



***CLIMATERIO:
CAMMINO VERSO UNA NUOVA FERTILITA'.***

Di Marini Monica

N° matricola 0071

Relatrice: Alessandra Tanfoglio



“Mamma mamma, è difficile cambiare?”

“Ma no tesoro, fa parte della vita.”

“E come devo fare, è una cosa che fa male?”

“Semplicemente devi lasciarti andare, un po’ come quando sei al mare e fai il morto, hai presente? Ecco, così devi fare, affidandoti al mare della vita con fiducia.”

“Ma ci saranno tanti cambiamenti nella mia vita?”

“Tanti tesoro, tanti. Ma non avere paura, fidati del tuo cuore, della tua anima e vedrai che sarà tutto più facile...abbi fiducia”.

“Ma quali sono i grandi cambiamenti della vita di noi donne, mamma?”

“ Il sangue, il sangue segna tutti i nostri cambiamenti. Il primo sangue e l’ultimo

sangue...Con l’arrivo del primo sangue diventerai donna, e con la perdita dell’ultimo sangue diventerai saggia.”

“Mamma ma tu sarai con me?”

“Sempre tesoro, sempre. Noi donne siamo sempre una nell’altra. Ora dormi che si è fatto tardi. E fai bei sogni amore mio, fai bei sogni.”

Monica.

A Miriam e Marta, che trovino sempre il coraggio di affidarsi con amore al cambiamento.

A Riky perché con lui ho vissuto i più importanti cambiamenti della mia vita.

E a mamma e papà perché hanno sempre sostenuto ogni mio cambiamento anche quando sembrava un po’ troppo “alternativo”.

INDICE

· INTRODUZIONE	<i>pag. 5</i>
· CAPITOLO 1	
<i>Apparato genitale femminile</i>	<i>pag. 7</i>
· CAPITOLO 2	
<i>Il ruolo delle mestruazioni nella donna</i>	<i>pag. 12</i>
2.1 <i>Il ciclo lunare e il ciclo mestruale</i>	<i>pag. 13</i>
· CAPITOLO 3	
<i>Climaterio, momento di grande cambiamento</i>	<i>pag. 15</i>
3.1 <i>Sintomi climaterici</i>	<i>pag. 18</i>
· CAPITOLO 4	
<i>I disturbi del climaterio nella visione psicosomatica</i>	<i>pag. 21</i>
· CAPITOLO 5	
<i>I Fiori di Bach</i>	<i>pag. 24</i>
5.1 <i>I Fiori di Bach nel climaterio</i>	<i>pag. 29</i>
· CAPITOLO 6	
<i>Climaterio e Astrologia</i>	<i>pag. 40</i>
· CAPITOLO 7	
<i>Il climaterio in Medicina Tradizionale Cinese</i>	<i>pag. 43</i>
· CAPITOLO 8	
<i>Climaterio e Riflessologia Plantare</i>	<i>pag. 45</i>
8.1 <i>I cinque elementi</i>	<i>pag. 45</i>
8.2 <i>Quale relazione tra i cinque elementi e il climaterio</i>	<i>pag. 48</i>
8.3 <i>Schema di trattamento riflessologico standard nel climaterio</i>	<i>pag. 58</i>

· **CAPITOLO 9**

Fitoterapici, Minerali, Aromaterapia, Alimentazione,

Attività fisica e ricreativa nel climaterio

pag. 60

9.1 *Fitoterapici*

pag. 60

9.2 *Minerali*

pag. 63

9.3 *Aromaterapia*

pag. 65

9.4 *Alimentazione*

pag. 68

9.5 *Attività fisica e ricreativa*

pag. 69

· **CAPITOLO 10**

Climaterio, consigli idrotermofangopratici

pag. 71

· **CAPITOLO 11**

Sperimentazione

pag. 75

· **CONCLUSIONI**

pag. 87

· **RINGRAZIAMENTI**

pag. 89

· **BIBLIOGRAFIA**

pag. 91

INTRODUZIONE

Il climaterio (dal greco Klimacter che significa gradino, passaggio) è quel momento di transizione nella vita di una donna che intercorre tra la fase riproduttiva e quella non riproduttiva. Tale termine fu usato per la prima volta da Critodemo, astrologo ellenistico del II° secolo a.C., nell'Opera "Orasis" (visione). Egli esponeva una teoria secondo la quale, nel corso della vita, si alternano fasi definite proprio climateriche, che si realizzano ad intervalli di sette anni e che sono caratterizzate da brusche variazioni biologiche. Il climaterio si conclude indicativamente dopo dodici mesi dall'ultima mestruazione, quando inizia la menopausa vera e propria.



Ed è proprio così che sette anni fa ho iniziato ad avvertire che qualcosa cambiava in me; il flusso mestruale, sempre doloroso e abbondante per me, diventava ancora più doloroso, iniziavo ad avere strani sbalzi d'umore, paure che non riconoscevo e flussi emorragici davvero limitanti. Ho avuto tanta "paura", non riuscivo più a svolgere normalmente le mie attività e quindi mi sono dovuta fermare e chiedermi... "perché?"

Tutto nasceva dal fatto che un ritmo così regolare che mi accompagnava da quando avevo dodici anni, di colpo diventava "irregolare", diventava "diverso" e questo mi spaventava tantissimo. Le persone accanto a me non sapevano darmi una spiegazione. Conoscere il mio corpo diventava un "non conoscere", tutto cambiava. Mi sembrava di essere tornata adolescente, con una maturità diversa ma incapace di sostenere questo cambiamento, perché come era accaduto per l'adolescenza, nessuno mi aveva preparato ad affrontarlo.

Non capivo bene cosa stesse succedendo, mi sono sentita sola e senza punti di riferimento; tutti parlavano di menopausa ma non del periodo che la precede, il climaterio appunto, e quindi, ritenendo la menopausa molto lontana, non ho saputo apprezzare il meraviglioso dono che la natura anche in questo caso ha regalato a noi donne... il climaterio, un periodo per "prepararci" alla menopausa, per prepararci ad affrontare questo nuovo e stupendo periodo di saggezza che appartiene ad ognuna di noi.

Dopo alcuni anni, molte amiche hanno iniziato ad affrontare il climaterio e quindi mi è sembrato bello approfondire questo tema in modo da capire che è sì un periodo impegnativo, a causa dei cambiamenti neurovegetativi, psicologici e sessuali che si avviciano, ma allo stesso tempo può essere vissuto in modo molto naturale se si adottano alcune precauzioni e se

si affronta come “momento di passaggio” verso una **“nuova fertilità e una nuova femminilità”**. Da quando ho iniziato ad interessarmi a questo argomento sempre più donne mi chiedono consiglio anche perché l’unica proposta che viene fornita dalla medicina Allopatrica è la cura ormonale sostitutiva, che presenta per altro molte controindicazioni.

È strano pensare come il climaterio e la menopausa siano considerate in alcune culture momenti di passaggio molto importanti e vengano addirittura festeggiate. In India, per esempio, nella casta del Rajput nel Rajasthan, e in alcune tribù dell’Africa, dopo una vita vissuta da reclusi e velate, le donne in menopausa hanno accesso a un nuovo status, possono uscire di casa, mescolarsi agli uomini e bere con loro, possono partecipare o essere protagoniste di riti propiziatori, essere esenti da lavori pesanti e, in virtù dell’esperienza di vita acquisita, esercitare ampi poteri sulla famiglia e sulla comunità; in queste popolazioni il potere della donna intorno ai 50 anni è al massimo; è con il raggiungimento della mezza età che la donna diviene il fulcro della famiglia e assume il ruolo di matriarca, diventando un riferimento gerarchico per figlie, nuore e nipoti più giovani. Sempre con la menopausa, la donna indiana mohave raggiunge una nuova tappa del suo sviluppo, mantiene la sua “potenza sessuale fino alla morte”, trova facilmente un uomo con cui risposarsi più giovane di lei e può parlare liberamente alle riunioni delle tribù. In Cina è leggendario il rispetto reverenziale nei confronti delle donne entrate nell’età della saggezza. In queste culture così diverse la sindrome climaterica è praticamente assente.

In Occidente dove la vita diventa frenetica, l’alimentazione è scorretta, l’immagine della donna è legata soprattutto all’apparenza e all’estetica, i segni del climaterio diventano sempre più importanti fino a diventare, in alcuni casi, invalidanti.

Con questa tesi, vorrei analizzare il climaterio sotto i molteplici punti di vista e attraverso le varie discipline che ho studiato in questi tre anni, dando particolare attenzione alle materie di cui più mi sono innamorata che sono la “Floriterapia” e la “Riflessologia Plantare”.

CAPITOLO 1

APPARATO GENITALE FEMMINILE

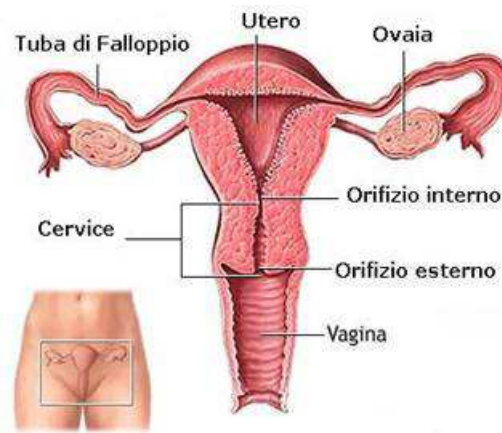
L'apparato genitale femminile è costituito da due organi ghiandolari, le ovaie, nelle quali in età fertile maturano i follicoli che contengono gli ovociti, e da una serie di condotti che si estendono dalle ovaie alla superficie esterna.

Le ovaie: sono organi endoperitoneali; nell'organismo svolgono funzioni doppie: producono i gameti e secernono ormoni sessuali.

Sono suddivise in due zone, una corticale con follicoli oofori dove maturano gli ovociti e una midollare a prevalente componente vascolare. Le ovaie producono estrogeni, progesterone e relaxina.

Le trombe uterine o Tube di Falloppio: due canali lunghi circa 12 cm che decorrono dalle ovaie alla cavità uterina; sono la sede della fecondazione in quanto in esse avviene l'incontro tra la cellula uovo e lo spermatozoo che ha risalito le vie genitali.

L'Utero: è un organo cavo posto nella parte centrale del piccolo bacino; ha la forma di un cono appiattito in senso antero-posteriore con la base in alto e l'apice tronco in basso. Presenta un lieve restringimento anulare poco sotto la parte media (istmo uterino) che permette di separare una parte superiore più voluminosa, il corpo uterino, da una parte inferiore quasi cilindrica, il collo uterino. Il corpo uterino ha forma triangolare e ricoperto dal peritoneo. Nelle parti che non sono ricoperte dal peritoneo l'utero è circondato da tessuto connettivo lasso, il perimetrio. Il notevole spessore della parete uterina è dovuto prevalentemente alla tunica muscolare, il miometrio, che è costituito da uno strato esterno, da uno strato medio e da uno strato interno. La tunica mucosa, l'endometrio, è caratterizzata dall'assenza di una sottomucosa e presenta aspetti diversi nel corpo, nell'istmo e nel collo ed anche nelle diverse fasi del ciclo mestruale; la cavità uterina è di forma triangolare con due angoli superiori che corrispondono agli orifizi delle trombe uterine e uno inferiore che porta alla cavità del collo. La cervice uterina ha una produzione ciclica di muco; nella fase proliferativa essa aumenta permettendo più fluido il passaggio degli spermatozoi mentre nella fase secretiva aumenta di viscosità ostacolando il passaggio.

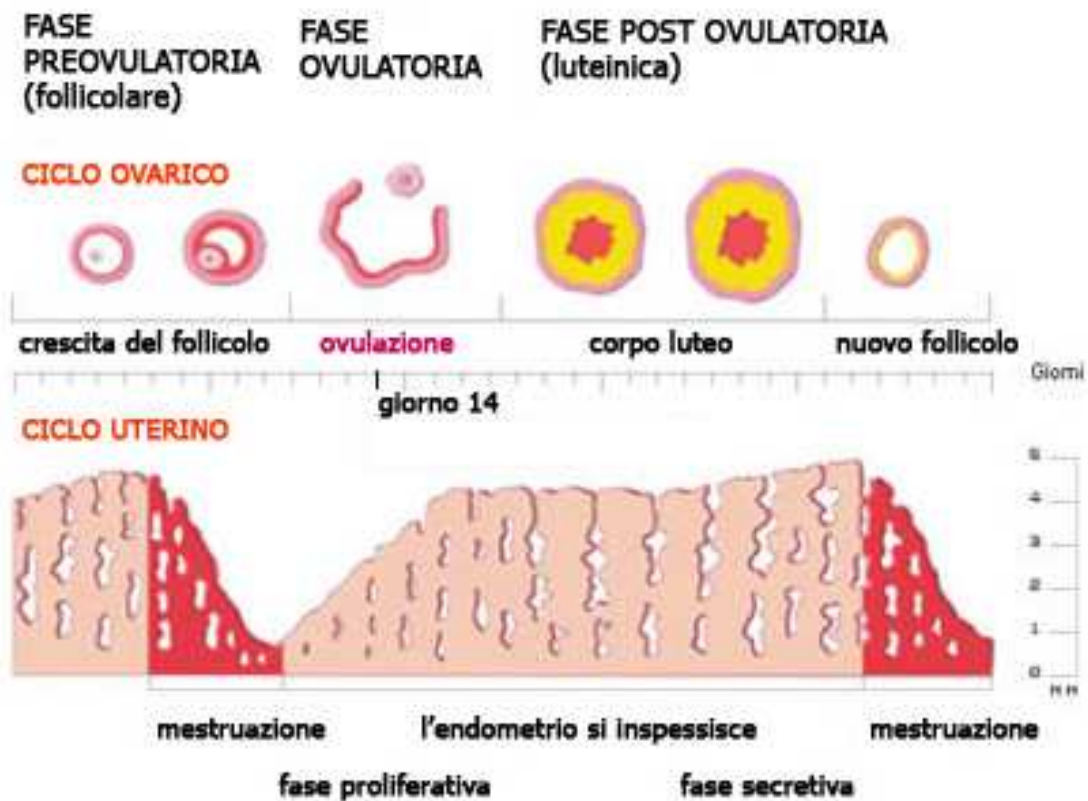


La vagina: è un condotto membranoso impari e mediano lungo circa 8 cm nel quale si distingue superiormente il fondo, a livello intermedio il corpo che è una fessura virtuale a forma di H e inferiormente l'orifizio vaginale che è una fessura ovulare.

La vulva: con il nome di vulva si indicano generalmente gli organi esterni della donna che sono delimitati dal monte del pube e dalle piccole e grandi labbra e presentano uno spazio mediano, il pudendo femminile. Il monte del pube è posto davanti alla sinfisi pubica; le grandi labbra sono due pieghe cutanee allungate all'avanti e all'indietro, con una faccia laterale pigmentata e ricoperta di peli e una faccia mediale rosea; le piccole labbra sono anch'esse due pliche cutanee prive di peli e poste mediamente alle grandi labbra con le quali si confondono all'estremità posteriore; l'estremità anteriore si divide in due foglietti che si riuniscono fra di loro sulla linea mediana, i posteriori a formare il frenulo del clitoride e gli anteriori il prepuzio del clitoride. Il clitoride è un piccolo organo erettile impari e mediano, omologo del pene dell'uomo, ma sensibilmente ridotto, costituito da un corpo cilindrico sormontato da un piccolo glande e formato da tessuto cavernoso omologo a quello dell'uomo. Nella parete dell'uretra e nel vestibolo vaginale si trovano numerose ghiandole per lo più mucinose, le ghiandole uretrali, mentre a destra e sinistra si trovano le ghiandole del Bartolino; la secrezione di queste ghiandole è legata all'attività sessuale.

Ovogenesi e fecondazione: le cellule germinali primitive, gli oogoni, attraversano un periodo di moltiplicazione durante la vita fetale e si trasformano in oociti di I° ordine, cellule voluminose che rimangono quiescenti per molti anni nei follicoli primordiali; nella fase di accrescimento del follicolo ooforo inizia la meiosi, con la formazione di due cellule, l'oocita di II ordine con nucleo aploide di cromosomi, ricco di citoplasma, ed il primo globulo polare, piccola cellula con scarsissimo citoplasma che presto degenera; dopo l'espulsione del follicolo ooforo l'ovocita viene raccolto dalla tromba uterina e va incontro alla seconda divisione con formazione dell'ovocita maturo con abbondante citoplasma e di un secondo globulo polare praticamente privo di citoplasma che presto degenera; poiché i globuli polari vanno incontro a disfacimento, dall'ovocita si forma una sola cellula uovo matura. L'ovocita percorre le trombe uterine, circondato dalla corona radiata e dalla zona pellucida; se non è fecondato si frammenta e viene riassorbito; se invece incontra gli spermatozoi, questi invadono la corona radiata e raggiungono la zona pellucida, ma soltanto la testa di uno spermatozoo riesce ad attraversarla e si verifica la fecondazione; l'oocita completa la seconda divisione mitotica, si verifica la fusione del nucleo maschile e femminile e si ricostruisce così il numero diploide dei cromosomi.

Ciclo mestruale e ovulatorio: La maggior parte delle ragazze ha le prime mestruazioni verso i dodici anni e in seguito s'instaura un ciclo di circa ventotto giorni. Il termine "mestruazione" deriva dal latino di tradizione medica *menstruatio* ("mensilità"), sostantivo derivato dall'avverbio di tempo *menstrum* "una volta al mese" infatti questo ciclo diventerà parte della vita della donna fino all'età di quarantacinque/cinquant'anni circa, ad esclusione di eventuali periodi di gravidanza o fasi di amenorrea, determinati da fattori di carattere psicologico o patologico. Il primo ciclo mestruale nella vita di una donna viene denominato "menarca" che deriva dall'unione di due vocaboli dell'antico greco, mén, ménos "mese" ed arché "inizio"; ciò sta ad indicare il carattere ciclico che assumerà il flusso mestruale. Ogni mese, infatti, il corpo di una donna subisce una serie di cambiamenti dovuti alle variazioni ormonali. Il ciclo mensile fisico consiste di quattro fasi: *preovulatoria*, *ovulatoria*,



premenstruale, mestruale.

All'interno di ciascun ovaia, ci sono gruppi di cellule, chiamati follicoli, che contengono ovuli immaturi; il primo giorno delle mestruazioni è considerato il primo giorno del ciclo. In questo momento l'ipotalamo comincia a rilasciare il cosiddetto "releasing-factor" (fattore liberante); questo ormone stimola a sua volta l'ipofisi che comincia a liberare l'ormone che

stimola il follicolo (LSH). Durante la *fase preovulatoria* il follicolo matura producendo l'ormone chiamato *estrogeno* che svolge molteplici funzioni, tra cui la formazione dell'endometrio e l'accumulo delle sostanze nutrienti necessarie in caso di un'eventuale annidarsi di un ovulo. L'estrogeno controlla anche che, il tampone di muco che normalmente chiude l'accesso all'utero, si sciogla liberando la strada agli spermatozoi. Intorno al 14°-16° giorno il follicolo è maturo, esplose ed espelle l'ovulo dall'ovaio verso la cavità addominale; attraverso la tuba ovarica l'ovulo si muove ora in direzione dell'utero, questa è la *fase ovulatoria*. Alcune donne avvertono sintomi fisici caratteristici di questa fase, quali ad esempio: un dolore alla zona pelvica, un lieve sanguinamento, un aumento del volume del seno oppure strane voglie di cibo.

Il vero e proprio disinnesto dell'ovulazione avviene attraverso un ulteriore ormone, quello che stimola il corpo luteo (luteinizzante, LH), che viene liberato dall'ipofisi che, a sua volta, riceve l'impulso dal diencefalo. Il follicolo scoppiato si trasforma in *corpo luteo*, che subito procede con la produzione dell'ormone lutenico *il progesterone*, che è il necessario completamento dell'estrogeno, ed in un certo senso il suo antagonista, anche se resta sempre un ormone femminile. Esso costruisce l'endometrio, perché un ovulo possa annidarvisi ed inoltre fa addensare nuovamente il muco liquido nell'ambito della cervice richiudendo così la bocca dell'utero, inoltre immobilizza l'utero in modo che non vi siano eventuali contrazioni che possano disturbare l'annidamento e infine, il progesterone, innalza la temperatura corporea di circa mezzo grado. Nel periodo dopo l'ovulazione l'ipofisi produce anche la *prolactina*, che è responsabile, come dice il nome, della produzione di latte: fa gonfiare, con la partecipazione dell'estrogeno, il seno soprattutto se è iniziata una gravidanza. Se la fecondazione non avviene, il corpo luteo degenera gradatamente e i livelli di progesterone e estrogeno scendono dando inizio alla *fase premestruale*. A causa del calo ormonale, l'endometrio deperisce e si stacca dall'utero; esso viene espulso insieme a sangue e muco tramite le contrazioni ondulari dell'utero dando inizio così alla *fase mestruale*.

A partire dai trentotto-quaranta anni, la diminuzione del numero di follicoli ovarici legata all'età provoca una diminuzione progressiva delle secrezioni di estrogeni, cosa che stimola gli ormoni ipofisari. In un primo momento, le ovaie rispondono a tale stimolazione sollecitando maggiormente i follicoli e dando così origine a un'*iperestrogenia* che si prolunga per diversi anni. Questo periodo viene definito "*climaterio*" (dal greco "*klimaktér -êros*" 'gradino, punto della vita difficile, decisivo'). In questa fase, gli estrogeni risultano in eccesso rispetto al progesterone e ciò si manifesta attraverso molti sintomi tra cui una particolare

irritabilità, una diminuzione della fertilità, cicli più brevi e sanguinamenti anomali. In un secondo momento, mentre il loro numero continua a diminuire, i follicoli diventano progressivamente insensibili agli stimoli dell'ipofisi. Quando termina la secrezione di estrogeni, si parla di *ipoestrogenia*, e, nel momento in cui il numero di follicoli tocca la soglia minima si parla di "*menopausa*", termine derivante dal greco "*menos*" che significa "mese" e "*pausis*" che significa "cessare". La menopausa indica quindi il momento in cui si ha un'interruzione delle mestruazioni dovuto al fatto che le ovaie non hanno più il follicolo disponibile e non secernono più estrogeni. Questo periodo rappresenta circa un terzo della vita della donna.

CAPITOLO 2

IL RUOLO DELLE MESTRUAZIONI NELLA DONNA

Per poter capire il perché questo periodo è così importante e “sconvolgente”, è fondamentale approfondire quale sia il ruolo delle *mestruazioni per la donna*.

