imparato a riflettere sul mio modo di essere, a relazionarmi amorevolmente con me stessa, meditando su molte cose che prima vedevo come un ostacolo; ora sono più calmo a

livello mentale ed emotivo e riesco a prendere i problemi della vita con più distacco e sicurezza. Inoltre mi ha aiutato ad acquistare la consapevolezza dello stare bene con me stessa.

La piccola me mi ha fatto comprendere una bellezza d'animo che per tanto tempo non credevo di avere, ora vivo in modo più autentico perché sono riuscita a perdonare innanzitutto i miei genitori e poi me stessa.

Inizialmente quando guardavo Lei mi commuovevo, sono capitati anche degli episodi in cui terze persone hanno trattato male e con un po' di violenza "La Piccola Me" ed io ho reagito in modo deciso arrabbiandomi e dicendo loro di non avere mai più quegli atteggiamenti. Questa mia inaspettata reazione mi ha fatto sentire coraggiosa e mi ha fatto capire il mio vero valore, mettendo un limite agli altri nell'invasione di me stessa. Dopo questi eventi ho trovato la forza di dire no agli altri, di mettergli un limite invalicabile.

Durante questo inizio vorrei dedicare un paragrafo sulla Rabbia perché in questo periodo mi è stato utile riconoscerlo e cercare di trasformarla in determinazione per proseguire questo spesso non facile percorso.

LA RABBIA

La rabbia è un'emozione importante nella vita di tutte le creature che serve a conservare e a proteggere l'integrità fisica e la psicologia dell'organismo. Senza rabbia si è indifesi contro gli assalti a cui la vita è soggetta.

Il piccolo delle specie più evolute e privo della coordinazione motoria necessaria per l'espressione della rabbia e ha bisogno di un periodo più lungo per acquistare questa capacità, ma dire che un bambino piccolo non possa arrabbiarsi non corrisponde a verità.

Tenete un bambino e sentirete i suoi sforzi per liberarsi che rappresentano una risposta di rabbia anche se inconscia mordere è una espressione di rabbia come molti genitori fanno quando il bambino diventa più grande e la sua coordinazione motoria aumenta si sviluppa anche la sua capacità di esprimere la rabbia. Risponderà con rabbia a ogni violazione della sua integrità o del suo spazio che comprende anche i suoi possessi personali. Se la rabbia non riesce a proteggere la sua integrità il bambino piangerà dato che ora si sente indifeso contro il trauma.

L'emozione della rabbia fa parte della funzione più ampia dell'aggressività che letteralmente significa andare verso. L'aggressività è l'opposto della regressione che significa retrocedere. In psicologia è l'opposto della passività che denota un atteggiamento immobile o di attesa. Noi possiamo andare verso un'altra persona per amore o per rabbia. Entrambe le azioni sono aggressive ed entrambe sono positive per l'individuo. Generalmente non ci arrabbiamo con persone che non significano niente per noi o che non ci hanno fatto del male. Se sono semplicemente negative le evitiamo. Quando ci arrabbiamo con persone di cui ci importa qualcosa è per ristabilire con esse una relazione positiva. Per l'essere umano la rabbia rappresenta un'onda di eccitazione che sale lungo la parte posteriore del corpo e delle braccia che ora hanno l'energia per colpire. L'eccitazione fluisce anche nella testa e nei canini superiori che ora hanno l'energia per mordere. Noi siamo carnivori e mordere per noi è un impulso aggressivo naturale. Quando l'eccitazione fluisce attraverso i muscoli della schiena questi si flettono nella preparazione all'attacco. Secondo Lowen è possibile mobilitare il sentimento di rabbia anche cominciando a fare meccanicamente l'esercizio di dare colpi.

Nell'esercizio del colpire, la persona usa i pugni se è un uomo, o una racchetta da tennis se è donna... La racchetta dà alla donna un maggior senso di potere. Gli uomini hanno maggior forza nelle braccia e possono spezzare la racchetta colpendo il letto. Il paziente riceve l'istruzione di accompagnare l'azione con le parole che possono esprimere il suo sentimento. Può dire per esempio "Sono arrabbiato", "posso farti a pezzi".

Dato che l'esercizio consente di sciogliere i muscoli tesi che hanno bloccato l'espressione della rabbia esso facilita e promuove la capacità di esprimere rabbia in tutte le situazioni di vita. Un esercizio molto utile è quello di percuotere il letto ogni giorno con 50/75 colpi. Percuotere il letto non è solo terapeutico per liberare le braccia da tensione cronica, serve anche a scaricare la tensione che si accumula per gli stress della vita quotidiana. Quando si utilizza terapeuticamente questo esercizio è necessario collegare la tensione al problema psicologico del senso di colpa. Questo collegamento però può avere maggiore facilità dopo che la persona ha avuto la sua rabbia.