Le mestruazioni accompagnano ciclicamente la vita della donna fin dall'età dei dieci-dodici anni. Per secoli il ciclo mestruale femminile è stato considerato con repulsione e, allo stesso tempo, con maliziosa soddisfazione; infatti era visto come qualcosa di sporco, come il segno del peccato, e la sua esistenza rinforzava l'idea della posizione inferiore della donna in un società dominata da maschi. Ancora oggi le mestruazioni sono viste come uno svantaggio biologico che rende le donne più emotive, irrazionali e inaffidabili sul lavoro. Molte donne passano la vita sentendosi in colpa e inadeguate perché una volta al mese si sentono più depresse, irritabili o solo stanche. Le donne in età fertile sono cicliche per natura ma, con la visione lineare del tempo e degli eventi tipica della nostra società è spesso difficile, per loro, rendersene conto e usare il ciclo nella propria vita. Ma il ciclo mestruale femminile appartiene ad ogni donna ed era ben conosciuto presso le antiche culture ed è ancora riconosciuto da alcune società di oggi. Le pratiche create dalle donne con le quali si usavano le energie creative, sono state largamente profanate dalle società patriarcali che vedevano nel potere della donna un pericolo per l'uomo; le mestruazioni, quindi, prima considerate sacre, divennero una cosa sporca e inquietante. La donna mestrata era vista come una sorgente di energia distruttiva che racchiudeva, nella sua essenza femminile, un tremendo e magico potere che non poteva essere contenuto se non escludendola dalla comunità. Al primo segno di sanguinamento le donne venivano spesso separate dalla comunità, in molte culture questo significava essere confinata in una capanna lontana dal villaggio con altre donne della tribù nella stessa condizione. Alle donne mestruate non era permesso toccare attrezzi della vita quotidiana e ogni oggetto da loro toccato doveva essere distrutto. Le donne mestruate potevano ricevere la visita di altre donne ma era loro proibito vedere gli uomini del villaggio. Non solo la donna era limitata nel muoversi, nel toccare e nel vedere ma spesso anche nel mangiare. Il tabù delle mestruazioni non rimase retaggio delle culture primitive. A causa di alcune religioni, ancora oggi la donna mestrata viene limitata sia fisicamente che mentalmente. Originariamente, il confino durante il periodo mestruale non era un concetto negativo ma un' occasione per le anziane donne sagge, di spiegare alle giovani la natura del

loro corpo, delle energie appena risvegliate e le tradizioni spirituali che le accompagnavano. Era tempo per imparare e insegnare, tempo per usare le energie collettive dell'intero gruppo di donne mestruate. Questo significava che la donna, dopo la pubertà, armonicamente con la propria natura, sarebbe stata in grado di usare le sue energie per la comunità e per la Terra.

Le donne devono cercare di capire in che misura il loro personale atteggiamento verso le mestruazioni sia stato influenzato dalla storia della società; come ormai noto, ognuno di noi porta in se la storia di almeno tre generazioni e questo può farci capire quanto la storia delle nostre ave possa influenzare il nostro presente.

2.1 IL CICLO LUNARE E IL CICLO MESTRUALE



La luna è il simbolo del Femminile, guida il cammino della nostra anima, illumina la notte, è indice di continuo movimento ciclico, vibra come le nostre emozioni, varia come i nostri stati d' animo, è il grembo materno, è la forza ricettiva che accoglie in sé la vita. E la ciclicità della luna rimanda inevitabilmente alla ciclicità del mestruo. L'esperienza del ciclo mestruale e la sua corrispondenza con il ciclo della luna ispirò il primo concetto di misurazione del tempo. Dall'inizio dell'umanità il corpo e l'interazione con ciò che lo circonda è stato sempre usato come fondamentale unità di misura, molte civiltà misuravano il tempo in notti e mesi lunari, fissando le loro festività religiose durante i periodi di luna piena. Ancora oggi la data della festa della Pasqua è fissata con la prima luna piena di Primavera, così come molte altre feste islamiche o ebraiche. Il legame tra le donne e le loro mestruazioni, la luna, la misurazione e la saggezza, si ritrova nella cultura e nel linguaggio di molte civiltà. La parola "mestruazione" deriva dalla parola mese che in alcune lingue ha la stessa origine della parola luna. L'immagine della luna come riflesso del ciclo di una donna diventa un simbolo delle energie creative che lei incarna. Il sincronismo dei cicli della donna con quello della luna riflette anche il legame tra le donne e il divino. Attraverso il proprio ciclo la donna porta il mistero della vita nel suo corpo ed è in grado di dare la vita e di assicurare un futuro alla sua gente. Portando l'immanifesto nel mondo della creazione, ogni donna possiede i poteri creativi e sostentativi dell'universo. Il ciclo mestruale dell'utero della donna può essere visto

come il ciclo di vita e fertilità durante l'ovulazione, e d'infertilità e morte durante le mestruazioni; esso era rappresentato dalle fasi lunari e ricordava le stagioni della Terra:

La luna crescente rappresentata dalla fase pre-ovulatoria ci riporta alle energie dinamiche della Primavera e del rinnovamento, archetipalmente può essere associata alla Vergine.

La luna piena rappresenta la fase ovulatoria ci riporta alla pienezza dell'energia dell'Estate che detiene, mantiene e sviluppa la fecondità; archetipalmente legata alla Buona Madre o Regina

La luna calante rappresenta la fase pre-mestruale ci riporta al ritiro dell'energia dell'Autunno e all'aumento dell'oscurità; archetipalmente legata all'Incantatrice o la Maga.

La luna nera rappresenta la fase mestruale ci riporta al ritiro dell'energia e alla perdita bellezza della Terra in Inverno, archetipalmente è legata alla brutta vecchia o Strega orribile .

Tutte queste figure femminili, la Vergine, la Madre, la Maga e la Strega, sono presenti in tante leggende e nel folklore popolare e collegano il ciclo delle stagioni, non solo al ciclo della luna, ma anche al ciclo mestruale delle donne. (Si pensi semplicemente che il ciclo lunare completo dura trenta giorni esattamente come il ciclo mestruale.) Una donna conscia del suo ciclo e delle sue energie acquisisce consapevolezza dei livelli invisibili della vita. Ella mantiene un collegamento intuitivo con le energie della vita, della nascita e della morte e percepisce la divinità della Terra in se stessa. Per mezzo di questa consapevolezza la donna interagisce non solo con ciò che è visibile ma anche con gli aspetti invisibili e spirituali della vita. Luna e ciclo mestruale sono quindi legate non solo dal ritmo e dalla ciclicità ma anche dalla capacità della donna di "percepire" la divinità presente in ogni essere vivente

CAPITOLO 3

CLIMATERIO, MOMENTO DI GRANDE CAMBIAMENTO.

Parlando di climaterio, bisogna innanzitutto tener presente che è nel carattere specifico dell'identità femminile adulta, la capacità di ascoltare il ritmo dell'interno del corpo e il suo linguaggio ciclico. Fatta eccezione per i casi di maternità programmata o desiderata, non sorprende dunque se qualsiasi disturbo nel ritmo, e addirittura la scomparsa di quest'ultimo, può essere sperimentata a livello profondo come qualcosa di allarmante e spaventoso, capace di sconvolgere la vita della donna. Il ritmo corporeo sembra cioè definitivamente alterato da questo evento, il climaterio appunto, e l'immagine corporea ne può risultare impoverita e danneggiata. Il climaterio può segnare così l'inizio di una riformulazione dell'identità sessuale e personale, in cui possono emergere altri elementi autentici rispetto a quelli legati alla funzione riproduttiva e al ruolo sociale.

Fino agli anni Cinquanta del XX secolo, l'interpretazione psicoanalitica classica intendeva la menopausa come un lutto da elaborare, come una perdita dai molteplici risvolti che la donna poteva e doveva superare con la rassegnazione e quasi sempre utilizzando le sue sole forze. Attualmente è più diffusa tra le donne una maggiore consapevolezza, vale a dire la convinzione che alcune somatizzazioni con ricorrenza quasi mensile (cefalee, emicranie, coliche di vario tipo) possono essere interpretate in chiave esclusivamente psicogena: si tratterebbe precisamente di una conversione, tale che episodi dolorosi e transitoriamente invalidanti vengono a sostituire il mestruo in periodo analogo. Comunque alla base dell'identità femminile adulta non sta soltanto la ciclicità, ma anche l'armonia, l'equilibrio del corpo. In tal senso il periodo del climaterio (visto come precursore della menopausa) comporta un particolare conflitto di revisione-conservazione della propria immagine corporea.

L'illusione che gli interventi miracolosi della chirurgia estetica possano allontanare sempre più la menopausa, non aiuta la donna a prendere consapevolezza dei mutamenti che avvengono nel senso dell'identità personale e delle possibilità intrinseche nel cambiamento.

Le donne avendo un legame molto stretto con la propria fisicità, possono manifestare più facilmente, attraverso sintomi di vario tipo, quello che meno agevolmente riescono a produrre a parole. Del resto, in questo caso è il corpo a parlare per loro, quel corpo che per tutta la vita ha scandito i ritmi dell'esistenza, attraverso gli eventi fisiologici legati alla sessualità. È facile dunque che venga considerato più accettabile dalla donna stessa riferirsi agli aspetti biologici,

quali modificazioni ormonali o altri aspetti “visibili” sul piano fisico, piuttosto che vederne i risvolti psicologici .

A un corpo che cambia si accompagnano, nella maggior parte dei casi, inquietudine e incertezze circa la propria identità. Quanto di ciò che sta succedendo mi farà restare uguale a prima e quanto invece sarò diversa? E come fronteggiare le nuove richieste provenienti dall'esterno se ancora io stessa non mi sono adattata alla mia nuova immagine? Nel climaterio, così come nell'adolescenza, uno dei principali compiti da affrontare è quello della separazione, compito molto difficile perché comporta operare il distacco da parti di sé. L'insicurezza prodotta dal cambiamento e il doversi misurare con nuove richieste, interne ed esterne, necessita di uno spazio-tempo nel quale poter metabolizzare quanto sta accadendo perché la separazione evolva in maniera positiva e si traduca in un evento costruttivo della propria esistenza. Tale processo comporta un'elaborazione da parte della donna della perdita irreversibile di qualcosa che in precedenza costituiva parte integrante del sé, dovendo rinunciare a un'immagine legata alla seduzione e all'attrattiva sessuale, un'immagine che in passato l'ha gratificata e rassicurata.

Nei fatti il climaterio segna anche un processo di invecchiamento reale, è un brusco richiamo alla realtà: non si può far finta di essere giovani, bisogna pure accettare di avere cinquanta anni (Loriga, 1989). Se non si accetta di esplorare dentro di sé il significato profondo di quanto sta accadendo, rifugiandosi in tutta una serie di attività poste in atto per esorcizzare il tempo (massaggi, ginnastica, lifting), si corre il rischio che le questioni eluse tornino alla carica con più virulenza in un periodo successivo quando sarà ancora meno facile accettare il peso degli anni e il cambiamento.

Tra le richieste peculiari del ruolo sessuale femminile c'è quella di essere oblativa, disponibile per gli altri, ancora prima che per se stessa. Nel periodo del climaterio la donna avverte che le persone di cui in precedenza si è presa carico ora hanno molto meno bisogno di lei (i figli crescono), e, in parallelo, aumenta la sua necessità di avere appoggio, vicinanza e solidarietà. Tuttavia non sa a chi indirizzare tale richiesta che quindi traduce in bisogno di cure mediche per poter trovare ascolto.

Mi ritrovo perfettamente in quanto appena descritto; il momento in cui le mie figlie sono cresciute e hanno cominciato ad essere indipendenti ha segnato per me un momento di grande cambiamento che è corrisposto proprio con l'inizio del climaterio. La paura della perdita, la paura di non essere più indispensabile, la paura del cambiamento hanno fatto sì che mi

“crearsi” delle patologie per poter essere ascoltata e capita da qualcuno. Possedere maggior informazioni e comprendere meglio quanto accade sul piano fisiologico potrebbe tradursi in una maggior competenza a prendersi cura di sé, senza lasciarsi spaventare dai cambiamenti e, nel contempo, acquistare la capacità di combattere e di non sentirsi vittima.

Durante la mia sperimentazione ho potuto notare che, nel momento in cui le donne prendevano consapevolezza dei cambiamenti che avvenivano “naturalmente” nel corpo, automaticamente i sintomi diminuivano, venivano accolti e quindi vissuti in maniera completamente diversa.

3.1 SINTOMI CLIMATERICI

I disturbi che iniziano con il climaterio possono essere di *tipo neurovegetativo* (vampate di calore, palpitazioni, cefalea e vertigini, alterazione del ciclo mestruale, aumento di peso), di *tipo psicologico e sessuale* (repentini cambiamenti dell'umore, ansia, depressione, modificazioni della libido) e possono essere dati da sintomi secondari alla *distrofia della mucosa dell'apparato genitourinario* (infiammazioni urinarie, atrofia e secchezza vaginale). Mentre i primi insorgono con il climaterio, gli ultimi si collocano in senso temporale dopo alcuni anni dalla menopausa stessa (disturbi a medio termine) e si associano ad altri effetti legati alla mancanza degli estrogeni sia su altre mucose (occhi, naso, faringe) sia sulla cute.

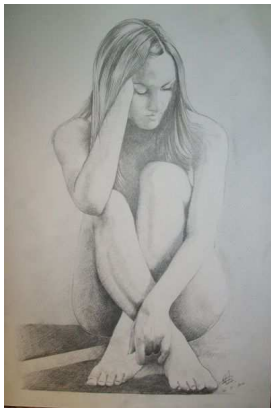
Sintomi di tipo neurovegetativo



I disturbi neurovegetativi sono caratterizzati dalle vampate di calore (con possibili sudorazioni eccessive), palpitazioni, cefalea, vertigini e alterazioni del ciclo mestruale. Le donne con ciclo regolare in genere cominciano a soffrire all'improvviso di polimenorrea o, al contrario di oligomenorrea, con modifiche anche nel flusso che può essere scarso o, al contrario, più abbondante del normale o emorragico. Inoltre, in questa fase possono anche verificarsi fenomeni di spotting, piccole perdite ematiche anche a metà ciclo. Il sintomo più "importante" del climaterio, che può continuare anche per alcuni anni dopo la menopausa, è la **vampata di calore** presente nel 65% delle donne. Le vampate sono caratterizzate da rossore al volto, al collo e al petto, più frequentemente sono notturne, ma possono presentarsi anche di giorno, spesso iniziano con una sensazione di pressione al capo seguite da calore, possono interessare anche l'intero soma. Durano pochi minuti, si accompagnano ad aumento della temperatura interna, che a causa della vasodilatazione periferica riflessa, di un lieve aumento della frequenza cardiaca e di sudorazione eccessiva, possono determinare alterazioni del ritmo sonno-veglia, con conseguente stanchezza e irritabilità. Il meccanismo scatenante sembra essere la carenza di estrogeni a livello dei centri ipotalamici di regolazione della temperatura corporea, cui segue un innalzamento dei livelli di LH. Nel 20% delle pazienti sono un fenomeno transitorio che termina in meno di un anno, mentre nel 50% si manifestano per più di cinque anni. Tali sintomi hanno una grande influenza sulla qualità della vita di una donna ed hanno un impatto sociale non indifferente

considerando che colpiscono donne nel pieno della loro attività lavorativa, sociale e familiare. Attualmente, secondo la medicina Occidentale, l'unica indicazione per la risoluzione delle vampate sembra essere la terapia ormonale sostitutiva, quindi trovare un'alternativa terapeutica è molto importante per poter offrire ad ogni donna la possibilità di affrontare questo periodo nel modo più naturale possibile.

Sintomi di tipo psicologico e sessuale



Instabilità emotiva, modificazioni dell'umore, stati d'ansia o di depressione, facile affaticamento, timore ad affrontare il futuro, insonnia, alterazione del desiderio sessuale e secchezza vaginale sono situazioni che frequentemente si manifestano durante il climaterio e soprattutto dopo la menopausa. La presenza di questi disturbi dipende sia da variazioni ormonali, sia da fattori psicologici, relazionali, sociali e culturali. Tutto ciò rende estremamente complesso l'inquadramento e l'eventuale trattamento dei quadri sintomatici manifestati da ciascuna donna. La riduzione di estrogeni e del progesterone, attraverso la modulazione di neurotrasmettitori, che agiscono a livello del Sistema Nervoso Centrale in zone che regolano comportamenti e reazioni psichiche e sessuali, determina calo della libido, disfunzione della sfera sessuale e sintomatologia di tipo ansioso-depressiva. Ma è soprattutto il "cambiamento" che avviene nel ritmo della donna a spaventare, ciò che per una vita l'ha accompagnata ciclicamente e con regolarità, di colpo perde il suo ritmo. Questo può creare disorientamento e un senso di timore per dovere affrontare un futuro sconosciuto.

Disturbi distrofici



La diminuzione della produzione di estrogeni porta alla riduzione della secrezione di muco e ad una graduale atrofia, fino a quadri di distrofia dell'epitelio vaginale e uretrale. Ciò determina prurito e bruciori. Analoghe alterazioni a carico del tratto urinario possono condurre a cistite atrofica, con sintomi quali necessità a urinare, polliachiuria e incontinenza. Si può associare una diminuzione del tono della muscolatura che sostiene gli organi genito-urinari, provocando prolasso

dell'utero, delle pareti vaginali e della vescica, nonché incontinenza urinaria. Si iniziano ad avere modificazioni a carico della cute e dei peli, per la riduzione dello spessore e dell'irrorazione sanguigna della pelle e delle mucose, quindi un certo assottigliamento e corrugamento. La carenza degli estrogeni crea un maggiore effetto degli androgeni, determinando aumento della peluria, del sebo cutaneo e quindi caduta di capelli.



CAPITOLO 4

I DISTURBI DEL CLIMATERIO NELLA VISIONE PSICOSOMATICA

Il modo in cui viene vissuto il climaterio dipende in gran parte dall'atteggiamento tenuto dalla donna finora nei confronti della propria femminilità e del proprio soddisfacimento sessuale. Tutti i desideri non realizzati si ridestano in questa fase di paura generale e portano al bisogno di recuperare il tempo perduto. E così i sintomi che si presentano rappresentano spesso i temi rimasti aperti ed evidenziano che l'organismo, sostituendosi alla coscienza, continua a lavorare su questi temi.

Le vampate di calore, che come abbiamo visto rappresentano uno dei sintomi più importanti in questo periodo, rivelano il "calore sessuale". È cioè un tentativo, da parte della donna, di dimostrare che, con la perdita delle mestruazioni non ha perduto la sua condizione femminile in senso sessuale, dimostrando così di essere ancora pervasa di calore. "Solo ciò che non si è vissuto rende caldi" (cit. Dahlke)

Le fasi frequenti di insonnia rivelano chiaramente che, a causa dell'aspettativa e dell'agitazione, la donna non riesce più a trovare sonno e soprattutto non riesce più a lasciarsi andare, pensando di dover tenere tutto sotto controllo invece di affidarsi al flusso della vita. Anche l'irrequietezza e l'insofferenza vanno in una direzione simile: le avventure mancate, le occasioni perse rendono nervose e inquiete. L'irritabilità dimostra quanti stimoli al momento non possano essere elaborati in maniera adeguata, ma ciononostante sollecitano e spesso fanno anche paura.

Le emorragie durante il climaterio sono molto frequenti, possono essere molto copiose e perdurare per lungo periodo. Sul piano del significato del sintomo, le donne che hanno emorragie non hanno ancora concluso la fase femminile centrale e la maternità. Le donne che ne sono colpite, infatti, sono soprattutto quelle molto femminili ed anche quelle che fisicamente continuano ad avere delle buone riserve; sono anche quelle che non hanno vissuto ancora pienamente il loro essere donna e non vogliono staccarsi dalla vita giovane e feconda; le emorragie, dimostrano anche che le donne hanno ancora abbastanza vitalità (simboleggiata da un eccesso di sangue) da regalare.

In realtà prevale nella donna, l'inconscio rifiuto del processo d'invecchiamento e anche del compito di ritirarsi tendenzialmente dalla polarità e di intraprendere la via di ritorno a casa. Un grande beneficio avrebbero le donne che, presentando tali sintomi, riescono a lasciar

andare definitivamente il ruolo (biologico) materno e accettano l'invecchiamento. Se inoltre riuscissero a trasformare la fertilità a livello fisico in una fertilità a livello spirituale il salto sarebbe parzialmente compiuto: la donna non dovrebbe più affidarsi solamente alle terapie ormonali sostitutive ma potrebbe prendersi cura di sé da sola, magari con l'aiuto della medicina naturale.

L'osteoporosi è l'espressione di una demineralizzazione, di un disinvestimento della struttura planetaria dell'ossificazione, una riduzione della massa e della densità ossea che inizia con l'avanzare dell'età, generalmente proprio durante il climaterio. Questa patologia prevale nelle donne proprio perché quando parliamo di ossa, parliamo di matrice, quindi di Femminile. L'osteoporosi può spingerci a riflettere sul rapporto che abbiamo con il concetto di Abbondanza: se siamo convinte di avere una quantità di energia che con il passare del tempo svanisce, se consideriamo l'avanzare degli anni come qualcosa che ci depriva della nostra identità, potremmo cadere in uno scoraggiamento esistenziale che si potrebbe esprimere a livello fisico con la progressiva disincarnazione e la conseguente rarefazione della nostra materia ossea. Se, al contrario prevale il tema dell'Abbondanza e della positività, anche a livello fisico la nostra struttura resterà più salda.



Secondo le vecchie dottrine indiane, ma anche secondo il semplice buonsenso (cit. Dalhke), la prima metà della vita è dedicata alla costruzione; nel modello primario del mandala è il percorso di andata dal centro verso la periferia; questa segna la metà del percorso e quindi una svolta o un periodo catastrofico che può essere rappresentato dal climaterio. La seconda metà della vita corrisponde al ritorno, nel mandala dalla periferia al centro e al necessario sviluppo spirituale relativo. Al principio perdiamo l'unità con il concepimento, alla fine la riconquistiamo con la morte. In nessun altro luogo è alta la tensione della polarità come all'estrema periferia del mandala, cioè al centro della nostra vita. La sessualità è l'espressione più diretta della polarità nella vita umana, il confronto con la sessualità ha sui lunghi tratti del corso della vita un ruolo molto importante. Solo nelle vicinanze del centro, quindi nella prima infanzia e nella vecchiaia essa ha poca importanza. La sessualità è quindi un meraviglioso mezzo di evoluzione, non solo dalla pubertà all'adolescenza, ma oltre essa e poi di ritorno. Dovremmo solo riscoprirlo. Così come la forma occidentale del "fare" all'amore è naturale e adeguata per il percorso di andata della vita, si potrebbe ascrivere la variante tantrica della sessualità alla seconda metà della vita.

Essa vive di meno del “fare” che del “lasciare andare”. Per la via di ritorno a casa l’implosione è più adatta dell’esplosione. Invece di catapultare l’energia verso l’esterno essa può fluire verso l’interno e in alto. Invece della procreazione di discendenti si tratta ora più del ritorno a casa.

La fecondità ora va a realizzarsi a livelli diversi e così, alla donna, invece dell’ardore le è richiesto il calore umano a lungo termine, e a volte anche un cuore ardente, rivolto però più a nuovi temi della vita che agli uomini; si tratta ora di affrontare i nuovi compiti della spirituale via di ritorno a casa, e rendersi consapevoli del percorso circolare della vita. L’inizio del ciclo l’aveva resa donna, almeno fisicamente, la temporanea assenza delle mestruazioni aveva, più tardi, annunciato il passaggio alla maternità e, con l’assenza definitiva delle mestruazioni diventa ora nonna, saggia, la grande Madre.

Prima di potersi immedesimare in questo campo la donna saggia, deve saldare i conti aperti e scegliere la via giusta per il rientro a casa. Più le radici saranno salde più sarà facile affrontare con gioiosa armonia questo passaggio; più la donna sarà consapevole del cambiamento più potrà davvero ritrovare quella forza immensa che la caratterizza.



*Ho conosciuto bene e male.
Peccato e virtù, giustizia e ingiustizie,
ho giudicato e sono stato giudicato;
sono passato attraverso la nascita e la
morte;
attraverso la gioia e il dolore, il cielo e
l’inferno
e alla fine ho capito
che io sono nel tutto
e il tutto è in me.*

Hazrat Inayat Khan

CAPITOLO 5

I FIORI DI BACH

La scelta di dedicare particolare attenzione all'uso dei Fiori di Bach nasce dal mio grande amore verso questa "terapia".



Citava Bach nell'opera "libera te stesso": "ciascuno di noi è un guaritore, perché ognuno di noi tiene nel cuore un amore per qualcosa, per il suo prossimo, per gli animali, per la natura, per la bellezza in qualche forma; e noi tutti vogliamo proteggerlo ed aiutarlo ad aumentare. Ognuno di noi ha anche una compassione per coloro che sono in stato di angoscia; è normale così, perché tutti noi abbiamo provato la stessa cosa in qualche occasione della nostra vita. Non soltanto possiamo guarire noi stessi ma abbiamo il grande privilegio d'essere capaci di aiutare gli altri a guarire se stessi, e le uniche qualificazioni necessarie sono **amore e compassione**. Noi come figli del Creatore abbiamo tutti in noi la perfezione e veniamo al mondo semplicemente per renderci conto della nostra divinità, affinché tutte le prove ed esperienze possano lasciarci intoccati, perché tramite quel potere Divino tutto ci è possibile".

Ed è proprio qua la meraviglia nell'uso dei Fiori di Bach. Essi, in modo molto semplice, ci aiutano a ritrovare la perfezione che appartiene ad ognuno di noi. Il sistema dei Fiori di Bach agisce direttamente sul sistema energetico dell'essere umano, sul piano dell'energia sottile. Sia l'essere umano che il vegetale o il cristallo possiedono un campo di energia, un alone di luce e colori chiamato "aura": questo campo di energia, essendo strettamente legato al corpo fisico, vibra con frequenze diverse, secondo lo stato emotivo o di salute del soggetto e può essere influenzato dalle vibrazioni di altri campi energetici, per esempio quelle floreali che, come rimedio, agiscono a livello sottile cioè a livello di energia sul campo elettromagnetico di chi lo assume. L'impronta energetica del fiore è in grado di riequilibrare le vibrazioni distorte in caso di malattia, e i suoi effetti si ripercuotono dalla mente e dalle emozioni al corpo fisico, materiale. La floriterapia si avvale principalmente di una legge di *risonanza*, secondo la quale, se un soggetto lamenta certi sintomi riconducibili a emozioni o stati d'animo alterati, la risonanza di tali sintomi con l'impronta energetica di un dato rimedio floreale è in grado di ristabilirne l'equilibrio. L'essenza floreale rappresenta quindi un campo

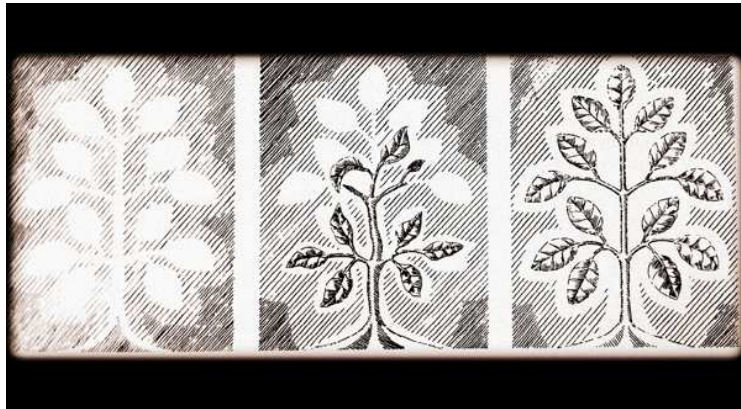
energetico sottile che vibra ad una data frequenza e che, quando entra in contatto con un altro campo energetico sottile squilibrato di un essere vivente, agisce per risonanza vibrazionale, riequilibrandolo. Seguendo il principio della risonanza, le essenze evocano solo *le potenzialità che sono già dentro di noi*, non impongono qualcosa dal di fuori ma , ci aiutano a scegliere liberamente di compiere il nostro proposito nella vita.

La malattia, secondo Bach, non è ne una crudeltà e nemmeno una punizione, è solo un correttivo, uno strumento di cui la nostra anima si serve per indicarci i nostri errori, per evitarci errori più grandi, per impedirci di suscitare maggiori ombre e per ricondurci sulla via della verità e della luce, dalla quale non avremmo mai dovuto scostarci.

La semplicità è il principio fondamentale della terapia con i Fiori di Bach. Per Bach il FIORE, dal quale nascerà il seme, sintetizza tutta l'energia della pianta. E' al momento della Fioritura infatti che l'aspetto spirituale della pianta emerge al suo massimo. La preparazione dei rimedi avviene con il procedimento della solarizzazione, oppure della bollitura. Nel primo caso si procede ponendo i petali in una ciotola contenente Acqua pura di sorgente ed esponendoli per alcune ore al sole. La raccolta deve avvenire nelle ore mattutine in una bella giornata di sole; l'acqua, assorbita l'energia benefica dei Fiori e del sole, viene travasata in un flacone al quale è aggiunto del brandy, con funzione di conservante. Con il metodo della bollitura, invece, in una pentola in smalto, si versano i Fiori e l'acqua pura nella proporzione di 100 g in un litro. La pentola deve rimanere sul fuoco per 30 minuti dall'inizio della bollitura. Al termine della bollitura, si lascia raffreddare il liquido, con un rametto della stessa pianta si tolgono i Fiori dalla casseruola senza toccare l'acqua con le dita, quindi si filtra e si travasa l'acqua in un flacone con l'aggiunta di brandy. Una volta ottenute le tinture madri si prepara la bottiglia stock dalla quale poi si ottengono i boccettini per i trattamenti.

Le essenze floreali sono 38. I primi 12 sono FIORI TIPO cioè corrispondono a un tipo specifico di personalità congenita, sono in relazione con la lezione che si deve imparare in questo mondo, e corrispondono ad una determinata qualità dell'anima umana. Ci sono poi 7 AIUTANTI che corrispondono agli stati tipo che sono diventati acuti o cronici. Infine ci sono le ultime 19 essenze che non sono in relazione con una qualità essenziale dell'anima o con una lezione da apprendere, quanto piuttosto con la nostra risposta di fronte alla vita o alle condizioni che pensiamo che la vita stessa ci abbia imposto. Rappresentano il nostro particolare modo di reagire.

Il metodo dei Fiori proposto da Bach è molto semplice: egli non prende in considerazione il tipo di malattia che il soggetto sta vivendo ma le emozioni e lo stato d'animo che accompagnano la malattia. Una volta stabilito quale emozione prevale al momento del colloquio, il compito del terapeuta è quello di trovare il fiore corrispondente, affinché la persona possa ritrovare il suo equilibrio e quindi la guarigione.



Nel disegno a fianco, possiamo vedere l'azione che i Fiori possono avere sull'animo umano; il primo albero rappresenta la persona prima dell'assunzione dei Fiori, nel secondo disegno troviamo la personalità non del tutto sviluppata, dove non tutte le

sue potenzialità sono portate a frutto. Nel terzo disegno possiamo invece trovare una personalità del tutto sviluppata, in piena armonia con il suo essere. Questo è il compito dei Fiori di Bach, riportare armonia.

Attualmente, la floriterapia è stata approcciata in maniera diversa da parecchi terapeuti tra i quali emergono in modo particolare i nomi di Dietmar Kramer e di Ricardo Orozco.

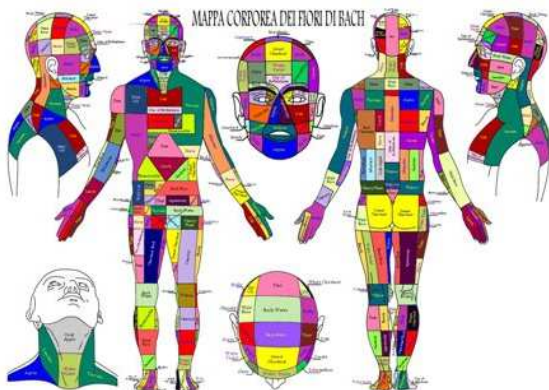
Dietmar Kramer (1957), docente alla scuola di Naturopatia di Wuzburg e di Francoforte sul Meno, già da ragazzo scopre di avere una natura particolarmente sensitiva ed un profondo legame con la natura; doti queste che determineranno il suo desiderio di aiutare il prossimo caratterizzando il suo percorso di studi. Kramer, attraverso le sue facoltà sensitive e l'esperienza pratica con i pazienti, approda a risultati terapeutici che gli permetteranno di elaborare "nuove terapie con i Fiori di Bach" e sviluppare per l'appunto un sistema specifico, il quale non ha elementi in comune con altri metodi. Tale sistema di cura è caratterizzato fondamentalmente dalla ripartizione dei Fiori di Bach in due gruppi: "esteriori ed interiori". A tal fine è indispensabile comprendere che la suddivisione nasce dalla considerazione che, secondo Kramer, gli stati d'animo negativi da curare per primi sono quelli che derivano come reazione da influenze esterne (Fiori esteriori), come per esempio in seguito a traumi, delusioni, incapacità a superare difficoltà varie. Solo attraverso questo passaggio indispensabile si può poi procedere a curare gli stati d'animo più profondi (Fiori interiori),

che caratterizzano i diversi problemi psicologici. Questi ultimi Fiori, sono suddivisi in 12 triadi, ciascuna delle quali ha:

- il primo Fiore, definito di "comunicazione", che rappresenta il nostro carattere originario e quindi il modo in cui interagiamo con il mondo;
- il secondo Fiore, di "compensazione", si evidenzia quando la persona non è stata in grado di trovare una soluzione alle situazioni che si sono presentate col primo Fiore;
- il terzo Fiore, di "decompensazione", è la manifestazione di un blocco finale dal quale non si riesce ad uscire, in questa fase si vive la sofferenza fisica.

Dei 38 rimedi di Bach, Kramer ha dato una considerazione a parte al Fiore *Larch*, ritenuto un rimedio base necessario in quasi tutte le persone perché cita "... la mancanza di fiducia in se stessi costituisce la base di molti atteggiamenti interiori negativi.”.

Secondo Kramer, inoltre, ogni zona del nostro corpo è una zona riflessa dei Fiori di Bach, cioè zona riflessa delle emozioni; questo lo ha portato a creare una mappa con “zone cutanee” e Fiori corrispondenti.



Secondo Kramer, quando si vivono stati d'animo negativi, si verificano in questi punti mutamenti nella struttura energetica, spesso accompagnati da dolori o disturbi della sensibilità. È possibile quindi diagnosticare i Fiori necessari alla persona solo basandosi sui disturbi fisici. Utilizzando il Fiore di Bach opportuno direttamente sulla zona del disturbo

fisico, spesso il dolore e il tormento si calmano immediatamente, modificando anche lo stato d'animo della persona.

Ricardo Orozco (1956), è considerato una delle massime autorità a livello internazionale nel campo della floriterapia di Bach. Orozco ha introdotto il concetto di "**Principio Transpersonale**", termine che definisce l'azione del fiore a tutti i livelli: mentale, emozionale e fisico. Il concetto trascende l'umano, per cercare di cogliere la qualità vibrazionale dell'essenza, ovvero l'informazione che essa catalizza. Va oltre il personale o la personalità. Secondo Orozco, l'analogia è il principio fondamentale che regge il funzionamento della natura e, quindi essa può essere applicata anche ai Fiori di Bach. Ad esempio, se è vero che ad una persona indecisa (instabile) tra due cose daremo *Scleranthus*

(uso personale del fiore di Bach), anche ad una persona che soffre di disturbi dell'equilibrio (e quindi di instabilità) daremo Scleranthus (uso transpersonale del fiore di Bach) pur non corrispondendo al profilo psicologico del fiore, perché, si riconosce al fiore, la capacità di intervenire ad ogni livello.

Quindi secondo Orozco le essenze floreali vibrano a una frequenza generica e, il principio transpersonale è quel termine che esprime l'azione pura del fiore ad ogni livello, incluso quello personale. Ecco qual è l'utilità dei Principi Transpersonali secondo Orozco (cit. "Fiori di Bach, 38 descrizioni dinamiche"):

- Il Principio Transpersonale è il termine che definisce il modello vibrazionale generico in squilibrio.
- Il Principio transpersonale designa l'essenza dell'essenza, l'archetipo dell'essenza.
- Il Principio Transpersonale comprende tutte le applicazioni floreali personali e non personali.

È chiaro quindi che esistono diversi metodi di utilizzo dei Fiori di Bach, non solo la tradizionale assunzione per bocca, ma anche il ricorso a impacchi, colliri, bagni e nebulizzazioni. Io personalmente utilizzo quasi esclusivamente l'assunzione per bocca (da flaconcino, in bottiglia o in bicchiere) ma mi sembra corretta una piccola descrizione dei vari metodi.

- Il metodo del flaconcino: in un contenitore di vetro scuro da 30 ml, si versano 2 gocce delle essenze stabilite e si riempie di $\frac{3}{4}$ di brandy e per il resto si porta a volume aggiungendo acqua naturale; le essenze devono essere assunte di norma nella dose di 4 gocce 4 volte al giorno.
- Il metodo della bottiglia: si aggiungono 6 – 8 gocce di essenza in bottiglia da 500 ml e si sorseggiano durante la giornata. La bottiglia lavora su situazioni vecchie e su disarmonie radicate nel profondo.
- Il metodo del bicchiere: si aggiungono 4 gocce di essenza in un bicchiere di vetro contenente acqua naturale e si sorseggia la miscela in più volte nel giro di un'ora. Si utilizza nel caso di attacchi acuti oppure in casi di disarmonie croniche.
- La nebulizzazione: si aggiungono 6 gocce in 500 ml di acqua e brandy in un nebulizzatore e si nebulizza nell'ambiente. Questo metodo è utile per ripulire energeticamente un ambiente oppure viene usato sugli animali o sulle piante.

- L'impacco: in una ciotola di vetro contenente acqua tiepida si aggiungono 4-6 gocce del fiore da applicare; si bagna una garza di cotone con la miscela e si applica sulla zona interessata per 10-15 minuti.
- Il collirio: in flaconcino di vetro sterile si aggiunge una goccia di ogni essenza portando a volume con soluzione fisiologica sterile. Si applicano 2 gocce di collirio più volte al giorno. Dopo una settimana il collirio deve essere gettato.
- Impacco con argilla, oli e gel: si aggiunga qualche goccia di essenza alla base identificata o come antiinfiammatorio (gel o argilla) oppure per massaggio (olio).

5.1 I FIORI DI BACH NEL CLIMATERIO

Abbiamo visto che il climaterio è un momento di grande cambiamento nella vita della donna e i Fiori di Bach sono sicuramente uno strumento molto utile e, in alcuni casi, rappresentano l'unico aiuto per affrontare con serenità questo momento così misterioso e delicato. Come descritto in precedenza, i sintomi che accompagnano questo periodo sono numerosi e molto vari a seconda della persona. Durante la mia sperimentazione (che sarà descritta dettagliatamente nel capitolo "sperimentazione") ho preso in considerazione soprattutto i Fiori tipicamente femminili, legati al cambiamento (ormonale, psicologico e fisico che ho chiamato "Fiori di Base") ma, nella pratica, ho poi inserito altri Fiori in base alla personalità e alle necessità contingenti delle donne che si sono affidate alla mia sperimentazione.

Sarebbe veramente riduttivo pensare di poter utilizzare solo alcuni dei 38 Fiori per curare qualsiasi patologia; il pensiero del dottor Bach crede fermamente che la malattia giochi un ruolo importante nel processo di apprendimento e di crescita della persona, e che parte di questo apprendimento ha luogo quando ci si ferma ad ascoltare le proprie emozioni. È stato comunque molto interessante veder come alcuni "Fiori di base" fossero poi i Fiori che venivano realmente richiesti dalle donne.

I Fiori di base utilizzati sono stati:

- ❖ **Walnut**, il fiore del cambiamento, il fiore della rinascita

- ❖ **Chicory**, il fiore dell'amore materno, un fiore tipicamente femminile
- ❖ **Cherry Plum**, il fiore della distensione, il fiore dei cambiamenti ormonali
- ❖ **Vervain**, il fiore dell'entusiasmo, dell'esplosione improvvisa così come lo sono le vampate di calore.
- ❖ **Scleranthus**, il fiore dell'indecisione, ma in questo caso il fiore dell'instabilità emozionale.
- ❖ **Honeysuckle**, il fiore del passato, il fiore di chi non accetta l'invecchiamento e la menopausa.
- ❖ **Holly**, il fiore dell'amore universale, dell'esplosione, dell'ira improvvisa così come lo sono le vampate di calore (da considerare al posto di Vervain).
- ❖ **Crab Apple**, è l'antibiotico dei Fiori di Bach, il fiore per coloro che hanno un cattivo rapporto con il proprio corpo.
- ❖ **Larch**, è il fiore per chi non ha più fiducia in se stesso, per chi ha paura di fallire e di non potercela fare.
- ❖ **Gentian**, è il fiore per coloro che si scoraggiano facilmente e sono particolarmente tristi, come molte donne durante il climaterio.



WALNUT: il fiore del cambiamento, il fiore della rinascita

“Per chi nella vita ha ideali e ambizioni ben precise e le realizza, tuttavia in alcune occasioni l'entusiasmo, le convinzioni, le forti opinioni altrui possono distoglierli dalle loro idee e dai loro obiettivi, il rimedio induce costanza e protegge da influenze esterne.” E. Bach

Cercando con attenzione negli scritti di Bach, ho trovato questa descrizione di Walnut che sembra indicarlo perfettamente come fiore ottimo per questo momento di grande cambiamento: “questo rimedio, Walnut, è il rimedio degli stati di sviluppo: la dentizione, la pubertà, le trasformazioni della vita. Vale anche per le decisioni importanti prese durante la vita... è il rimedio per un grande mutamento, per coloro che hanno deciso di intraprendere un importante passo avanti nella vita. La decisione di andare avanti, di rompere le vecchie convenzioni, cominciando una vita nuova e migliore, spesso porta con sé dolore fisico dovuto a sottili rimpianti, all'afflizione del cuore per lo spezzarsi di antichi legami, associazioni e pensieri. Questo rimedio, che il mutamento sia di natura fisica o mentale, placherà e aiuterà, sotto certe condizioni, ad eliminare le reazioni fisiche. È il rimedio che ci aiuta ad attraversare tutti questi stati senza rimpianti.” (cit. “Le Opere Complete”, lettera scritta il 1° gennaio 1935).

Secondo il mio parere, questa citazione descrive Walnut come fiore indispensabile durante il climaterio, infatti, in questo momento, la donna si sente davvero in balia di un grande cambiamento e può decidere se viverlo con gioia ed accettazione, oppure subirlo. I grandi cambiamenti fisici ci sono, è inevitabile, ma Walnut aiuta ad attenuarli, accompagnando e dando protezione. È molto bella l'immagine della noce che con il suo forte e resistente guscio è in grado di proteggerne il frutto; con l'assunzione di Walnut infatti ci si sente protetti durante il cambiamento, è come se creasse un guscio di protezione intorno a noi, permettendoci di affrontare il cambiamento con maggior coraggio.

Citando M. Scheffer, una delle più grandi autrici e studiosa dei Fiori di Bach a livello internazionale, scrive “ nello stato Walnut negativo, spiritualmente si è in una barca che deve farci attraversare un fiume. Si vede già chiaramente l'altra riva, ma la barca non si è ancora del tutto staccata. Ci sono alcuni ultimi legami che ci trattengono come magicamente al passato...manca solo l'ultimo spunto decisivo, il comando del capitano per salpare.” E così assumendo Walnut si segue fermamente la meta della propria vita nonostante tutte le avversità, ci si adatta con naturalezza al cambiamento così che non ci sia rifiuto ma accettazione gioiosa del nuovo.



CHICORY: il fiore dell'amore materno, un fiore tipicamente femminile

“Per quelli che sono molto attenti ai bisogni degli altri: tendono a prendersi eccessivamente cura dei bambini, dei famigliari, degli amici, trovando sempre qualcosa da rimettere a posto. Correggono continuamente ciò che considerano sbagliato e sono contenti di farlo. Desiderano intensamente avere sempre vicini quelli per cui si preoccupano” E. Bach

Chicory è legato al potenziale spirituale dell'amore altruistico e della maternità, del nutrimento e della protezione; è un fiore tipicamente femminile nel quale Bach vide l'Archetipo della Madre Universale, chiaramente nel suo aspetto positivo. L'uso dell'essenza è quindi imprescindibile in ogni tipo di disturbo ginecologico; secondo molti studiosi di floriterapia deve essere tenuto in grande considerazione anche in tutti i problemi legati alla menopausa. Chicory è il fiore che aiuta a lasciarci andare a livello emozionale quindi nel climaterio aiuta a lasciare andare la fertilità intesa come maternità, la giovinezza, la ritmicità vissuta come scansione temporale; Chicory aiuta a lasciar andare anche a livello fisico ed è infatti di questo periodo la ritenzione liquida, la cellulite, le varici e le gambe pesanti. Ho sperimentato l'uso di Chicory per donne il cui problema era apparentemente solo fisico con ottimi risultati.



CHERRY PLUM, il fiore della distensione, il fiore dei cambiamenti ormonali

*“Per quelli che temono di avere la mente sovraccaricata, di perdere la ragione e compiere azioni spaventose e terribili, che non desiderano compiere sapendo che sono sbagliate; tuttavia il pensiero vi ritorna e provano l'impulso di farlo”.
E. Bach*

Cherry Plum è l'essenza che lavora sull'asse controllo/caos; lavora quindi in modo ottimo sul Sistema Ormonale perché, tutto il Sistema Endocrino è soggetto a determinati meccanismi di controllo, che sembrano decisamente “fuori controllo” con l'arrivo del climaterio; nello stato Cherry Plum negativo, la personalità è completamente scollegata dalla guida dell'Io

Superiore, quindi è incapace di fronteggiare le potenti forze che sente crescere dentro se, reagendo con la paura; ad essa manca la forza per capire, che ogni cambiamento, ogni sviluppo mentale e spirituale attiva contemporaneamente sia le forze solari, costruttive e positive, sia il loro opposto cioè le forze dell'oscurità, distruttive e negative. Presa da timore, la persona, cerca di mantenerle a livello subliminale, ma la pressione crea una contropressione e quindi paura. Non appena si pone sotto la guida dell'Io Superiore, la persona viene condotta, attraverso il caos e l'oscurità, verso la luce della vera sorte e, con ciò, verso un sapere sempre maggiore. Vengono attivate enormi riserve di energia che aiutano a sopportare estreme avversità esterne e interne, che altre persone non riuscirebbero a sostenere. Durante il climaterio, le donne, soffrono sovente di ansia e attacchi di panico, dovuti a questo momento di grande cambiamento, spesso sentono il loro corpo cambiare e perdere il controllo su di esso; ecco allora che Cherry Plum aiuta proprio a ritrovare la tranquillità nel nuovo ritmo. Abbiamo detto che, ogni scombussolamento ormonale e ginecologico viene curato con Chicory, ma, spesso, si ricorre a Cherry Plum perché sembra ne potenzi l'effetto.