Nelle vacanze estive sono dovuta tornare in Romania, mio paese di origine, era due anni che non tornavo lì per causa del Covid. Questo mi ha fatto rivivere situazioni familiari del passato che hanno risvegliato in me emozioni negative che emotivamente mi hanno riportato a quando ero una bambina, mi hanno fatto cadere in un baratro di disperazione, paura e

rabbia. La piccola me mi aiutava quando la abbracciavo e mi prendevo cura di lei. Una volta tornata a casa stavo molto molto male, non riuscivo più a seguire il mio regime alimentare e non avevo voglia di fare attività sportiva (camminare); questo mi ha fatto capire che dovevo buttare fuori tutto ciò che provavo all'interno perché per me era tossico. Ho iniziato a dare colpi al materasso del letto con la racchetta da tennis, e mentre lo facevo piangevo come una bambina, mi sentivo molto stanca ma nello stesso tempo sentivo una grande liberazione.

Conclusioni

Arrivata alla fine di questo percorso il mio peso è sceso da 114 kg a 90 kg; è stato molto difficile all'inizio ed ho avuto anche battute d'arresto in momenti di tensione particolari tuttavia posso dire che il contatto con me ha migliorato la mia vita e mi ha resa più consapevole della persona che sono. Mi auguro di continuare verso questa strada per me stessa e per essere di aiuto anche agli altri.

Il nostro Sé "sa" come deve essere il nostro corpo, così come sa quale volto ci appartiene e quale carattere, quale atteggiamento mentale è più adatto a ciascuno di noi. Non è il corpo che è diventato pesante quando si ingrassa è la mente che si è appesantita e ingabbia la nostra essenza, il nostro sé. Ingrassiamo perché non lasciamo lavorare la nostra magrezza, che vive lontano dai pensieri altrove, dove ognuno di noi è il seme di un'unicità.

E alla ricerca di noi stessi che stiamo andando, quando ci liberiamo dal sovrappeso. Alla ricerca di modi di essere, affetti, emozioni, sentimenti, immagini che sono solo nostre. Dimagrire è un viaggio verso se stessi non un regime alimentare ipocalorico andare verso il proprio seme e entrare nel regno della matrioska più piccola, dove la creatività è di casa. Essere come il seme che sta facendo il suo germoglio significa acquisire la mente del seme de Sé; significa entrare nel regno dell'energia creativa l'unica capace di realizzare vere trasformazioni: è l'energia che fa del seme un albero fiorito.

Alexander Lowen



Bibliografia:

- *Trattato di Alchimia delle Emozioni di Gianpaolo Giacomini*
- *La tavola della salute di Catherine Kousmine*
- *Naturoigenismo di Corrado Tanzi*
- *La dieta secondo il metabolismo di Marcello Mandadori e Beatrice Savioli*
- *Nutrizione in Naturopatia di Luca Pennisi*
- *Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese di Franco Bottallo e Rosa Brotzu*
- *Psicosomatica olistica di Nittamo Federico Montecucco*
- *La medicina naturale alla portata di tutti di Manuel Lezaeta Acharah*
- *Solo la mente può bruciare i grassi di Raffaele Morelli*
- *Il linguaggio del corpo di Alexandre Lowen*
- *Il cibo come compensazione di Dr. F. Massaro*
- *Fiori di Bach edizioni del Baldo*
- *Dizionario di fitoterapia e piante medicinali di E. Campanini*
- *Dispensa di Iridologia di Corrado Tanzi*
- *Il cibo dell'uomo di Franco Berrini*

Bibliografia sitografica:

- *World Health Organization: "ICD-10 (1992). International statistical classification of disease, injuries and causes of death (10th reversion)."*
- <http://www.docgenerici.it/approfondimenti/obesita-sintomi-comp;icanze-prevenzione/>
- <http://www.sanihelp.it/malattie/obesita.html>
- <https://scuola.naturopatia.org/naturopatia-definizi>
- <https://www.humanitas.it/malattie/sindrome-metabolica/>
- *nutrirsi con il TAO* <https://www.nutrirsiconiltao.it/blog/53-a-tavola-con-i-cinque-colori.html>

Bibliografia scientifica

- *Liping Luo and Meillan Liu – Adipose tissue in control of metabolism – journal of Endocrinology (2016) 2312, r77-r99*
- *Childhood obesity and long term metabolic risk: intervention targets*
Genan Anton, claudio maffeis
- *Stress, Anger and Meditherranean dieta s predictor of methabolic sindrome. Garcia Silvia J, Navarrete N, Ruano Rodrigues A, Peralta Ramirez M, Mediavilla Garcia JD, Caballo VE. Med Clean (Barc) 2017 oct. 30 pii: s0025-7753 (17) 30719-4. Doi:101016-J.medcli 2017.08 012[Epub ahead of print] english, spanish. PMID : 29096965*
- <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.2903/j.efsa.2012.2557>