Cherry Plum ci fornisce un buon esempio per comprendere l'effetto regolatore dei Fiori di Bach perché se da una parte aiuta a migliorare la capacità di autoregolazione (soprattutto l'autocontrollo), dall'altra favorisce una certa perdita di autocontrollo, positiva nei repressi. Possiamo riassumere tutto ciò in un solo termine: *equilibrio*.



VERVAIN, il fiore dell'entusiasmo, dell'esplosione improvvisa così come lo sono le vampate di calore.

“Per quelli che hanno principi e idee ben radicate che cambiano raramente, poiché le ritengono giuste. Desiderano molto convertire tutti quelli che li circondano ai loro punti di vista sulla vita. Possiedono una forte volontà e molto coraggio quando sono veramente convinti di quello che vogliono insegnare. Nella malattia continuano a lottare anche quando gli altri si sarebbero già dati per vinti”. E. Bach

Vervain è il fiore dell'entusiasmo; un individuo Vervain rappresenta l'esagerazione al massimo livello. La personalità Vervain è una specie di infiammazione acuta e quindi è legata a tutto ciò che inizia con iper, ultra, mega, maxi, super; Vervain agisce sulla vampata

di calore proprio perché essa si manifesta come qualcosa che arriva all'improvviso e dà una sensazione di calore e sudore esagerati.

In realtà sulle donne che si sono affidate alla mia sperimentazione, Vervain non sempre è riuscito ad attenuare le vampate di calore anche se preso costantemente e ripetutamente durante la giornata. Inizialmente non capivo perché non funzionasse con tutte ed allora l'ho sperimentato su alcune amiche che avevano vampate di calore molto intense e non riuscivano a risolvere il problema; con alcune di loro ha funzionato in modo meraviglioso. È stato allora che ho capito che alla base di qualunque fiore ci sta lo stato d'animo della persona. Non è sufficiente avere le vampate ma valutare come la persona le vive ed anche come vive le novità in generale; se la persona affronta le difficoltà con rabbia e furore il rimedio ideale è Holly, se le appropria in modo eccessivo, ma senza rabbia allora Vervain funziona. Questa è stata una grande lezione dove ho imparato a ricordare che al centro di tutto c'è sempre la persona ed il suo sentire e non il sintomo che si manifesta.



SCLERANTHUS, il fiore dell'indecisione, ma in questo caso il fiore dell'instabilità emozionale.

“Per quelli che soffrono molto perché sono molto indecisi tra due cose; considerano giusta ora l'una ora l'altra. Di solito sono persone tranquille che sopportano in silenzio le loro difficoltà, non essendo portate a discuterne con altri.” E. Bach

Scleranthus è legato ai potenziali spirituali dell'equilibrio interiore e della chiarezza. Nello stato Scleranthus si va da un estremo all'altro. La persona è sempre indecisa tra due possibilità e non riesce mai a scegliere.

Durante il climaterio, abbiamo visto che il ciclo mestruale diventando irregolare, rappresenta una delle fasi più difficili per la vita di una donna, proprio per la presenza di livelli ormonali “ballerini”. Scleranthus aiuta molto perché è in grado di portare stabilità, fermezza e certezza in questo momento così delicato riportando così equilibrio. Secondo Orozco, Scleranthus è utile per tutti coloro che attraversano periodi di instabilità emozionale, come l'adolescenza, la menopausa, la sindrome premestruale ecc. e quindi anche per tutto ciò che è ciclico, come ad esempio allergie stagionali, mestruazioni irregolari ecc.



HONEYSUCKLE, il fiore di chi non accetta l'invecchiamento e la menopausa.

“Quelli che vivono molto nel passato, tempo forse di grande gioia, o di memorie di un amico perduto, o di ambizioni mai realizzate. Non si aspettano altra felicità simile a quella già conosciuta”. E. Bach.

In Honeysuckle esiste un'eccessiva dipendenza dal passato, che impedisce di vivere il presente con libertà, o di essere motivati nel qui e ora. Sia che il passato venga idealizzato con affettuosa malinconia sia che gravi sul presente generando un sentimento di tristezza, chi ha bisogno di Honeysuckle ha difficoltà a immergersi nel flusso armonioso della vita proiettandosi verso il futuro, precludendo così la possibilità di evolversi e trasformarsi grazie alle esperienze del presente. Si capisce quindi come questo fiore possa essere importante in questo momento di grande cambiamento, quando si rimpiange una giovinezza che sicuramente non ritorna e si hanno ancora sogni non realizzati. Honeysuckle aiuta ad “essere” completamente nel presente con tutte se stesse, ad accettarsi per come si è guardando con gioia al qui e ora. Honeysuckle, insieme a Walnut è un fiore utilissimo in tutte le situazioni dalle quali non si può tornare indietro, Walnut perché è in grado di dare un taglio netto alla situazione, mentre Honeysuckle aiuta ad affrontare il lutto emozionale che si vive lasciando andare una parte di se stessa.



HOLLY, il fiore dell'amore universale, dell'esplosione dell'ira improvvisa così come lo sono le vampate di calore. (da considerare al posto di Vervain).

“Per quelli che talvolta vengono assaliti da pensieri di gelosia, invidia, vendetta, sospetto. Per le diverse forme di contrarietà e corruccio. Possono soffrire molto nel proprio intimo, benché spesso non vi sia una reale causa a giustificare tale infelicità”. E. Bach.

Holly come rimedio floreale aiuta nei casi in cui si manifestano stati emotivi come rabbia, invidia, gelosia, diffidenza, desiderio di vendetta. Le caratteristiche del frutto ci possono aiutare molto bene nel capire l'utilità dell'essenza, esso infatti ha un aspetto bollente e esplosivo. Holly rappresenta l'eruzione vulcanica, una manifestazione espansiva, centrifuga,

acuta così esagerata e intensa come possono essere le vampate di calore in menopausa. Molto spesso Holly si sovrappone a Vervain pensando al Principio Transpersonale. Tuttavia ho notato, durante la mia sperimentazione che Holly funziona davvero bene nelle persone che sono tipicamente focose, irose e che si infiammano normalmente per un non nulla; è come se durante il climaterio tutto si amplificasse e quindi la rabbia focosa diventasse incontenibile, proprio come le vampate. È proprio questa la cosa importante da valutare nell'uso del fiore per le vampate, le caratteristiche di base della persona, il suo modo di essere e di reagire alle situazioni. Utilizzando Holly anche singolarmente non solo le vampate sono diminuite ma in alcuni casi sono addirittura scomparse.



CRAB APPLE, è l'antibiotico dei Fiori di Bach, il fiore per coloro che hanno un cattivo rapporto con il proprio corpo.

“È il rimedio di depurazione per quelli che hanno la sensazione di avere in se stessi qualcosa di poco pulito. Spesso si tratta di qualcosa apparentemente insignificante; in altri casi può trattarsi di un disturbo più serio, pressoché trascurato rispetto alla sola cosa su cui la persona concentra la sua attenzione. Entrambi i tipi sono ansiosi di sbarazzarsi di quell'unica cosa che riveste la maggior importanza nella mente e che sembra loro essenziale curare. Si deprimono se la cura fallisce. Trattandosi di un depurativo, questo rimedio ripulisce le ferite se il paziente avesse motivo di pensare che sia penetrato un veleno da eliminare” E. Bach

Crab Apple è legato al potenziale spirituale dell'ordine e della perfezione; perfezione anche estetica che in questo periodo comincia a venire meno. Si potrebbe aver vergogna del proprio corpo, delle prime rughe o dei chili di troppo, soprattutto in quelle donne che hanno eluso in precedenza il compito di costruirsi un valido senso d'identità. Se non si accetta quanto sta accadendo, se non si accetta la novità fisica del proprio corpo, ecco che Crab Apple può intervenire aiutando a migliorarne la direzione del proprio sguardo. Invece di fissarlo solo sui dettagli, Crab Apple aiuta a guardare anche in un'altra direzione, ad aprirsi al proprio Io Superiore e a principi di ordine superiore, vedendo le cose nelle giuste proporzioni e ritrovando facilmente la calma e l'accettazione della nuova situazione. Cita Orozco “vari passaggi biologici, come la pubertà, la menopausa, possono comportare un senso di disgusto

che abbassa l'autostima. Senza dubbio Crab Apple è una buona essenza per gestire l'autoaccettazione dell'immagine fisica, per accettarsi per ciò che siamo”.



LARCH, è il fiore per chi non ha più fiducia in se stesso, per chi ha paura di fallire e di non potercela fare.

“Per quelli che non considerano se stessi abili o capaci quanto chi sta loro intorno, sono convinti di fallire, di non avere mai successo, e così non fanno neppure un tentativo o non lo fanno con sufficiente convinzione.” E. Bach

Larch è legato al potenziale spirituale della fiducia in se stessi, nello stato Larch negativo ci si sente inferiori agli altri a priori e se ne è convinti. In Larch il sentimento di svalutazione di solito si esprime in due modi: o sminuendo se stessi o sopravvalutando gli altri. La qualità da sviluppare è quindi l'autostima, il coraggio e la certezza di potercela fare. Proprio durante il climaterio, la donna deve fare i conti con il fatto che non potrà più avere figli, non potrà più procreare. Questo può portare scoraggiamento e rassegnazione, facendo nascere l'idea di non valere più molto. Ecco allora che Larch interviene ridonando fiducia e potenziando le capacità creative insite in ogni donna, donandole così nuova forma.



GENTIAN, è il fiore per coloro che si scoraggiano facilmente e sono particolarmente tristi, come molte donne durante il climaterio.

“Quelli che si scoraggiano facilmente. Possono fare buoni progressi nella malattia o negli affari della vita quotidiana, ma qualsiasi lieve ritardo o il più piccolo ostacolo causano loro dubbi e subito li demoralizzano.” E. Bach

Cita la Sheffer, “Gentian è il fiore utile nel caso di umore depresso provocato da un avvenimento specifico” come lo è appunto il climaterio. È quindi utile per la depressione reattiva che questo cambiamento potrebbe innescare, e se non proprio depressione, abbattimento, scoraggiamento, difficoltà ad avere una visione più fiduciosa nell'ordine della

vita e nell'accretarne il nuovo ritmo. Con l'assunzione di Gentian, non si è più scoraggiati a percorrere e accettare il proprio cammino perché Gentian aiuta a vedere sempre la luce nell'oscurità.

In Gentian tutto fa riferimento alla rottura a causa di circostanza esterne; dal suo scoraggiamento può venir estrapolato il concetto di "fragilità" quindi su un piano fisico possiamo parlare di fragilità dei capillari, della pelle, delle ossa e delle mucose; tutte fragilità che vengono ad aumentare con il passare degli anni e che iniziano proprio con il climaterio.



RESCUE REMEDY, il rimedio di soccorso.

Il Rescue Remedy, è l'unica combinazione preselezionata creata dal dottor Bach che ha la capacità di rispondere con immediatezza a momenti di emergenza e crisi quotidiani. È una combinazione di cinque Fiori e precisamente:

- ✓ **Star of Bethlehem** è il fiore che aiuta in tutte le manifestazioni che seguono gli shock fisici, mentali e spirituali indipendentemente che il trauma sia antico o recente.
- ✓ **Rock Rose** è il fiore per calmare panico e terrore. La persona si sente minacciata in modo acuto e non riesce a reagire. È un fiore ottimo anche per persone che soffrono di attacchi di panico.
- ✓ **Clematis** è il fiore che aiuta a mantenersi saldi e consapevoli, vincendo la vaghezza mentale. Ottimo anche per gli svenimenti.
- ✓ **Impatiens**, è il fiore che aiuta a calmare l'agitazione quando diventa impetuosa.
- ✓ **Cherry plum**, è il fiore che aiuta a mantenere la razionalità.

L'effetto del Rescue Remedy è dato sia dall'azione dei suoi componenti, sia dal prodotto della somma di cinque energie sinergiche, armonizzate in uno stesso flacone. È una vera e propria formula per il livellamento energetico, in un certo senso un modo di "mantenere il passo", ma non è un trattamento di fondo. Infatti il Rescue non deve diventare un'abitudine permanente, è pensato solamente per piccole o grandi situazioni d'emergenza. Nel caso del climaterio, il Rescue Remedy è molto utile in tutte quelle situazioni di panico improvviso, di ansia improvvisa dovute allo sbalzo ormonale. Non deve sostituire la somministrazione dei Fiori di Bach preparati ad hoc ma utilizzato in aggiunta.

Altri Fiori di Bach sono utilizzati nel trattamento del climaterio, così come per tutte le patologie, proprio perché i Fiori sono legati all'anima della persona, al suo modo di vivere la vita e gli eventi in essa contenuti; i Fiori che ho utilizzato nel trattamento delle donne che si sono offerte alla mia sperimentazione sarà specificata nel capitolo relativo alla sperimentazione.

*Non ti è mai venuto in mente che Dio ti abbia dato un'individualità?
Eppure l'ha fatto. Egli ti ha dato una tua propria personalità, un tesoro da essere custodito
come il tuo vero te stesso. Egli ti ha donato una vita da condurre, che tu e solo tu dovresti
condurre;*

*Egli ti ha dato un lavoro da eseguire, che tu e solo tu puoi fare; Egli ha posto in questo
mondo te, essere divino, un figlio di se stesso, per imparare come diventare perfetti, per
acquistare tutta la conoscenza possibile, per crescere gentile e benevolo, e per essere d'aiuto
agli altri.*

*E ti è mai venuto in mente come mai Dio si rivolga a te, e ti parli della tua propria
individualità, e del tuo proprio lavoro, di come guidare la tua nave autentica al suo corso?
Egli ti parla tramite i tuoi desideri reali che sono gli istinti della tua anima. Come potrebbe
d'altronde Egli parlarti?*

*Se noi ascoltassimo e obbedissimo ai nostri desideri, non influenzati da nessun'altra
personalità, noi saremmo sempre ben diretti, noi saremmo sempre ben guidati, non solo
lungo il sentiero che ci conduce verso il nostro progresso e perfezionamento, ma anche per
rendere la nostra vita estremamente utile e di aiuto agli altri.*

*Così è proprio il fatto che siamo influenzati dai desideri altrui che ci allontana dal nostro
lavoro e sciupa il nostro tempo. Cristo non avrebbe mai compiuto la sua missione se si fosse
lasciato convincere dai suoi genitori e non fosse rimasto fedele al Suo cuore.*

Cit. Bach in uno scritto delle sue "Opere Complete".



CAPITOLO 6

CLIMATERIO E ASTROLOGIA

Tra i 42 e 59 anni, come abbiamo potuto vedere, c'è una rivoluzione nella vita delle donne che la medicina chiama "menopausa", ma che gli astrologi chiamano in un altro modo: *l'opposizione di Urano* intorno ai 42 anni, *il ritorno di Chirone* intorno ai 51 anni e il *secondo ritorno di Saturno* intorno ai 59. Queste tre fasi che includono tutta l'esperienza della menopausa sono i tre riti di passaggio nella saggezza femminile.



L'opposizione di Urano

Al primo livello della opposizione di Urano cominciamo ad essere leggermente irritabili e inquiete, questo perché Urano è il pianeta che domina il Sistema Nervoso Centrale. Il Sistema Ormonale, intorno a questa età, sta dando nuovi messaggi, inizia così il climaterio. Parole chiave che ci parlano di Urano sono elettricità, fulmine, rapidità, nuovo, progresso, cambiamento e originalità. Urano governa quindi il circuito elettrico del corpo e l'obbiettivo rivoluzionario di Urano è quello di creare il cambiamento: la nostra vita si apre a nuove opzioni e possibilità. Dal punto di vista astrologico, gli anni del climaterio, sono anni in cui cominciamo ad essere più vere nei confronti di noi stesse e a fare le cose in modo diverso. Potremmo stupirci parecchio nel vedere che alcuni sogni nel cassetto si ripresentano e chiedono espressione. L'inconscio si agita mentre ci sente pronunciare verità nude e crude che lasciano attonite anche noi stesse. Quando entriamo nel "viaggio" verso la menopausa, è tempo per noi di fare consapevolmente nuovi progetti, di dar forma a nuove intenzioni, prepararci insomma ad una nuova vita. L'opposizione di Urano è la prima chiamata verso ciò che gli psicologi junghiani chiamano "individuazione": diventare ciò che veramente siamo.

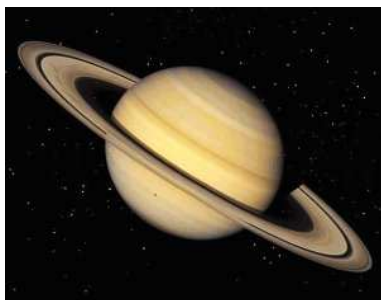


Il ritorno di Chirone

Mentre entriamo a pieno titolo nel tempo della menopausa, è come se venissimo catapultate in un tempo di intensa onestà, punteggiata da periodi di intensa irritazione. I 51 anni è la media dell'età in cui avviene la menopausa; questo è il punto di svolta: entriamo negli anni di saggezza della donna, in cui molte di noi entrano nel proprio

potere personale, nella propria autorità, molto più che prima d'ora. A questa data abbiamo già sperimentato e scoperto cosa va bene per noi e cosa no. Abbiamo fatto dei cambiamenti, fisici, emotivi e spirituali. Siamo consapevoli che la nostra vita è stata vissuta ben oltre la sua metà... ecco che Il ritorno di Chirone avviene proprio intorno ai 51 anni, quando le prove "elettriche" di Urano, alla ricerca di verità si uniscono all'archetipo di Chirone. I cambiamenti e la guarigione interiore che abbiamo fatto sono ad un buon punto, mentre ci avviciniamo al tempo in cui le mestruazioni si fermano veramente, di solito intorno al periodo del "ritorno di Chirone".

Chirone è stato visto come l'immagine mitologica del "centauro guaritore e istruttore ferito", la parola d'ordine che lo rappresenta è comunicare, comunicare una nuova religione cioè la capacità di ricollegarsi al Dio Se spirituale. Quando giriamo l'angolo dei 50 abbiamo alle nostre spalle esperienze e saggezza che possono essere di aiuto agli altri. Proprio a 51 anni, gli antichi Maya festeggiavano una vera nascita a Se stessi dove finalmente si poteva esistere per ciò che realmente si era, nella totale realizzazione del proprio Sé; Chirone rappresenta infatti il ponte tra passato e futuro e in quanto tale permette il recupero di ciò che siamo stati e ciò che abbiamo scelto di essere nel nostro percorso, nel qui e ora; Chirone è il dio mitologico che non è stato in grado di curare se stesso, ma che ora può guarire gli altri. Nel processo di sperimentazione e di autoguarigione egli ha imparato a diventare un mentore utile, un guaritore, un insegnante, anche se non fu mai in grado di guarire completamente se stesso. La menopausa può essere qualcosa di sciatto nella sua imperfezione, ma se facciamo mente locale sul nostro processo, allora impariamo molto. Impariamo, per esempio, che il cambiamento può essere buona cosa e che l'apertura del cuore e la sperimentazione conducono alla guarigione. Troviamo la nostra via, scopriamo la nostra luce, scopriamo la nostra nuova creatività, così siamo in grado di aiutare gli altri a trovarla.



Il secondo ritorno di Saturno.

Una volta che ci siamo incamminate nei nostri "50", cominciamo ad avvicinarci al secondo ritorno di Saturno, che per la maggior parte arriva intorno ai 59 anni. Questa è l'ultima parte del viaggio della menopausa, quando ciò che resta invaso sia esso di ordine fisico o emotivo, ha bisogno di essere preso in mano. Saturno è legato al principio archetipale di freddezza, essenzialità,

solitudine, durezza, saggezza. Non possiamo più essere pigre nella nostra attenzione a ciò che deve essere fatto in questo tempo, soprattutto il prenderci cura del corpo. Se non ascoltiamo il messaggi del corpo ora, avremo da affrontare una dura realtà: è il compito di Saturno. Saturno può essere la morte scarna essenziale, ma, salendo e spogliandosi di ciò che non serve più, va all'essenza delle cose, diventando saggio e sapiente. Ma non serve essere troppo severe con se stesse: tutti noi abbiamo degli incompiuti con cui fare i conti. Ci son vecchi problemi ma anche nuove soluzioni. E' questo il tempo in cui dobbiamo guardare profondamente l'anatomia delle nostre intenzioni. E' arrivato il tempo di vederci come donne sagge ed agire questa parte con dignità. Il dono del secondo ritorno di Saturno è la saggezza pratica unita ad un atteggiamento più compassionevole senza però essere ingenua, è la capacità di tornare un po' bambine. E' possibile che questo secondo ritorno di Saturno porti sorprese molto gradite e che ci aiuti nel diventare donne sagge e consapevoli, che continuano a vivere a pieno la propria femminilità.

CAPITOLO 7

IL CLIMATERIO IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE



Per parlare di climaterio in Medicina Tradizionale Cinese (MTC), bisogna prima capire l'importanza del mestruo. Il mestruo, secondo la MTC, è la manifestazione più femminile che incarna l'aspetto ricettivo Yin, della donna, la sua fecondità.

Il flusso mestruale è dovuto al “Fiorire” del Qi dei Reni, che dà l'energia necessaria affinché il mestruo abbia luogo e in particolare all'arrivo di un aspetto particolare dell'energia, detto in MTC “Tiankui”.

Tiankui è molto simile all'energia del Rene Yin: possiamo dire che è l'aspetto del Rene Yin che consente lo sviluppo della fecondità femminile. Infatti si dice che Tiankui arriva con il menarca e termina con la menopausa. Rappresenta la fecondità femminile, non più allo stato potenziale come era prima del mestruo ma diventa attiva. I veicoli attraverso cui Tiankui si diffonde sono i Canali Straordinari Ren Mai e Chong Mai, che quindi devono essere liberi da ostruzioni e vigorosi, affinché il mestruo possa avere luogo. Naturalmente il mestruo presuppone che ci sia sufficiente Sangue e che il Qi lo muova adeguatamente e quindi che gli organi Milza, Fegato e Reni funzionino bene. Quando si presentano tutte queste condizioni, intorno all'età di 14 anni, Tiankui consentirà l'arrivo del primo mestruo (menarca), che proseguirà per più di 40 anni fino all'esaurimento di Tiankui e alla cessazione del flusso mestruale. Se tutto funziona bene, il ciclo durerà 28-29 giorni, avrà cadenza regolare, il flusso sarà piuttosto abbondante, di colore rosso scuro, più chiaro all'inizio e alla fine, senza né coaguli né cattivi odori. L'arrivo della menopausa indica una riduzione dello Yin della donna, per cui lo Yang sembrerà in eccesso, dando luogo ai tipici segni di falso Calore (vampate).

Il maestro Jeffrey Yuan evidenzia come anche la donna che non ha più le mestruazioni diriga il suo sangue non più all'esterno, ma all'interno, non più verso le cose del mondo e la riproduzione, ma verso le “cose dello Spirito”, per la sua crescita personale (ricordiamo che il Sangue è il veicolo di diffusione dello Shen). La fertilità diviene allora “fertilità spirituale”. Ed è proprio su questo punto che è bene lavorare, poiché il climaterio è un grande momento di cambiamento che offre la possibilità ad ogni donna di riappropriarsi del suo meraviglioso mondo interiore.

Il climaterio è dovuto al declino fino all'esaurimento di Tiankui fino al nuovo equilibrio, di Yin e Yang. La cessazione del flusso mestruale rende la donna “meno Yin”, questo calo di

Yin si manifesta nella donna con segni di eccesso di Yang, dunque vampate di calore, insonnia, agitazione, irritabilità e sudorazione profusa. Trattandosi però di un calo globale dell'energia dei Reni, potremmo avere anche segni generali di deficit (anche di Yang) quali: dolorosità e debolezza lombare e alle ginocchia, pallore, arti freddi, inappetenza, edemi, ecc. questo poiché lo Yang dei Reni declina e influenza le funzioni Yang di Milza, Stomaco, Fegato e Cuore. Si tratterà essenzialmente di aiutare il ristabilirsi dell'equilibrio Yin-Yang, agendo principalmente sui Reni e tonificando lo Yin del corpo in genere, favorendo inoltre la discesa del Calore relativo che tende a "divampare in alto". Fondamentale sarà anche nutrire il Sangue, per favorire un nuovo equilibrio e mantenere solidità delle ossa (le ossa che nutrono il sangue e, uno di problemi legati alla menopausa è appunto l'osteoporosi).

I punti fondamentali che ho preso in considerazione durante la mia sperimentazione sono stati:

KI 1, fonte zampillante: regola e tonifica il Qi, apre gli orifizi, calma lo Shen.

KI 2, Valle splendente: tonifica e armonizza Fegato e Reni, raffredda il sangue.

KI 3, Ruscello maggiore: tonifica e regola il Qi Renale e purifica il Calore.

SP 6, Riunione dei tre Yin: tonifica la Milza, dissolve l'umidità, stimola la funzione del Fegato, tonifica i Reni, stimola e favorisce la circolazione dei liquidi.

SP 10, Mare del Sangue: regola il Sangue, regola il ciclo mestruale.

LV 1, Grande monticello: tonifica il Qi hepaticum, mobilizza il Sangue, espelle il Vento.

LV 2, Intervallo attivo: tonifica e regola il Fegato, raffredda il Sangue, purifica il Fuoco del Fegato.

LV 3, Grande assalto: tonifica e regola il Fegato e la Vescicola Biliare, regola e raffredda il Sangue, sottomette lo Yang hepaticum.

LU 1, Residenza centrale: regola e tonifica il Qi del Polmone e della Milza, stimola la discesa del Qi del polmone, blocca la tosse, dissolve il flegma, elimina il Calore. Regola inspirazione e espirazione nel simbolismo del rendere e dare, accogliere e lasciare andare.

Tutti i punti sono stati trattati con tecnica puntorea perpendicolare al termine del trattamento riflessologico.

CAPITOLO 8

CLIMATERIO E RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La Riflessologia Plantare è un'arte molto antica, sembra che i primi trattamenti terapeutici risalgano a 5000 anni a.C. e sarebbero stati effettuati sia in Cina che in India. Solo intorno al 1900 si può parlare di Riflessologia in Occidente e questo grazie a Fitzgerald, medico otorinolaringoiatra statunitense, il quale sviluppò un sistema indipendente chiamato “terapia zonale”.

Secondo la Riflessologia Plantare, sulle parti del piede, si riflettono tutte le funzioni e gli organi del corpo umano, come una vera e propria mappa, e, la stimolazione di questi punti provoca una generale riarmonizzazione dell'organismo con il miglioramento di molte patologie sia fisiche che psichiche; ed ecco allora che la Riflessologia Plantare si presenta come terapia perfetta per il climaterio.



Eeguire un trattamento di Riflessologia Plantare, secondo il metodo della scuola Consè, significa anche mettere in pratica la teoria dei cinque elementi di seguito illustrati.

8.1 I CINQUE ELEMENTI



Acqua, Legno, Fuoco, Terra, Metallo: secondo il modello analogico, questi elementi presenti nell'universo, sono presenti anche nel corpo umano e questo perché l'uomo è un microcosmo inserito in un macrocosmo. Ed è proprio secondo questa teoria che esiste una legge, detta di “produzione o generazione”, che collega questi elementi tra loro; ogni elemento non è altro che il prodotto della trasformazione di un altro elemento secondo un ciclo infinito che è alla base della vita stessa,

così dall'Acqua nasce il Legno, dal Legno nasce il Fuoco, dalle ceneri del Fuoco nasce la Terra, dalle profondità della Terra nascono i metalli i quali alimentando di minerali l'Acqua le danno una grande forza. L'elemento che genera il successivo viene denominato "Madre" e l'elemento generato "Figlio".

Esiste però anche un'altra legge, detta di "Dominazione o Controllo", secondo la quale, tra i diversi elementi esiste anche un controllo di inibizione, grazie al quale l'Acqua spegne il Fuoco, il Fuoco fonde i metalli, il Metallo taglia il Legno, gli alberi (Legno) con le loro radici danno compattezza alla Terra dominandola ed essa domina l'Acqua, contenendola nei laghi, fiumi, mari. In questo caso, l'elemento che "domina" è chiamato "Nonno" e l'elemento dominato è chiamato "Nipote". Quando c'è una situazione di equilibrio, tutti questi elementi lavorano in armonia ma un disequilibrio favorisce l'insorgenza di patologie. Il disequilibrio può interessare il ciclo di "generazione" ed avvenire secondo le seguenti modalità:

- ✓ *"Iperproduzione"*: l'elemento Madre in pienezza energetica trasferisce il suo stato di eccesso al Figlio.
- ✓ *"difettosa produzione"*: l'elemento Madre non nutre sufficientemente il Figlio.
- ✓ *"Prelevamento"*: l'elemento Figlio è in deficit energetico e assorbe alla Madre tutta la sua energia indebolendola.
- ✓ *"Contro produzione"*: l'elemento Figlio è in pienezza e trasferisce il suo stato all'elemento Madre.

Anche il ciclo di Inibizione può presentare delle alterazioni patologiche secondo le seguenti modalità:

- ✓ *"Superinibizione"*: l'elemento Nonno è in eccesso energetico e aggredisce così il Nipote.
- ✓ *"Difettosa inibizione"*: si ha una mancata o difettosa inibizione per debolezza dell'elemento Nonno.
- ✓ *"Contro inibizione"*: l'elemento Nipote è in eccesso energetico e domina l'elemento Nonno.
- ✓ *"Superinibizione relativa"*: si verifica un'aggressione da parte dell'elemento Nonno sul Nipote per estrema debolezza (del Nipote).

I cinque elementi riscontrabili in natura, possono essere individuati anche nel corpo umano:

L'elemento ACQUA, è associato ai RENI e alla VESCICA URINARIA; simboleggia l'inverno quindi la stagione buia e fredda, quando avviene la massima concentrazione della materia e la massima potenzialità, rappresenta il movimento verso il basso.

L'elemento LEGNO, è associato al FEGATO e alla VESCICOLA BILIARE; simboleggia la primavera, la crescita, rappresenta il movimento in tutte le direzioni e l'esteriorizzazione.

L'elemento FUOCO, è associato al CUORE e all'INTESTINO TENUE; simboleggia l'estate, corrisponde alla luce e al calore, è il massimo della trasformazione della materia; rappresenta il movimento verso l'alto e l'espansione.

L'elemento METALLO, è associato al POLMONE e all'INTESTINO CRASSO, simboleggia l'autunno, il passaggio dall'atto alla potenza, è la raccolta in profondità, rappresenta il movimento di interiorizzazione.

L'elemento TERRA, è associato alla MILZA e allo STOMACO; coincide con quel periodo di passaggio tra una stagione e l'altra, è il centro, nutre e trasforma, rappresenta la stabilità, l'equilibrio.

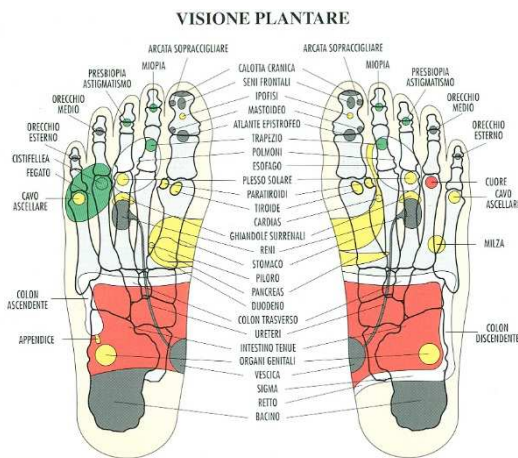
E così, proprio perché l'uomo e la donna sono inevitabilmente specchio dell'Universo, questi elementi sono da tenere in grande considerazione in qualunque trattamento Riflessologico e soprattutto quando si presenta una patologia, essi possono essere di grande aiuto per capire il perché di determinate sintomatologie piuttosto che altre.

Seguendo il pensiero analogico della Medicina Tradizionale Cinese quindi, il climaterio, come già abbiamo potuto vedere nei capitoli precedenti, oltre ad essere un momento di grande cambiamento porta con se anche parecchi sintomi che sono di origine neurovegetativa, psicologica e osteoarticolare. La Riflessologia Plantare si presta quindi come strumento ottimale per cercare di riportare equilibrio laddove è venuto a mancare.

A sostegno del lavoro dell'operatore è fondamentale che vi sia una tecnica di riferimento per il trattamento del climaterio, tuttavia egli ha altresì l'importante compito di contestualizzare il proprio lavoro, tenendo conto della persona, delle sue caratteristiche e del suo modo di affrontare il climaterio. Direi che la Riflessologia può accompagnare la donna in questa delicata fase, con dolcezza e con discrezione, alleviando i sintomi e riportando serenità. Essere una Riflessologa è un percorso lungo e impegnativo, che va affrontato con grande

professionalità; è necessario infatti una buona formazione per non “eleggerti” a Riflessologi da soli. Durante questi tre anni di scuola ho potuto imparare, capire e sperimentare questo strumento grazie soprattutto alle tante ore di tirocinio che ho svolto con la supervisione di un tutor. È stato un percorso impegnativo ma, oltre ad avermi fatto innamorare della Riflessologia, mi ha permesso di capire quanto sia importante approcciarsi alla persona non solo con amore ma anche con competenza e grande umiltà.

MAPPA RIFLESSOLOGICA Metodo ZaMa



8.2 QUALE RELAZIONE TRA I CINQUE ELEMENTI E IL CLIMATERIO



a) Acqua: nella Teoria dei cinque elementi l'Acqua è l'inizio del ciclo di produzione, proprio come ad indicare che i Reni sono il fondamento della vita, dello Yin e dello Yang. Lo Yin dei Reni governa tutti i liquidi e lo Yang è alla base dell'energia, del dinamismo e del riscaldamento del corpo; i Reni sono le radici che danno la forza per affrontare il cambiamento e quindi, come non mai, devono essere presi in considerazione durante il climaterio. L'Acqua è radicamento, appartengono infatti alla loggia Acqua la forza di volontà, la fermezza e la forza interiore. Le chiavi funzionali della loggia Acqua sono le Ossa, lo Scheletro e le Orecchie; è molto importante trattare le Ossa perché esse offrono sicurezza alla massa celebrale e alla

colonna vertebrale, offrono una copertura posteriore agli organi viscerali, e agli organi dell'apparato urogenitale, così ogni organo, ogni viscere, è in collegamento con la colonna.

L'emozione legata alla loggia Acqua è la paura ed in questo periodo, molto spesso si ha "paura"; paura di non capire cosa succede, di non saper affrontare la nuova situazione, paura del nuovo, della diversità del proprio corpo e del proprio ritmo, paura di non poter più procreare; sono paure che spesso portano addirittura ad attacchi di panico e a momenti di blocco emozionale oltre che fisico. I Punti Riflessologici appartenenti alla loggia Acqua che ho preso in considerazione sono:

Colonna:

Vertebre cervicali: dall' articolazione 1°/2° falange del primo dito (che corrisponde all'atlante epistrofeo, cioè alla prima cervicale) fino all'articolazione metatarso-falangea (che corrisponde alla 7° cervicale) nella parte mediale del piede.

Vertebre dorsali: dall'articolazione metatarso falangea del 1° dito fino alla parte prossimale del primo metatarso, nella parte mediale del piede.

Vertebre lombari: si trovano sul 1° cuneiforme, nella parte mediale del piede.

Vertebre sacro-coccigee: si trovano sullo scafoide, nella parte mediale del piede.

La colonna contiene e protegge il midollo spinale, sostiene la testa e serve come punto d'attacco per coste e muscoli della schiena; ogni vertebra poi corrisponde a un organo, quindi trattando la colonna diamo beneficio a tutto l'organismo. Mi sono soffermata soprattutto sulle vertebre dorsali e lombari perché collegate agli organi riproduttivi femminili. La colonna viene trattata sia con il metodo dello stop-point (per rilassare la muscolatura paravertebrale) che con quello a bruco. La colonna viene sempre trattata a inizio massaggio perché al suo interno troviamo il Sistema Nervoso Centrale, trattandola si mettono in moto anche alcune sostanze chiamate Endorfine o "sostanze della felicità".

Nervo vago: lo si trova sulla testa distale del primo metatarso, mediale, visione Plantare, su entrambi i piedi. Il nervo Vago è di fondamentale importanza perché è il più grande Nervo del Sistema Nervoso Parasimpatico, con un'attività prevalentemente notturna; il suo compito è fondamentalmente quello di regolare gli organi interni, dando quindi vitalità e creando armonia nel nuovo ritmo climaterico.

Rene: lo si trova appena sotto l'epifisi distale del 3° metatarso, visione Plantare su entrambi i piedi in una depressione compresa tra la seconda e la terza articolazione metatarso-falangea. Questa è una delle aree riflesse più importanti nella Riflessologia Plantare perché i Reni contengono lo Yin e lo Yang che ci viene dato alla nascita e non può essere accumulato ma solo speso e inoltre contengono lo Yin e lo Yang di tutto il corpo. Il punto riflesso del Rene, identificato in MTC come K1, è molto utile in caso di insonnia, timori, stanchezza. Se la persona ha paura il Rene ne viene fortemente compromesso, quindi è di fondamentale importanza nel climaterio poterlo trattare con grazia e dolcezza, per aiutare la persona ad affrontare con coraggio questo cambiamento. Trattare il P.R. del Rene (così come il P.R. dei surreni, come vedremo più avanti) aiuta anche nell'eliminazione delle scorie, nell'insonnia e nelle caldane.

Uretere: è riportato sulla mappa esclusivamente per motivi grafici, ma viene comunque sempre trattato partendo dal P.R. del Rene fino ad arrivare al P.R. della Vescica Urinaria.

Vescica Urinaria: la si trova nella cavità generata dal calcagno e dall'osso tarsale in posizione mediale, su entrambi i piedi. La Vescica Urinaria ha il compito di eliminare l'urina filtrata dai Reni e ha quindi anche il compito di eliminare le emozioni già elaborate; così come l'urina raccolta nella vescica esercita una pressione che costringe dopo un certo tempo a liberarsene, anche la pressione vissuta a livello psicologico viene sospinta verso il basso e avvertita nella vescica come pressione corporea; il bisogno di urinare è infatti in rapporto diretto con certe situazioni in cui la persona si trova sotto pressione psicologica (esami, terapie ecc.). La funzione della Vescica Urinaria è la capacità di adattamento; se l'energia della vescica è vigorosa, sussiste la certezza fisica di poter disporre di risorse sufficienti per affrontare tranquillamente e speditamente ogni cambiamento; essa è l'amministratore dell'energia di base necessaria ogni giorno.



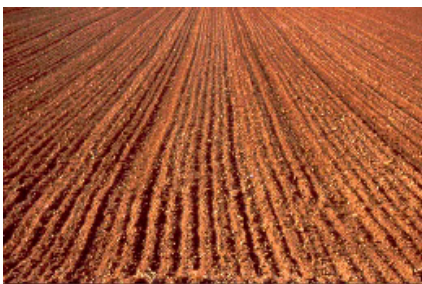
b) Legno: sempre secondo la teoria dei 5 elementi il Legno è figlio dell'Acqua, Madre del Fuoco, nonno della Terra e Nipote del Metallo. Il Legno è l'elemento delle novità, dell'inizio, la freschezza con cui si intraprende e si affronta qualcosa di nuovo; l'elemento Legno incorpora l'aspirazione intima dell'uomo e della donna verso il continuo sviluppo personale, psichico e spirituale, questa aspirazione è molto forte e continua a svilupparsi per tutta la vita e soprattutto nei momenti di cambiamento; il Fegato, immagazzina il sangue e ne trasmette ad ogni parte dell'organismo la quantità di cui ha bisogno. Durante il periodo climaterico, le mestruazioni diventano irregolari e cominciano a scomparire, è come se il sangue che prima veniva diretto all'esterno ora venga diretto solo all'interno. Questo porta ad una maggior crescita personale, proprio perché il sangue è il veicolo di diffusione dello Shen, e permette alla donna di diventare più saggia e "fertile spiritualmente". Le chiavi funzionali della loggia Legno sono i tendini e gli occhi, l'emozione è la collera e il climaterio sicuramente è un periodo nel quale la collera spesso prende il sopravvento e si hanno sbalzi d'umore improvvisi. Durante la mia sperimentazione ho preso in considerazione i seguenti punti appartenenti alla loggia Legno:

Vescicola Biliare: la si trova sull'epifisi distale del quarto metatarso del piede destro, visione Plantare; la Vescicola Biliare tesaurizza la Bile, la conserva e la secerne, assicura la funzione digestiva insieme al Fegato. La Vescicola Biliare, secondo la MTC è un luogo di passaggio, è come se emanasse determinazione e decisione; la Vescicola Biliare inoltre comanda i fenomeni funzionali di tutti gli organi. È fondamentale quindi che la sua energia sia in equilibrio perché ci consente di decidere e quindi di cambiare per poter così evolvere.

Fegato: tutta l'area intorno al punto riflesso della Vescicola Biliare, sul piede destro, è l'area riflessa del Fegato. Il Fegato ha il compito di immagazzinare il sangue e distribuirlo, interviene quindi nelle vampate di calore e nella cessazione del flusso mestruale tipici del climaterio. Il Fegato ha anche funzione di drenaggio e dispersione, infatti, una buona circolazione del sangue e del Qi, fa scorrere liberamente le emozioni dentro noi. Nel caso di cefalea e vertigini, abbiamo un eccesso di Yang del Fegato, che sappiamo avere un'energia che sale verso l'alto, quindi fondamentale la dispersione con il trattamento (puntuale, rotatorio, senso antiorario).

Diaframma: lo troviamo sulla testa distale del 2° metatarso, su entrambi i piedi visione Plantare. Il Diaframma viene trattato per migliorare la respirazione, calmare e rilassare la persona che riceve il trattamento. Visto che l'ansia è uno dei sintomi che accompagnano il climaterio questo punto è molto importante.

Trapezio: lo troviamo nella diafasi della prima falange del secondo dito su entrambi i piedi, visione Plantare; viene trattato per allentare le tensioni che noi donne spesso manifestiamo in questa parte del corpo.



c) **Terra:** la Terra è l'elemento che permette tutte le trasformazioni, è il luogo dove tutto viene accolto, trasformato ed elaborato, per poi essere ridistribuito in una forma rinnovata. Da l'energia necessaria per consentire all'individuo di sintonizzarsi e adattarsi ai cambiamenti; Ecco quindi che questo elemento è strettamente legato al climaterio. La Terra è anche il pianeta che ci ospita, la nostra Madre Terra, ed è simbolo di radicamento, ancoraggio e sostegno. È il suolo, presente dappertutto e che fa da impalcatura a tutto ciò che esiste in natura. Essa è il vero tessuto connettivo globale infatti, le chiavi funzionali dell'elemento Terra sono i tessuti connettivi, la bocca e le labbra. L'emozione lesiva collegata alla Terra è il rimuginare continuo che porta al logorio mentale. Essendo così legata al cambiamento, i punti presi in considerazione durante la mia sperimentazione sono stati molti:

Plesso solare: lo troviamo sulla testa distale del terzo metatarso, visione Plantare in entrambi i piedi. Esso viene associato a quei gangli nervosi che partono dalle ultime vertebre dorsali e che vanno a innervare anche lo Stomaco. È molto importante come viene trattato il punto; nel nostro caso, il trattamento sarà centrifugo (mano destra in senso orario sul piede sinistro e contemporaneamente mano sinistra in senso antiorario sul piede destro), in modo da ottenere una sensazione di rilassamento del diaframma e dei muscoli della respirazione.

Sistema ormonale:

Epifisi: la troviamo nel monte della falange del primo dito, leggermente mediale, su entrambi i piedi. Essa controlla, mediante la secrezione di sostanze particolari, l'attività

dell'Ipofisi. L'epifisi viene trattata con il bastoncino a becco di uccello in sequenza di 3 tocchi con leggere pressioni.

Ipofisi: la troviamo nella parte centrale della seconda falange del primo dito, visione Plantare su entrambi i piedi. L'ipofisi, o ghiandola pituitaria, può essere considerata come il "centro" dell'apparato endocrino; ogni ghiandola endocrina in difficoltà invia il suo messaggio all'ipofisi e questa ridistribuisce questo tipo di informazione a tutto l'apparato endocrino, quindi è fondamentale la sua funzionalità soprattutto nei casi di squilibri ormonali. Anche l'ipofisi viene trattata a becco di uccello con il bastoncino in sequenza di 3 tocchi con leggere pressioni.

Tiroide e ParaTiroide: le troviamo sotto la testa distale del primo metatarso, più centralmente la Tiroide e lateralmente le Paratiroidi, visione Plantare su entrambi i piedi. La Tiroide è una ghiandola da trattare soprattutto in caso di squilibri nelle ghiandole riproduttrici; le Paratiroidi, secernono un ormone, il Paratiroideo, il quale controlla che la quantità di Calcio e di Fosforo abbiano un livello costante nel sangue. Il loro trattamento è molto importante in caso di artrite, osteoporosi soprattutto per le donne in premenopausa.

Ghiandole Surrenali: le troviamo appena sotto l'epifisi distale del terzo metatarso, appena sopra il Punto Riflesso del Rene, visione Plantare su entrambi i piedi, esse sono costituite per il 90% da una zona più esterna (zona corticale) e per il 10% da una più interna (zona midollare). La zona corticale produce determinati ormoni (aldosterone, cortisolo e ormoni sessuali); la zona midollare, invece, produce altri ormoni (adrenalina e noradrenalina). Trattare il P.R. dei Surreni aiuta oltre che a stimolare la produzione di ormoni, nell'eliminazione delle scorie, nell'insonnia e nelle caldane.

Pancreas: lo troviamo diviso tra testa, corpo e coda pancreatica; la testa del pancreas si colloca nell'ansa duodenale, nel primo metatarso prossimale del piede destro. Il corpo e la coda li troviamo sul primo metatarso, terzo prossimale del piede sinistro. Il Pancreas etimologicamente significa "tutta carne". Quando Dio scopre ad Adamo il Femminile, sigilla la "carne nella profondità", che nella cabala significa "matrimonio"; la carne diventa così il luogo del matrimonio dell'uomo con se stesso, con la divinità che è in lui. Ecco perché è così importante trattarlo durante il climaterio, perché mai come in questo periodo la donna deve ritrovare se stessa e la sua potenzialità creativa.

Ovaie: le troviamo a circa un terzo tra il malleolo fibulare e il punto Riflesso del ginocchio nella visione laterale esterna, abbiamo una tuberosità che corrisponde all'Ovaio su

entrambi i piedi. Ovviamente le ovaie subiscono notevoli mutazioni durante il climaterio, gli ovuli a disposizione cominciano a scarseggiare ed esse iniziano il loro periodo di riposo. Il P.R. delle Ovaie viene trattato durante il climaterio per poter stimolare l'ovulazione che, come abbiamo visto, diventa "ballerina".

Utero: lo troviamo a circa un terzo del calcagno interno tra il malleolo tibiale e la sporgenza più bassa del calcagno, sotto il sustentaculum tali su entrambi i piedi. L'Utero è un piccolo organo di contenimento con la caratteristica di essere anche l'organo con la maggior capacità di trasformazione. Il P.R. dell'Utero viene trattato perché proprio durante questo periodo avviene un grande cambiamento ormonale ma anche strutturale: l'Utero, che per tutta la vita della donna ha rappresentato un luogo di accoglienza viene ora stimolato perché possa diventare luogo di accoglienza della potenzialità femminile. È un P.R. che ho preso in considerazione (insieme al P.R. della milza che ha il compito di mantenere gli organi in sede) anche per il fatto che una donna su tre che protagoniste della mia sperimentazione ha avuto un prolasso dell'Utero .

Milza: la troviamo nello spazio infraosseo tra quarto e quinto metatarso, visione Plantare sul piede sinistro. La Milza ha il compito di trasporto e trasformazione, interviene sia direttamente che indirettamente nella produzione di sangue, contiene il sangue nei vasi e gli organi in sede. Essa è una ghiandola linfatica molto grande, che, oltre a produrre linfociti, contribuisce alla distruzione dei vecchi globuli rossi; è un Punto Riflesso molto importante da trattare per intensificare le difese immunitarie, inoltre la Milza, è il regolatore di tutti i liquidi dei corpi e regola, con l'aiuto di Reni e Fegato, la funzione degli organi di riproduzione. La stimolazione del punto Milza 6, secondo la MTC, mette in movimento l'energia nel bacino.

Stomaco: troviamo il Cardias (muscolo sfintere presente nel fondo dello Stomaco) nello spazio intrametatarsale distale tra il primo e il secondo metatarso visione Plantare, sul piede sinistro; il Pilo (valvola che chiude lo Stomaco) lo troviamo nello spazio intrametatarsale nel terzo prossimale del piede destro visione Plantare. Lo Stomaco è situato proprio tra il Cardias e il Pilo, quindi sarà localizzato il fondo e parte del corpo sul piede sinistro mentre una parte del corpo e l'antro sul piede destro. Lo Stomaco accoglie il cibo ed è il luogo della decomposizione della maturazione, cioè scinde il nutrimento in frazioni più semplici; il concetto non si limita solo al cibo ma va inteso nel senso più ampio del termine. Ci si riferisce a qualunque tipo di nutrimento: avvenimenti, esperienze...lo Stomaco garantisce la

capacità di accogliere il mondo dentro di sé, la capacità di accogliere e digerire il cambiamento.

Un altro concetto importante, da tenere in considerazione è che lo Stomaco e la Milza sono alla base dei movimenti di salita e discesa del Qi. La direzione dell'energia della Milza sale verso l'alto, tant'è che trattiene gli organi in sede, mentre la direzione dell'energia dello Stomaco scende verso il basso. Il movimento continuo e armonico determinato dal buon funzionamento della Milza e dello Stomaco permette che Ying, Wei, Qi e Xue percorrano le vie che sono loro proprie per spandersi correttamente all'intero corpo. Il punto cardine della funzione della milza è insito nel concetto di “*comandare i trasporti e le trasformazioni*”, concetto che esprime tutto l'immenso lavoro necessario per estrapolare il Jing, cioè l'essenza più pura, dal cibo e dai liquidi, per poi distribuirla, attraverso varie tappe, in tutto l'organismo.

Cisterna del Piquet: la troviamo sull'astragalo in zona mediale su entrambi i piedi in una cavità che si forma ruotando leggermente la caviglia. Essa è una struttura anatomica che serve da punto di raccolta della linfa degli arti inferiori e dell'addome. Prima di trattare il Sistema Linfatico è sempre buona norma trattare questo punto in dispersione.

Circolazione Linfatica Inguinale: la troviamo sulla linea orizzontale che va dal tendine estensore lungo del primo dito fino al malleolo esterno, nell'area sottostante l'epifisi della tibia, su entrambi i piedi. Nel climaterio, la circolazione linfatica è impegnata in un nuovo ritmo, quindi è bene stimolarne la circolazione.

Circolazione Linfatica Addominale: la troviamo sotto la fibula, nella cavità generata tra entrambi i tendini estensori del quarto e quinto dito, nella visione laterale esterna. Abbiamo medialmente l'inguine e nella parte più esterna l'addome.



d) Metallo: secondo la MTC, il Metallo è il ministro da cui deriva l'ordine ritmico, ritmo che viene poi trasmesso a tutti gli altri circoli funzionali, avvolgendo così l'intera personalità. Il ritmo respiratorio è un'espressione del ritmo (inspiro e lascio entrare, espiro e lascio andare); il respiro è legato alla compressione anche di se stesse e nel climaterio, di ciò che mi sta succedendo. Il respiro è la vera comunicazione, bisogna sempre

guardare con molta attenzione a come respira la persona. Respirare in armonia, con un buon ritmo è respirare la vita, amare ciò che si è e ciò che si fa. Anche nel Metallo possiamo parlare di trasformazione (entra Ossigeno ed esce Anidride Carbonica). Se il Metallo è sano la donna riuscirà a vivere il climaterio in maniera positiva e a far fronte a tutti gli sviluppi e gli sconvolgimenti della vita. Le chiavi funzionali del Metallo sono la Pelle e i rivestimenti, l'emozione è la tristezza. I punti della loggia Metallo che ho preso in considerazione sono:

Polmoni: li troviamo sulle teste distali del secondo e terzo metatarso e parte abbondante della prima falange del secondo e terzo dito, visione Plantare su entrambi i piedi. In tutte le culture antiche, i Polmoni rappresentano l'anello di congiunzione tra la saggezza umana e quella cosmica; i Polmoni ci permettono di lasciar andare, di espellere il vecchio per ispirare il nuovo e mai come in questo momento noi donne abbiamo bisogno di ispirare la novità a pieni Polmoni. I Polmoni ci parlano di "scambio" e "interiorizzazione": è la capacità di accettare l'esterno nell'interno, di ricevere e trasmettere messaggi, di comunicare con l'ambiente esterno pur rimanendo se stesse. I Polmoni sono il simbolo di spazi interiori e di questa respirazione sempre nuova che fa sì che noi scendiamo sempre più in noi stessi per poi risalire nelle altitudini, permettendoci di trovare la nostra parte spirituale più profonda in una nuova dimensione di "donna saggia".

Intestino Crasso: sul piede destro nella parte laterale esterna del cuboide troviamo la zona riflessa identificata come colon ascendente, che prosegue, con il colon trasverso sotto la linea diaframmatica e continua sul piede sinistro discendendo sul cuboide seguendo anatomicamente il canale che si genera sull'articolazione cuboide-calcaneare, continuando poi con il sigma e con il retto. L'intestino Crasso viene trattato per favorire una detossinazione e una disintossicazione perché la sua funzione principale è l'eliminazione di tutto ciò che è stato consumato. L'Intestino Crasso viene indicato secondo la MTC, come l'impiegato che ha il compito di liberare ed espellere ciò che è vecchio. Solo quando ciò che si è consumato ha percorso il suo cammino naturale, si può dar corso al cambiamento e alla trasformazione; solo nel momento in cui si accetta il climaterio come momento di passaggio verso una nuova fertilità, avviene il vero cambiamento senza troppe complicazioni.

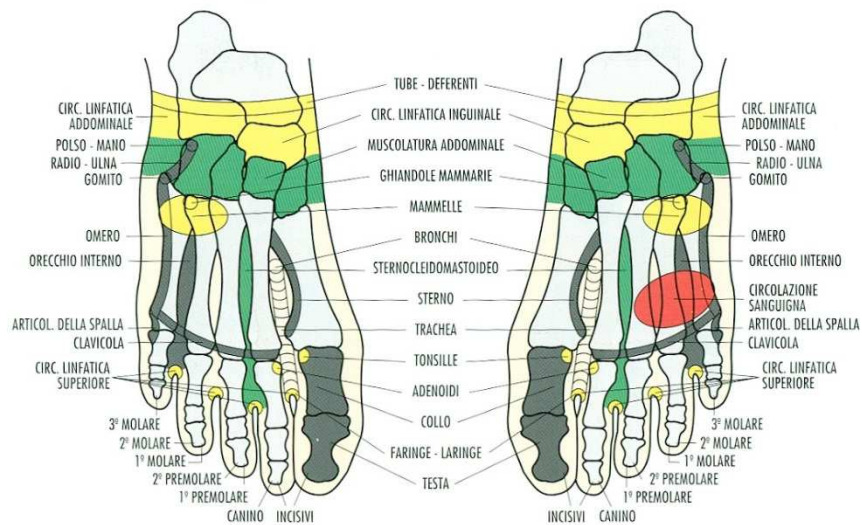


e) **Fuoco:** nel ciclo dei cinque elementi il Fuoco è Figlio del Legno e Madre della Terra. Esso è l'elemento dell'estate, del mezzogiorno quando il sole è allo Zenit e rappresenta il culmine della vita legato alla giovinezza e alla vitalità. Nessun Punto Riflesso del Fuoco è stato inserito nel trattamento

standard del climaterio.

MAPPA RIFLESSOLOGICA Metodo ZaMa

VISIONE DORSALE



8.3 SCHEMA DI TRATTAMENTO RIFLESSOLOGICO STANDARD NEL CLIMATERIO

1. Accarezzamento e manipolazioni di apertura.

Le fasi di seguito elencate vengono eseguite alternativamente prima sul piede destro e poi sul piede sinistro.

2. **Colonna in toto:** con metodo con stop point (fare 5 passaggi avanti e indietro) e successivamente a bruco. (Fare 3 passaggi per tratto e 5 passaggi completi).
3. **Plesso Solare:** mano destra in senso orario sul piede sinistro e contemporaneamente mano sinistra in senso antiorario sul piede destro. Trattare per 2 minuti.
4. **Diaframma:** puntuale rotatorio; quando la persona inspira premere leggermente e mentre la persona espira lasciare andare. Trattare per 2 minuti.
5. **Trapezio:** puntuale e rotatorio. Trattare per 2 minuti.
6. **Epifisi:** trattare con bastoncino a becco d'uccello in sequenza di 3, con leggera pressione.
7. **Ipofisi:** trattare con bastoncino a becco d'uccello in sequenza di 3, con leggera pressione.
8. **Tiroide:** puntuale e rotatorio. Trattare per 1 minuto.
9. **ParaTiroide:** puntuale e rotatorio. Trattare per 1 minuto.
10. **Surreni:** puntuale e rotatorio. Trattare per 2 minuti.
11. **Pancreas:** inizialmente puntuale, in senso orario prima sul piede sinistro (trattare per 1 minuto) e poi sul destro (trattare per 1 minuto). Successivamente a bruco partendo dal sinistro per arrivare al destro, per 3 passaggi.
12. **Ovaie:** puntuale e rotatorio. Trattare per 1 minuto.
13. **Reni:** puntuale rotatorio, sempre in senso orario. Trattare per 1 minuto.
14. **Uretere e vescica:** a bruco l'uretere e la vescica bruco a ventaglio. Fare 5 passaggi completi al termine dei quali, trattare a ventaglio la vescica per 1 minuto.

15. **Stomaco:** sul piede sinistro puntuale a uncino con leggera rotazione in senso orario (trattare per 1 minuto), poi 9 passaggi a virgola, in serie di tre, partendo dell'esofago e comprendendo tutta la zona Stomaco. Sul piede destro puntuale a uncino, con leggera rotazione in senso orario (trattare per 1 minuto), poi 9 passaggi a virgola in serie di tre, partendo da sotto la testa mediale del primo metatarso sino al Piloro e scendendo poi verso il duodeno.
16. **Milza:** puntuale e con leggera rotazione in senso orario. Trattare per 1 minuto.
17. **Fegato:** massaggio circolare, delicato dell'area. Trattare per 2 minuti.
18. **Colecisti:** puntuale rotatorio. Trattare per 1 minuto.
19. **Polmone:** a bruco verso la zona mediale. Trattare per 1 minuto.
20. **Intestino Crasso:** a bruco partendo dal piede destro e continuando sul piede sinistro. Eseguire 3 passaggi completi.
21. **Utero:** puntuale rotatorio. Trattare per 1 minuto.
22. **Cisterna del Piquet:** puntuale, rotatorio in senso orario. Trattare per 1 minuto.
23. **Sistema linfatico inguinale, e addominale:** a bruco. Eseguire 5 passaggi.
24. **Carezze del piede.**
25. **Salutare la persona.**



*“Poi versò dell’Acqua nel catino e cominciò a lavare i piedi ai Suoi discepoli e ad asciugarli con l’asciugatoio di cui si era cinto”
Gv 13,5*

CAPITOLO 9

FITOTERAPICI, MINERALI, AROMATERPIA, ALIMENTAZIONE, ATTIVITA' FISICA E RICREATIVA NEL CLIMATERIO



Il climaterio, come abbiamo visto finora, corrisponde a quel periodo in cui si ha una importante variazione dell'asse ormonale. La terapia proposta dalla medicina occidentale consiste nell'uso di progesterone o di progestinici di sintesi che permettono il bilanciamento del quadro ormonale; per molto tempo, questa "terapia ormonale sostitutiva" è sembrata l'unica soluzione possibile, ma da diversi anni alcuni studi hanno evidenziato un aumento dei rischi di carcinoma mammario e di incidenti tromboemolitici, rimettendo così in discussione l'utilizzo di tali farmaci. Recentemente è stata posta l'attenzione sui fitoestrogeni, cioè sostanze naturali non steroidee, contenute nelle piante, con azione estrogeno-simile. I precursori degli ormoni fitoestrogeni si trovano principalmente in alimenti quali legumi, cereali, soia e frutta, ed hanno proprietà antiossidante, antiinfiammatoria e antiipertensiva, che migliorano il profilo lipidico e riducono il rischio di osteoporosi; inutile sottolineare quanto la dieta, accompagnata da una corretta e costante attività fisica diventino fondamentali in questo periodo. Di seguito elencherò le piante più utilizzate da scegliere in base ai sintomi specifici di ogni donna. Per la mia sperimentazione, basata soprattutto sulla Floriterapia e la Riflessologia Plantare, ho consigliato solamente due tipi di piante, la Salvia T.M. e la Cimicifuga T.M..

9.FITOTERAPICI



Emorragie mestruali: uno dei problemi legati al climaterio sono proprio i cicli mestruali emorragici. Le piante più indicate per questo problema sono:

Borsa del Pastore: è da sempre usata nelle meno-metrorragie in quanto svolge un'azione vaso costrittrice ed emostatica, viene utilizzata soprattutto in tisana ed è controindicata per chi soffre di pressione bassa.

Calendula: l'infuso di Calendula è ottimo per contrastare tutti i problemi legati alle mestruazioni, da quelle troppo dolorose a quelle troppo abbondanti; la Calendula veniva chiamata così anche dai Romani che volevano sottolineare il continuo rifiorire, di Luna in Luna, rilevando lo stretto legame con il femminile e le sue funzioni.

Vite Rossa: è ricca di flavonoidi, è vaso protettrice e ha proprietà astringenti e antispasmodiche; molto utile nel caso di osteoporosi ma anche per contrastare problemi emorragici legati al climaterio.

Achillea millefoglie: l'achillea è una pianta con proprietà antiemorragiche, da usare appunto quando il ciclo diventa abbondante. Contiene achillettina e achilleina due coagulanti naturali del sangue dalle proprietà emostatiche e spasmolitiche. Secondo Maria Treben, autrice di "La salute della farmacia del Signore", ogni donna in premenopausa dovrebbe ricorrere ogni giorno a una tazza di tisana di Achillea e proseguire poi per tutto il periodo della sua vita.

Atrofia vaginale e della vulva, secchezza vaginale:

Calendula: la calendula si sfrutta in questo caso per il beneficio che apporta come riepitelizzante, antiinfiammatoria e eutrofica. Si possono utilizzare ovuli alla Calendula o effettuare lavande vaginali con Calendula T.M. diluita con 30 gocce in mezzo litro di Acqua bollita. Prima e dopo i rapporti sessuali si può ricorrere ad una pomata o gel alla Calendula.

Ansia, irritabilità, sbalzi d'umore, insonnia:

Valeriana: considerata la pianta della tranquillità ma senza gli effetti collaterali narcotizzanti dei farmaci chimici; ha proprietà neurotoniche e sedative del Sistema Nervoso Centrale, migliora la qualità del sonno lasciando la mente lucida al risveglio. Si consiglia di praticarne l'assunzione per 10-15 giorni, intervallati da 7-10 giorni di sospensione per evitare una possibile assuefazione.

Ballota foetida: il marrobbio nero, ha proprietà sedative dell'ansia e della tensione nervosa che si manifestano in questo periodo. Se ne consiglia l'assunzione in T.M.

Eleuterococco: è definito il ginseng siberiano; grazie all'assenza di tossicità e all'attività non specifica su un singolo rogano viene classificato come fitocomplesso adattogeno, che ha proprietà su S.N.C., sul Sistema Endocrino e sul Sistema reticolo-endoteliale. Ha azione antidepressiva e antistress. Se ne consiglia l'assunzione in T.M.

Vertigini:

Ginko Biloba: aumenta la vascolarizzazione dei tessuti, attiva il metabolismo energetico e migliora l'attività dei neurotrasmettitori cerebrali. Se ne consiglia l'assunzione in T.M.

Viscum album: il vischio ha proprietà ipotensive, in quanto produce una vasodilatazione periferica. È indicato nell'ipertensione arteriosa sintomatica legata alla menopausa. Se ne consiglia l'assunzione in M.G.

Manifestazioni vasomotorie:

Cimicifuga racemosa: è molto efficace in quanto possiede sostanze "ormono-simili" capaci di modulare il recettore della serotonina con effetti benefici sull'umore e sulla sindrome vasomotoria; l'azione più nota della Cimicifuga è sulle vampate di calore e la sudorazione notturna ma è ottima anche per l'irritabilità e la secchezza vaginale. I suoi estratti esercitano un effetto calmante sul Sistema Nervoso Neurovegetativo inibendo la secrezione dell'ormone lutenico, coinvolto nei disturbi del climaterio. Inoltre favorisce l'aumento della massa ossea ed è quindi utile anche per l'osteoporosi. Se ne consiglia l'assunzione in T.M.

Salvia officinalis: considerata la regina delle Labiate, fu definita "Salvia Salvatrix" dalla scuola Salernitana. Essa manifesta una reale efficacia per regolarizzare i flussi mestruali, calmare le reazioni dolorose, combattere i disturbi della menopausa. Attenua le vampate di calore e per la sua attività ormonale di tipo estrogenico, è stata definita "estrogeno vegetale". Se ne consiglia l'assunzione come T.M.

Leonurus cardiaca: la cardiaca ha un'attività sedativa generale, più marcata a livello cardiaco, infatti viene utilizzata per contrastare le vampate di calore associate a palpitazioni.

Dioscorea messicana: è una pianta originaria del Messico ma ormai diffusa in tutto il Sud America, deve le sue proprietà in particolare alla diosgenina che regolarizza la produzione ormonale e attiva la DHEA, un ormone che rallenta l'invecchiamento e mantiene più attivo il metabolismo. È ottima contro vampate di calore, osteoporosi, ansia, ritenzione e sovrappeso.

Lampone (Rubus idaeus): è una pianta con proprietà endocrino-riequilibranti, da sempre utilizzata per le turbe della menopausa e per le alterazioni mestruali in generale.

Osteoporosi : l'osteoporosi non è un sintomo che insorge con il climaterio ma piuttosto quando la menopausa è già conclamata; meglio prevenire l'insorgere dell'osteoporosi

sicuramente attraverso un'alimentazione corretta ed un'adeguata attività fisica, ma possiamo intervenire in via preventiva con i seguenti fitoterapici:

Equiseto: ricchissimo di Silicio, oligoelemento che riveste un ruolo essenziale nel garantire l'integrità del tessuto connettivale di sostegno, la plasticità della cartilagine articolare e la solidità scheletrica. Durante il climaterio meglio assumerlo in tisana.

Bambù: anch'esso ricchissimo di Silicio, Potassio, colina e betaina, il bambù restituisce elasticità e flessibilità a ossa e tessuti connettivi, inoltre, favorisce la fissazione del Calcio nelle ossa e rafforza i legamenti. Si può assumere come estratto secco.

Fieno Greco: lavora su diversi sistemi ormonali e sull'alterazione del metabolismo; pianta molto ricca di Sali minerali. Si consiglia l'assunzione in T.M.

9.2 MINERALI



Per tenere in equilibrio il nostro organismo oltre all'aria, all'Acqua, agli elementi energetici e ad un buon esercizio fisico sono importantissimi i minerali; la presenza di minerali è fondamentale perché intervengono in modo attivo in tutte le reazioni chimiche del nostro organismo. La carenza di uno di essi provoca squilibrio soprattutto in

questo periodo così delicato. I minerali, in base alle loro funzioni si dividono in:

- **MACROCOSTITUENTI**, cioè gruppi di elementi minerali indispensabili all'attività fisiologica che non influenzano direttamente una particolare funzione organica, ma agiscono sui vari stadi del metabolismo. Possono essere “*plastici*” come il Calcio, Cloro, Fosforo, Magnesio e Zolfo i quali regolano la funzionalità nervosa e neurovegetativa dell'organismo, oppure “*omeostatici*” come Potassio e Sodio che lavorano sull'equilibrio dei liquidi nel nostro organismo.
- **OLIGOELEMENTI** cioè elementi che, anche se presenti in quantità infinitesimale nell'organismo, risultano indispensabili per la vita e per il buon funzionamento cellulare, essi sono Ferro, Fluoro, Rame, Zinco e Manganese.
- **MINERALI MINORI** cioè elementi minerali essenziali, presenti anch'essi in piccolissime quantità, la cui presenza nell'organismo e il cui ruolo sono stati scoperti

di recente; essi sono: Argento, Oro, Cobalto, Germano, Iodio, Litio, Molibdeno, Platino, Rubidio, Selenio, Silicio, Stronzio, Titanio, Stagno e Vanadio.

Tra i macrocostituenti plastici, quelli di cui si ha maggior necessità nel climaterio e per tutta la menopausa sono il Calcio e il Magnesio.

Il Calcio (Ca), si trova in ogni cellula dell'organismo e circa il 99% è contenuto nelle ossa e nei denti. È un minerale indispensabile per il siero, per il Sistema Nervoso e per il buon funzionamento dei muscoli. Perché il Ca possa essere utilizzato in modo efficace dall'organismo, è fondamentale la presenza della Vitamina D e della Vitamina C. I mutamenti ormonali del climaterio possono causare un impoverimento del contenuto minerale delle ossa, che diventano così fragili e porose portando all'osteoporosi. Una carenza di Calcio inoltre può portare ad ansietà. È quindi fondamentale il consumo di alimenti che contengono Vitamina D e Ca, e quindi arricchire il menù con la soia, il tahim, i semi di sesamo, le mandorle, i fichi, i fagioli e tutte le verdure verdi, il tuorlo dell'uovo, i broccoli, il latte di soia, il tofu, il salmone e le sardine. Bisognerebbe poi diminuire l'alcool e la caffeina, il consumo di cibi altamente proteici e il sale perché incidono negativamente sul bilancio del Ca.

Un altro minerale importantissimo per le Ossa che lavora anche sul Sistema Nervoso è il *Magnesio (Mg)*.

Il Magnesio è indispensabile per l'assorbimento della Vitamina D, è il responsabile della salute di nervi e dei muscoli e viene impiegato come sedativo del Sistema Nervoso Centrale e nella depressione, tutti sintomi che possono presentarsi durante il climaterio; il Mg lo troviamo nei cereali integrali, nei legumi, nella frutta secca, nel pesce, negli spinaci, nei finocchi e nelle banane.

I macrocostituenti omeostatici, Sodio e Potassio, sono entrambi fondamentali per la regolazione dei liquidi dell'organismo e per una corretta omeostasi; quando ci sottoponiamo a un qualche tipo di attività muscolare le cellule perdono K e acquisiscono il Na. Quando il corpo riposa, il Na viene espulso dalla cellula e rientra il K in un equilibrio continuo; chiaramente tutto questo comporta un notevole dispiego di energia da parte del corpo. Quando l'organismo rimane privo del suo K aumenta il contenuto di Na del cuore e degli altri muscoli. Il rapporto Na-K è fondamentale per l'azione che esercita sugli impulsi nervosi e che varia con l'età. Sia il Na che il K sono fondamentali per l'azione che svolgono sui Reni per l'eliminazione dei liquidi. Il K lo troviamo nei legumi, nelle castagne, nelle verdure in

generale e in tutta la frutta: banane e meloni contengono molto più K che non latte e uova. Il Na è presente in tutti i vegetali, particolarmente nel sedano e nei broccoli.

Gli oligoelementi e minerali minori più indicati nel climaterio sono: *il Manganese-Cobalto, il Rame-Oro-Argento, e lo Zinco*. Questi vengono generalmente somministrati in fiale monodose ma è sicuramente molto importante l'assunzione anche attraverso gli alimenti.

Lo Zinco è l'elemento dell'endocrinologo per eccellenza, esso è in grado di esercitare un effetto regolatore sul "direttore d'orchestra" di tutte le altre ghiandole, cioè l'ipofisi. È presente in frutti di mare, frutta secca, semi oleosi, verdure a foglie verdi, nella buccia e nel germe dei cereali e nel lievito di birra.

Il Manganese regolarizza il ritmo del sonno, riduce gli balzi d'umore e allevia le contrazioni uterine di un ciclo irregolare, lo troviamo in molti vegetali tra i quali il mirtillo, nella cipolla, nel cavolo, nel lievito di birra, nei molluschi nella crusca dei cereali e nelle noci.

Il Cobalto agisce sui disturbi vasomotori migliorando la tachicardia, le palpitazioni ma soprattutto mitiga le vampate di calore. Lo si trova maggiormente nella carne animale, nel latte, nelle uova, nei legumi, nelle alghe e nella frutta.

Il Rame-Oro-Argento è da utilizzarsi in tutti quei casi in cui, durante il climaterio si hanno stanchezza, mancanza di vitalità, astenia e incapacità di adattamento ad una nuova condizione dell'organismo; inoltre le capacità di rinforzo del Sistema Immunitario proprio di questi oligoelementi aiutano a prevenire gli episodi di infezioni genitourinarie. Generalmente questo complesso va assunto in una sola dose settimanale. Il Rame lo troviamo nei frutti di mare, nella frutta oleaginosa, nel cacao, nei legumi nelle fragole e nelle arance. L'Oro è presente nel lievito di birra e l'Argento lo troviamo oltre che nel lievito di birra anche nelle alghe.

9.3 AROMATERAPIA



Gli oli essenziali sono sempre più utilizzati in quanto attraverso di essi, possiamo entrare in contatto con la bellezza e l'unicità della creazione, traendone un senso di benessere interiore, ed aprire così le porte dell'anima, stimolando l'impulso alla ricerca del senso della vita. Gli oli essenziali hanno caratteristiche molto particolari, dalle quali derivano la

loro azione e le varie possibilità di utilizzo. A livello psicofisico hanno un'azione immediata soprattutto se utilizzati con la lampada per aromi o con aerosol. Se usati sulla pelle, tramite massaggio, generalmente diluiti con oli spremuti a freddo, penetrano nel tessuto connettivo e nei vasi linfatici raggiungendo così il sangue e da lì i differenti organi; la loro eliminazione avviene poi attraverso Reni e Polmoni.

L'aromaterapia può essere usata in concomitanza con tutte le terapie naturali, soprattutto per rinforzare l'azione dei Fiori di Bach. A memoria d'uomo, la ricerca del metodo per imprigionare il profumo volatile delle piante e per poterlo ispirare a piacimento ha sempre rappresentato un grande desiderio. Quanti ricordi legati a un profumo! Sembra una magia eppure, in tempi diversi e in molte parti del mondo, sacerdoti, guaritori e donne di saggezza sono riusciti a svelare il mistero, a rubare l'anima alle piante e a rinchiuderla in una boccetta. Nessuna essenza è uguale a un'altra e ognuna ha la sua specifica personalità, perché mantiene il potere curativo della pianta di provenienza ma in forma più concentrata.

Gli oli essenziali più indicati durante il climaterio sono:

Bergamotto: un albero della famiglia degli agrumi, ottimo nelle problematiche di ansia e depressione; secondo recenti studi il suo effetto è dovuto a un'azione regolarizzante sull'ipotalamo; il profumo riequilibria piacevolmente le reazioni emozionali eccessive, calmando e rilassando la persona e, allo stesso tempo svolgendo un'azione tonica e vivificante.

Limone: albero della famiglia degli agrumi, ha molteplici funzioni, favorisce il buon umore, la concentrazione la comprensione e la memoria, inoltre ha un'azione rinforzante sui vasi sanguigni. Ha azione antiemorragica, astringente ed emostatica.

Salvia T.M. Sclarea: la si usa in aromaterapia perché ha un forte effetto sulla psiche. Essa penetra a livello fisico, psichico e Nervoso e può rimuovere tensioni anche profonde, ha un effetto rivitalizzante e stimolante, ottimo per contrastare la stanchezza associata al climaterio; grazie al suo calore e alla sua forza interiore la Salvia T.M. dona calma interiore e combatte la malinconia (soprattutto legata alla nostalgia della giovinezza). Viene definita l'essenza per eccellenza per le persone creative perché stimola l'apertura verso il nuovo. Ne è vietata l'assunzione per via orale.

Gelsomino: questa meravigliosa e profumatissima pianta è molto utile in quanto influisce fortemente sul piano delle emozioni: le ansie svaniscono ed è in grado di far cambiare

l'umore come nessun'altra riesce a fare, aiuta a ritrovare fiducia in se stesse e a superare il pessimismo. Il gelsomino aiuta chi ha difficoltà emozionali, soprattutto se inerenti la sfera dei rapporti personali e della sessualità, risveglia in modo profondo e misterioso la sensualità femminile, trasmette un sentimento di pienezza e soddisfazione di sé che vengono a mancare, o comunque a diminuire in questo periodo. L'essenza di Gelsomino è un chiaro esempio di come l'aromaterapia possa produrre un effetto globale: per contatto diretto con la pelle e tramite il profumo, raggiunge i centri delle emozioni nel cervello e vi disattiva le predisposizioni negative. Ne è vietata la somministrazione per via orale.

Rosa: è la Regina dei Fiori e la sua fragranza suadente è il più prezioso dei profumi celestiali; è un regalo per l'anima, una poesia profumata che rallegra il cuore, una musica in fiore che fa vibrare le nostre note più nascoste. Così viene definita la Rosa, fiore che ha ispirato odi e versi da poeti di tutti i tempi. Essa è sempre stata assunta a simbolo di pienezza. Tutte le sue parti sono armoniose; essa ha un'azione armonizzante su tutto il corpo e sulle fonti energetiche sottili. Agisce nel profondo dell'animo umano, equilibria gli eccessi, dona fiducia nei momenti di dolore e consola alla tristezza. Questa essenza è un rimedio principalmente femminile: regola il Sistema Ormonale, purifica e tonifica l'Utero e regolarizza le mestruazioni. L'Acqua di Rosa può essere utilizzato anche per lavande vaginali in caso di leggera infiammazione.

Cipresso: l'essenza di Cipresso rincuora dopo aver pianto a lungo, ristabilisce quando ci si sente perduti, rinforza il Sistema Nervoso compromesso rimettendolo in forma e ridona uno scopo quando la vita sfugge senza coglierne l'essenziale. È un buon astringente contro le mestruazioni troppo abbondanti in questo caso se ne consiglia l'assunzione per massaggi o semicupi. L'essenza di Cipresso armonizza la produzione ormonale femminile e regola la sudorazione tipica del climaterio (vampate).

Melissa: questa essenza funziona come un filtro, che lascia pensare solo a ciò che è sopportabile senza bloccare l'energia, aiuta a rilassarsi, a trovare un equilibrio interno e rinforza la saggezza che viene dal cuore. L'olio essenziale di Melissa è antispasmodico, carminativo, ha un'azione stimolante su Fegato e cistifellea e ha un'azione regolatrice sul Sistema Ormonale femminile, perciò è indicato nei disturbi tipici del climaterio, soprattutto legati all'ansia e alle vampate di calore.

9.4 ALIMENTAZIONE



Abbiamo già potuto vedere quali alimenti contengono i fattori nutrienti fondamentali in questo periodo; sicuramente una corretta e sana alimentazione è da seguire durante tutta la vita, ma in questo momento specifico è utile inserire alcuni alimenti particolarmente ricchi di Calcio e Sali minerali in generale. Tra questi possiamo ricordare il *tuorlo dell'uovo*, i *fichi secchi*, la *frutta oleaginosa*, i *cavolini di Bruxelles*, gli *spinaci*, le *insalate a foglie verdi*, i *piccoli frutti soprattutto mirtilli e lamponi*, i *ceci*, il *crescione*, i *fagioli bianchi*, la *soia*, il *tofu*, i *kiwi* e la *frutta in generale*, il *salmone*, le *sardine* e le *alghe*; una buona fonte di Magnesio invece presente oltre che in tutte le verdure a foglia larga anche nelle uova e nei cereali integrali. Bisogna stare molto attenti a non associare cibi ricchi di ossalati (spinaci, rabarbaro, rape, legumi, pomodori, fichi, prugne mandorle e cioccolato) con alimenti ricchi di Ca in quanto questo abbinamento potrebbe ridurre l'assimilazione.

I *semi di Chia* sono uno scrigno di minerali rinforzanti, contengono oltre Ca, anche acidi grassi essenziali utili per contrastare l'osteoporosi, contengono Ferro e Potassio oltre a una grande quantità di Vitamina C, che favorisce la formazione del collagene.

I *germogli* sono ricchissimi di minerali, vitamine e proteine, un vero concentrato di nutrienti. Sono un cibo fortemente alcalinizzante e in loro sono presenti oligoelementi, enzimi e clorofilla. Per le ossa possono essere utili i germogli di miglio ricchi di Silicio, di crescione che contengono Vitamina C e Calcio, di girasole che contengono Vitamina D, Calcio, Fosforo, Magnesio e Potassio. I germogli sono facilmente reperibili in tutti i supermercati ma è molto semplice anche la loro "coltivazione" casalinga in contenitori di vetro o plastica; si mette il seme su una garza imbevuta di Acqua e, mantenendo sempre umida la garza, dopo qualche giorno il germoglio sarà spuntato e una volta lavato sotto l'Acqua corrente facilmente utilizzabile.

Sicuramente è utile una dieta variegata, se possibile utilizzando pochi prodotti di origine animale, e soprattutto cibo biologico, biodinamico e a chilometro zero; in questo modo oltre ad un benessere fisico generale miglioriamo anche le condizioni della nostra Madre Terra: rotazione dei campi, consumo dei cibi solo di stagione, meno inquinamento, meno prodotti su gomma e soprattutto meno pesticidi. Si possono adottare varie tipologie di diete come la dieta

Kousmine o la dieta Costacurta; in realtà queste diete sono ottime abitudini alimentari per il mantenimento di un buono stato di salute in generale.

9.5 ATTIVITÀ FISICA E RICREATIVA

Prendersi cura del proprio corpo con la giusta attività fisica è molto importante in questo periodo perché aiuta anche l'umore. La prima regola da rispettare è quella di camminare almeno mezz'ora tutti i giorni o un'ora ogni due giorni; sarebbe molto utile un'attività che aiuti il corpo ad essere tonico come lo yoga o gli esercizi dei 5 tibetani da fare ogni mattina. Durante questo periodo molte donne hanno bisogno di lasciarsi andare quindi la danza o la biodanza si prestano come attività molto utili (sempre che non siano presenti patologie che ne impediscano lo svolgimento).

La danza risulta essere espressione del legame tra il mondo esteriore e quello interiore; è facile perdersi nel ritmo della danza, sia in un locale, in una scuola o a casa ascoltando la propria musica preferita. Nella danza la mente risponde a un livello più istintuale e profondo facendo sì che i pensieri di tutti i giorni si perdano nel ritmo della musica. Quando la danza ci trascina, le restrizioni intellettuali e le inibizioni della mente conscia si dissolvono permettendo l'espressione del se interiore attraverso il corpo e le energie creative. Non serve essere grandi danzatrici ma lasciarsi pervadere dalla musica e dal ritmo.

Attraverso la biodanza, si esprimono tutte le potenzialità insite in ognuno di noi: la *vitalità*, la *sessualità*, la *creatività*, l'*affettività* e la *trascendenza*. Secondo Rolando Toro, creatore del Sistema Biodanza, il nostro potenziale genetico si esprime sulla trama di queste cinque funzioni, comuni a tutte le persone, il cui sviluppo è legato ad esperienze che viviamo nella prima infanzia e che dimentichiamo crescendo, ma che segnano per tutta la vita il nostro comportamento e la nostra salute esistenziale. La biodanza è stato uno strumento molto importante che ho utilizzato durante il periodo del climaterio e che mi ha aiutato molto a liberare e riscoprire la mia creatività interiore.



Un ulteriore strumento che ho potuto utilizzare è stato il “teatro emozionale al femminile”. Ho tenuto per tre anni corsi di teatro emozionale attraverso il quale ogni donna (tutte più o meno in periodo climaterico) poteva “diventare” un personaggio attraverso il quale esprimere le proprie potenzialità, le proprie paure o le emozioni più profonde. È stato un lavoro molto interessante e intenso. Attraverso il teatro si ha la possibilità di “sperimentarsi”, di essere ciò che nella vita non siamo o non ci permettiamo di essere. Ogni donna era invitata a scrivere la storia del suo personaggio, con un passato e un presente. E così una donna distinta e timida è diventata una prostituta, colei che nella vita è molto attenta e puntuale diventa sbadata, una donna che parlava sempre a bassa voce ha creato un personaggio che usava il canto per comunicare. È stato molto bello vedere come ogni donna sia riuscita a riconoscere le proprie vere potenzialità, e a mettere in gioco quelle parti di lei che per tanto tempo aveva tenuto assopite.

CAPITOLO 10

CLIMATERIO, CONSIGLI IDROTERMOPANGOPRATICI

Lo scopo principale dell'idrotermofangopratica è quello di aiutare l'organismo a rigenerarsi sfruttando sia i propri meccanismi di difesa che di salute, agendo soprattutto sul sangue che, attraverso la circolazione sanguigna, ne restituisce i benefici a tutto il sistema, sia fisico che mentale.

Le tecniche idrotermofangopratiche si basano sul principio dell'*equilibrio termico del corpo*, con cui si intende l'equilibrio ottimale tra la temperatura interna e quella esterna dell'organismo. Nella sua normale attività il corpo mantiene una temperatura uniforme a 37°C, tanto sulla pelle quanto nelle mucose interne. Solo a questa temperatura infatti può realizzarsi il normale ed armonico sviluppo della flora micro-organica, la cui presenza è indispensabile per la trasformazione degli alimenti in reali sostanze nutrizionali. Sempre secondo questa teoria tutte le malattie hanno un origine di tipo infiammatorio e si manifestano con la "febbre gastrointestinale". La febbre gastrointestinale inizia con la congestione delle mucose dell'apparato digerente dovuta a un susseguirsi di cattive digestioni. Nella parte infiammata e congestionata, la temperatura aumenta e l'afflusso di sangue è maggiore, provocando così una deficiente circolazione periferica raffreddando e rendendo anemica la pelle. Per recuperare lo stato di salute è necessario ristabilire il giusto equilibrio termico attraverso l'uso corretto degli agenti naturali quali: l'Acqua, la Luce, il Sole, l'aria, la Terra e il cibo.



Il sole è ben più che una fonte di calore, è il principale generatore di vita; è l'alimento più sottile del nostro Sistema Nervoso. Favorisce le reazioni chimiche del nostro organismo in quanto è indispensabile per il ricambio organico.

L'Aria e la Luce rinforzano le cellule e favoriscono l'espulsione di sostanze tossiche, purificano e rinforzano l'organismo per mezzo del ricambio gassoso.

L'Acqua è l'elemento essenziale della purificazione e costituisce il 75% del nostro corpo; col suo potere purificatore, l'Acqua, dissolve ed elimina tutte le impurità, col suo potere magnetico fornisce energia, equilibria il Sistema Nervoso e regolarizza l'intero organismo. L'uso dell'Acqua mira alla normalizzazione dello stato di salute mediante diverse applicazioni, interne, esterne parziali o totali. La sua azione si realizza attraverso la capacità di:

- ✓ Decongestionare e disinfiammare
- ✓ Attivare l'irrorazione sanguigna periferica
- ✓ Stimolare l'interscambio umorale, cioè lo scambio tra sangue linfa e tessuti, stimolando un forte risveglio della forza vitale neuroendocrina e quindi di tutto il Sistema Immunitario.
- ✓ Stimolano l'apertura emuntoriale di pelle, Fegato, Reni, Intestino e Polmoni, inoltre interviene sul Sistema Nervoso centrale ripristinando l'equilibrio Nervoso degli organi.

A seguito delle applicazioni idriche si riscontrano senso di calore distribuito in modo uniforme in tutto il corpo e arrossamento della pelle grazie allo stimolo della circolazione sanguigna.

La Terra è un elemento composto prevalentemente da sostanze organiche; nelle sue applicazioni fango-normalizzanti, ha il potere di disinfiammare, assorbire materiali tossici, vivificare e cicatrizzare. Lo scopo dell'uso della Terra sul corpo è quello di disinfiammare, depurare e decongestionare a livello osmotico.

Le tecniche idrotermofangoterapiche, disinfiammano, detossinano, favoriscono la termoregolazione, combattono lo squilibrio del corpo, equilibrano il Sistema Nervoso e il Sistema Endocrino, normalizzano le funzioni organiche e riequilibrano l'osmosi e gli scambi cellulari.

Le applicazioni utilizzate per alleviare i sintomi legati al climaterio sono :

Per le vampate di calore:

1. ***Pediluvi e gambiluvi freddi*** con temperatura 12/18°C (da evitare in caso di ipertensione, sciatalgia, problemi di circolazione arteriosa alle gambe); si eseguono con immersione del piede per un periodo dai 15 secondi fino a 1-3 minuti muovendo i piedi nell'Acqua. Al termine non asciugare i piedi con asciugamano ma togliere l'Acqua con le mani e quando c'è stata reazione coprire il piede con qualcosa di caldo.
2. ***Semicupi di tronco alternati*** : l'acqua deve prendere il Fegato, gli organi della digestione e la regione lombare, con temperatura che va da 36/38°C a 18/12°C; molto utile oltre che per le vampate per tutti i problemi legati alla menopausa. Iniziare con il caldo per circa 5 minuti e passare al freddo per 10 secondi. Ripetere per 3 cicli. Asciugarsi e riposare al caldo per alcuni minuti.

Per la cefalea:

1. ***Bracciluvi a temperatura crescente:*** si inizia a circa 34°C poi, quando la persona è abituata si alza la temperatura fino al massimo della sopportazione. Quando il corpo si abitua alla nuova temperatura si alza nuovamente e così via fino ad arrivare a 39°C o comunque fino al limite della sopportazione. Salire a 39°C in 10/15 minuti una volta al giorno. Ottimo per cefalea e anche per ansia.
2. ***Pediluvi alternati:*** con temperatura che va da 36/38°C a 18/12°C; utilizzando una doccia, si usa Acqua calda per 5 minuti e fredda per 10 secondi. Ripetere 3 cicli iniziando sempre con il caldo per finire con il freddo. Al termine non asciugare con asciugamano ma frizionare con le mani e fare movimento.

Per i sintomi in generale:

1. ***Bagni genitali:*** consiste nell'applicazione ritmica di una spugna bagnata di Acqua fredda sui genitali esterni in modo da tamponare solamente le grandi labbra. Sedute sul bidet, si tampona ad intervalli di 2 o 3 secondi i genitali esterni per circa 15 minuti al giorno. Durante questa operazione è importante avere il resto del corpo al caldo soprattutto i piedi. Con i bagni genitali si lavora sul Sistema Nervoso: si dorme meglio, la circolazione scorre meglio, la febbre gastrointestinale se ne va e si ristabiliscono le normali funzioni neuro-endocrine.

2. **Spazzolatura della pelle a secco:** questa pratica è molto utile per stimolare il Sistema Nervoso del corpo, aumentare l'irrorazione della cute e per via riflessa degli organi interni, e per donare alla pelle forza e bellezza. Questo è il periodo in cui la pelle comincia a lasciarsi un po' andare, quindi intervenire in modo naturale per mantenerne l'elasticità è fondamentale. Con una spazzola di setole naturali, al mattino appena alzati, passare la pelle con movimenti circolari partendo dal piede destro, la gamba, la coscia e il gluteo. Poi fare il piede sinistro, la gamba, la coscia e il gluteo. Fare il dorso della mano destra, il braccio destro, passare poi alla mano e al braccio sinistro, fare il torace, l'addome e la nuca. Al termine della spazzolatura sarebbe bene fare qualche esercizio di ginnastica o passeggiare o, in mancanza di tempo, ungerne la cute con olio.
3. **Fango sul ventre:** impastare della Terra vergine con Acqua fino ad ottenere una crema densa. Spalmare su un telo con uno spessore di circa 0,5 cm e coprire con una garza. Applicare sul ventre mettendo la garza a contatto con la pelle. Fasciare in modo ben aderente con un telo di cotone e coprire poi con un telo di lana. Lasciare agire tutta notte. Il fango deve essere applicato per diverse notti fino al momento in cui non si avverte una sensazione di freddo che perdura per oltre 30 minuti dall'applicazione. Lo scopo principale di tale applicazione è quello di disinfiammare, depurare e decongestionare a livello osmotico stimolando così la vitalità dell'organismo. Con una costante applicazione del fango sul ventre si combatte la stipsi, migliora l'insonnia la digestione e si hanno meno difficoltà digestive. Purtroppo nella mia sperimentazione solamente una persona è riuscita ad applicare il fango sul ventre per un periodo comunque limitato.
4. **Frizione del ventre:** prima di coricarsi, praticare 40 rotazioni sul ventre in senso orario utilizzando un panno inumidito di Acqua fresca. Coprirsi e coricarsi al caldo. Questo strumento viene utilizzato più facilmente dell'applicazione del fango sul ventre perché meno laboriosa la sua applicazione.
5. **Impacco caldo o umido sul fegato:** in caso di rabbia repressa, di problemi al fegato (abbastanza tipici in questo periodo in cui il fegato è abbastanza sovraccaricato) applicare una boullé di Acqua calda sul fegato per una decina di minuti al giorno.

CAPITOLO 11

SPERIMENTAZIONE

La sperimentazione è stata eseguita su un campione di tre donne tutte con sintomi legati al climaterio. Ad ognuna di loro ho consegnato una scheda da compilare (allegato 1) e in base ai sintomi principali ho iniziato il percorso con ognuna di loro.

Per quanto riguarda la floriterapia ho usato quasi sempre Fiori di base ma ho fatto qualche aggiunta in base al vissuto della donna in quel momento.

Per la Riflessologia Plantare sono partita dal trattamento standard descritto nei capitoli precedenti al quale ho però inserito alcuni Punti Riflessi in base a patologie o disturbi specifici.

Per quanto riguarda la Medicina Tradizionale Cinese, al termine del trattamento riflessologico ho trattato sempre i punti del meridiano del Rene K1, K2, K3; i punti del meridiano della milza SP6, SP10 e i punti del Fegato F1, F2, F3.

Per tutte le altre specifiche tecniche (dietetica, idrotermofangopratica, fitoterapia) le ho consigliate in base ai sintomi più evidenti.

Con ogni donna affidata alla mia sperimentazione, ci siamo incontrate dodici volte. La prima e l'ultima abbiamo fatto un Massaggio Metamorfico. I Primi nove incontri sono stati fatti con intervallo di una settimana, gli ultimi due sono stati fatti dopo 15 giorni. Durante gli incontri oltre al dialogo iniziale ho sempre eseguito un trattamento Riflessologico standard del climaterio (vedi capitolo climaterio e Riflessologia Plantare), e trattato i punti dei meridiani . Il dialogo comprendeva oltre all'anamnesi e all'andamento settimanale un consiglio sui Fiori di Bach, e consigli legati ai trattamenti Naturopatici in generale.

Di seguito riporto i casi specifici:

Caso 1

Emanuela, 49 anni: nell'ultimo anno ha avuto mestruazioni saltuarie ogni 2/3 mesi circa. I sintomi principali insorti con il climaterio sono stati:

- Vertigini
- Vampate di calore
- Aumento di vene varicose
- Sbalzi repentini d'umore
- Affaticamento
- Insonnia
- Attacchi di Panico
- Emicrania

1° incontro: Massaggio metamorfico;

2° incontro: ho fatto un trattamento standard sul climaterio; Emanuela ha molto dolore nel PR Reni, nel PR colonna e Trapezio. Ho trattato con attenzione tutte le dita per i problemi di emicrania e di vertigini che erano divenuti invalidanti negli spostamenti.

3° incontro: dopo pochi giorni dal II incontro ha avuto le mestruazioni; durante la settimana le vampate di calore sono aumentate soprattutto la notte. Queste la portavano a svegliarsi a causa dell'eccessiva sudorazione. Continuava a pensare. Era molto stanca e ha ricominciato ad avere vuoti di memoria. Sono molto migliorate le vertigini e gli acufeni che le accompagnavano.

Ho consigliato i seguenti Fiori di Bach: Vervaine (per le scalmane), White Chestnut (per il pensiero che si fa ossessivo la notte), Chicory (fiore tipicamente femminile), Walnut (per il cambiamento), Scleranthus (per le vertigini) e Olive (per la stanchezza).

4° incontro: durante la settimana ha avuto ancora difficoltà a dormire: le scalmane sono ulteriormente aumentate ed ha iniziato a percepirle anche di giorno. L'emicrania è aumentata

in modo esponenziale, come se avesse una morsa che le stringeva la testa con fitte alle tempie. Si sentiva molto stanca. Le vertigini non sono più tornate.

Il trattamento Riflessologico è quello standard del climaterio anche se ho dedicato molta attenzione alla testa (alluce sia destro che sinistro); nel trattare i punti dei meridiani della Milza prova molto dolore; per quanto riguarda i Fiori, visto la grande stanchezza, le ho consigliato di continuare con quelli preparati nell'incontro precedente, aggiungendo Olive in bottiglia: 500 ml di Acqua con 6 gocce di Olive da sorseggiare durante il giorno. Le ho consigliato anche di fare pediluvi freddi (per le vampate) e bagni genitali per almeno 10 minuti ogni giorno.

5° incontro: Emanuela ha avuto ancora difficoltà a dormire la notte, l'emicrania ha cominciato a migliorare, ma quando ha dolore si spaventa e ha paura. Si sente molto meno stanca e più tranquilla nel fare le cose che prima le suscitavano agitazione. Non ha fatto i pediluvi e nemmeno i bagni genitali dicendo che non ha avuto tempo.

Il trattamento Riflessologico è lo standard del climaterio con particolare attenzione alla testa. Nel trattare i punti F1-F2-F3 percepisce tanto calore che parte da quei punti e sale lungo il corpo. Chiedendole di indicare la direzione del calore, ripercorre esattamente il meridiano del fegato. Ho provato a chiederle se è arrabbiata e ha affermato che in questo periodo la rabbia è maggiore del solito. Le ho consigliato di continuare con i Fiori dati al primo incontro con l'aggiunta di Willow in quanto la sua rabbia era pronta ad esplodere da un momento all'altro. Inoltre le ho consigliato di prendere 40 gocce di Cimicifuga T.M. per due volte al giorno per vedere se i sintomi migliorano.

6° incontro: Durante la settimana Emanuela è stata molto meglio: non ha avuto mai dolori alla testa, ha dormito meglio, e le scalmane sono tornate a essere presenti solo la notte. Dice che dopo il trattamento della scorsa settimana si è sentita ricca di energia e ha meno paura di prima. Le scalmane sembrano molto migliorate e ha poca ansia. Continua a prendere i Fiori di Bach che le ho consigliato e ultimamente sta molto più attenta anche all'alimentazione.

7° incontro: Emanuela continua a stare bene: sono molto migliorate anche le scalmane che ora si presentano solo due, tre volte al giorno in modo molto leggero. Il sonno è diventato più costante soprattutto le prime due notti successive al trattamento. Continua con i Fiori di Bach, con la Cimicifuga T.M. e con un'alimentazione attenta ai miei suggerimenti.

8° incontro: Emanuela dice di stare molto meglio rispetto all'inizio del percorso: la testa non le ha più dato problemi, le vertigini non si sono più presentate, l'insonnia è molto migliorata e ora dorme tranquillamente svegliandosi solo raramente. L'unico sintomo che persiste sono le scalmane che le provocano maggior sudorazione. Siccome Emanuela si è spesso dimenticata di prendere i Fiori durante questa settimana, le propongo di prendere solamente quattro gocce di Vervain quattro volte al giorno ed ogni volta che sente arrivare una scalmana.

9° incontro: Emanuela sostiene che le vampate sono inizialmente diminuite e dopo qualche giorno completamente scomparse. Vervain sembra funzionare ottimamente. Ora si sente davvero bene; non ha più mal di testa, la notte dorme tranquilla e l'ansia è molto diminuita. Io continuo con il trattamento Riflessologico standard del climaterio e i punti dei meridiani. Le consiglio ancora i bagni derivativi ma sostiene di non riuscire a farli per mancanza di tempo.

10° incontro: Emanuela continua a stare bene: le vampate sono praticamente un ricordo, così come il mal di testa. È un po' timorosa del fatto che non ci incontriamo più a distanza di una settimana.

11° incontro. Sono passati 15 giorni dall'ultimo incontro durante i quali Emanuela è sempre stata bene. Continua a prendere la Cimicifuga T.M. e anche Vervain ogni giorno sentendosi davvero tranquilla e serena.

12° incontro: massaggio Metamorfico.

Quando abbiamo iniziato ad allungare i tempi dei nostri incontri, Emanuela era molto perplessa e soprattutto preoccupata che i sintomi tornassero più impetuosi di prima. In realtà non è stato così: con dei semplici accorgimenti alimentari, con delle lunghe camminate, con l'aiuto dei Fiori e dei fitoterapici, sembra che le cose vadano davvero bene. Emanuela mi chiede comunque di tenerci in contatto per i trattamenti di Riflessologia e Floriterapia (che per altro lei usa da sempre ottenendo buoni risultati).

Caso 2

Monica, 48 anni: nell'ultimo anno ha avuto mestruazioni molto irregolari. I sintomi principali insorti con il climaterio sono stati:

- Vertigini
- Vampate di calore
- Ciclo emorragico e irregolare
- Sbalzi repentini d'umore
- Insonnia
- Cefalea
- Disorientamento

1° incontro: Massaggio Metamorfico

2° incontro: Monica durante l'incontro mi fa presente che oltre ai sintomi precedentemente elencati soffre anche di prolasso dell'Utero. Al primo trattamento di Riflessologia pratico un massaggio standard del climaterio, aumentando il tempo di lavoro sul P.R. della Milza (che eseguirò poi ad ogni trattamento, visto il prolasso dell'Utero).

3° incontro: durante questa settimana Monica ha avuto molte vampate, soprattutto la notte. Le emicranie sono leggermente migliorate e si sente meno stanca. Il senso di vuoto alla testa è praticamente sparito. Le consiglio alcuni Fiori di Bach : Cherry plum (fiore della distensione e dei cambiamenti ormonali), Vervain (per le vampate di calore), Impatiens (perché sente di non avere pazienza), Walnut (per il cambiamento) e Aspen (perché sostiene che le stia succedendo qualcosa che non riesce a capire: sembra quasi che ci sia un'aspettativa verso qualcosa che non conosce). Le sembra di essere arrabbiata con il mondo e quindi le inserisco Holly. Le consiglio inoltre di prendere la Salvia T.M. che, grazie alla sua attività ormonale di tipo estrogenico, dovrebbe attenuare le vampate di calore e migliorare i sintomi tipici del climaterio.

4° incontro: Monica dice che le vampate di calore sono nettamente aumentate, mentre è molto migliorato il mal di testa e non si sente più disorientata. Ha iniziato anche a prestare

maggior attenzione all'alimentazione, inserendo gli alimenti consigliati. Le propongo di effettuare un impacco caldo sul fegato ogni sera, perché durante il trattamento Riflessologico nel P.R. della Cistifellea ho riscontrato delle cristallizzazioni. Monica inizia anche a fare ogni mattina gli esercizi dei 5 Tibetani e a camminare un'ora al giorno due volte a settimana. Ha anche iniziato a prendere la Salvia T.M. come le avevo consigliato.

5° incontro: durante la settimana Monica ha avuto un peggioramento generale dei sintomi che attribuiamo alla Salvia T.M. (unico elemento inserito la scorsa settimana). È stata tutta settimana molto triste. La cefalea va molto meglio ma le vampate sono nettamente peggiorate.

Eseguo il trattamento riflessologico standard del climaterio rilevando che soffre molto in tutti i punti rilessi trattati, ma soprattutto in quelli del Nervo Vago e nei punti F1, F3. Le consiglio di smettere di prendere la Salvia T.M. e di provare con nuovi Fiori di Bach: Mustard (per la tristezza che sta vivendo legata proprio a questo passaggio), Gentian (perché si sente priva di speranza e fiducia verso un miglioramento dei sintomi), Walnut (per il cambiamento) e Olive (perché eccessivamente stanca). Le propongo di aggiungere Vervain, ma sostiene che invece di aiutarla con le vampate, gliele faccia aumentare. Mi sorge quindi il dubbio che non per tutti Vervain possa andare bene (come ho descritto nel capitolo climaterio e Fiori di Bach). Monica è una persona che si altera facilmente, quindi, forse, il fiore migliore per lei non è Vervain ma Holly e così glielo inserisco.

6° incontro: quando ci incontriamo Monica si sente molto meglio: le vampate sono praticamente scomparse così come le emicranie; i Fiori le hanno dato una gran vitalità; permane ancora un leggero stato di tristezza e di chiusura. Sta continuando con i 5 Tibetani e con un'alimentazione controllata.

7° incontro: il mal di testa di Monica è sparito, così come le vampate di calore; si sente però molto chiusa in se stessa e fa fatica ad aprirsi. Inserisco nei suoi Fiori Water Violet. Monica sostiene che il cambiamento che sta vivendo è più accettabile da quando se ne è presa cura, e ha cominciato ad accettarlo come normalità. In questo periodo la sensazione che prevale è il sentire che qualcosa dentro sta cambiando: il ritmo, il tempo e la fisiologia interna. Aspen aiuta a far sì che questo non la spaventi, così lo inseriamo nei suoi Fiori.

8° incontro: Monica non ha più avuto vampate di calore, mal di testa e nemmeno l'insonnia. Continua a prendere i Fiori di Bach. Sente che qualcosa in lei è cambiato e lo accetta con gioia.

Dall'9° all'11° incontro: Monica dice di sentirsi bene: i sintomi che prevalevano all'inizio sono praticamente scomparsi. L'unica cosa che persevera in lei è sempre la rabbia e un leggero senso di tristezza che la pervade. Dopo il decimo incontro proviamo a cambiare i Fiori di Bach e le consiglio: Mustard (per la tristezza), Gentian (per la sfiducia), Holly (per la rabbia), Honeysuckle (perché forse non ha ancora accettato del tutto l'idea dell'invecchiamento) e Larch (per la fiducia in sé stessa). Già dopo qualche giorno dal decimo trattamento, Monica si sente meglio anche se, a metà settimana le arriva un mestruo abbondante ed emorragico, ma senza problemi di emicranie e senso di vuoto.

12° incontro Massaggio Metamorfico

Monica, come specificato in precedenza, sostiene che se ogni donna fosse a conoscenza che i cambiamenti che avvengono in lei sono normali, si tranquillizzerebbe molto e li affronterebbe con maggior serenità fino ad arrivare ad accettare con gioia il nuovo che si diventa.

Caso 3

Paola, 56 anni: ha sempre avuto un ciclo regolare fino a giugno 2015. Nell'avvertire l'assenza delle mestruazioni, i sintomi principali insorti sono stati:

- Vertigini
- Vampate di calore
- Sbalzi repentini d'umore
- Affaticamento
- Insonnia
- Attacchi di Panico
- Dolori articolari
- Aumento di peso

1° incontro: Massaggio Metamorfico

2° incontro: dopo il primo massaggio Metamorfico Paola ha avuto vertigini per un paio di giorni (che poi sono migliorate) ed ha iniziato a sognare. Paola sostiene di essere molto amareggiata, di provare rancore come mai prima d'ora. Al termine del trattamento di Riflessologia standard del climaterio, che eseguo con estrema delicatezza in quanto sente dolore in ogni punto toccato, le consiglio di emettere alcune vocali. Iniziamo insieme dolcemente per terminare urlando con foga. Questo sembra la aiuti a buttare un po' di rabbia al di fuori di sè. Paola lamenta grande stitichezza e quindi tratterò anche i P.R dell'Intestino Tenue. Le consiglio alcuni Fiori di Bach: Willow (per il rancore, la rabbia ingoiata), Gentian (perché si sente triste e scoraggiata), Walnut (per il cambiamento) e Cherry Plum (per lasciarsi andare).

3° incontro: Paola durante la settimana ha notato un grande aumento dell'urina, e della paura: paura di non capire cosa succede, di quello che non vede e non può controllare. Questo mi porta ad aggiungere ai suoi Fiori Aspen (per la paura dell'ignoto). Paola ha inoltre un rapporto poco amorevole nei confronti del suo corpo, soprattutto ora che sta cambiando. Inseriamo quindi anche Crab Apple. Il trattamento riflessologico questa volta va un pochino

meglio: Paola sembra rilassarsi e sentire meno dolore. Al termine dell'incontro continuiamo con l'emissione delle vocali. E' sempre molto stanca.

4° incontro: Paola dice di essere un pochino meno arrabbiata e di aver cominciato a dormire qualche ora per notte. Il problema che lamenta più di tutti sono la stitichezza che sembra peggiorata in questa settimana, e il gonfiore addominale. È aumentata di 1,5 Kg in una settimana. Le propongo le frizioni sul ventre (in quanto non accetta l'idea dell'impacco di Terra sul ventre), l'assunzione per venticinque giorni della tisana Costacurta al mattino e di tenere un bell'impacco caldo sul fegato per 10 minuti tutte le sere. Inoltre le propongo una modifica dell'alimentazione, con l'inserimento di cibi importanti in questo periodo e la diminuzione di glutine e carne rossa (di cui ne fa largo consumo). Sta continuando a prendere i Fiori di Bach e dice di sentirsi un po' meglio a livello generale.

5° incontro: La stitichezza va molto meglio. Il sonno è particolarmente migliorato, soprattutto le due notti successive ai nostri incontri. Malgrado continui a urinare in grande quantità si sente molto gonfia, quindi le consiglio Chicory.

6° incontro: La stitichezza va leggermente meglio, così come il sonno. Urina sempre tantissimo. Le vertigini sono sparite, gli attacchi di panico molto ridotti. Le sembra di prendere le cose con più filosofia e di essere un po' meno ansiosa. Si sente molto più sgonfia nel pube e così dedico molta attenzione al Sistema Linfatico inguinale.

7° incontro: Paola ha cominciato a dormire poco a causa di importanti problemi famigliari, mentre l'intestino comincia a recuperare la sua peristalsi. Urina molto meno, ma si sente ancora molto gonfia. Durante la settimana ha avuto il ciclo con piccole perdite filamentose.

8° incontro: Paola si sente più energica e meno stanca. L'intestino continua a lavorare con regolarità e la quantità di urina continua essere regolare. Dorme intensamente solo le due notti successive ai nostri incontri. Si sente meno gonfia e non ha più vertigini. Paola è sempre molto arrabbiata e si sente in colpa perché non riesce ad uscire da una situazione molto complicata. Le propongo i seguenti Fiori di Bach: Walnut (per stimolare e accettare il cambiamento), Pine (per i sensi di colpa), Holly (per la rabbia che prova, da lei stessa definita "odio") e Star of Bethlehem (per le ferite non ancora rimarginate).

Dal 9° all'11° incontro: le cose si stabilizzano: l'Intestino è leggermente migliorato, il gonfiore si presenta solamente quando non presta attenzione all'alimentazione, l'urina è tornata normale. Paola continua ad avere un brutto rapporto con il proprio corpo e quindi

inserisco già dal 9° incontro Crab Apple. La rabbia è ancora molta, ma dal 10° incontro Paola sostiene che le reazioni violente che prima aveva, ora si sono placate. È molto più contenta e riesce ad affrontare con serenità anche le avversità.

12° incontro: Massaggio Metamorfico.

Anche Paola sostiene che essere accompagnate durante il climaterio aiuta ad accettarsi e ad accettare il Cambiamento con più naturalezza. È un momento di destrutturizzazione, forse ancora più evidente quando l'età è più avanzata, ma, con consapevolezza, è possibile trovare la strada verso una nuova potenzialità propria di ogni donna.

Guardando con attenzione i dati che ho riportato, possiamo dire che i sintomi sono aumentati in modo esponenziale durante i primi tre incontri; alcuni sono cominciati a diminuire dal 4° incontro, e dal 6° incontro in poi i sintomi sono pressoché scomparsi.

Mi è piaciuto notare che il miglioramento è avvenuto soprattutto grazie alla sinergia delle varie tecniche applicate.

Io credo fortemente che la Naturopatia e gli strumenti che ho imparato in questi tre anni di scuola siano fondamentali e debbano sempre essere usati in sinergia per accompagnare le persone che incontriamo.

Ho dato molta importanza ai Fiori di Bach e alla Riflessologia Plantare perché, secondo me, sono proprio due tecniche fondamentali, da applicare sempre (ove possibile) a prescindere dalla sintomatologia o stato d'animo.

Testimonianze

Ho chiesto alle donne che si sono offerte alla mia sperimentazione di scrivere due parole sul loro vissuto, ed ecco che riporto integralmente quanto mi hanno scritto.

Emanuela

Si può definire coccola una terapia??? Nel mio caso si... nel periodo della mia vita in cui forse ho avuto in assoluto più bisogno di coccole, ma per niente al mondo le avrei chieste, il mio corpo ha mandato segnali senza sosta... vertigini, nervosismo, stanchezza, insoddisfazione, malumore, emicranie... e potrei continuare!!!! Ma piano piano con la possibilità di confrontarmi, seguendo i consigli della terapeuta, con l'assunzione dei Fiori di Bach che non ho mai smesso di prendere, e con una costante Riflessologia... tanto è cambiato! L'umore, la stanchezza il mal di testa sono gestibili se non spariti... certo le mie vampate ci sono ma anche queste sono affrontate con un sorriso!!! Molte paure, legate forse a questo momento di grande cambiamento come donna, hanno assunto la giusta prospettiva!

Sì in fondo credo proprio che questa terapia sia stata una coccola... e credo sia veramente positivo guarire con dolcezza!!!!

Monica

Menopausa, solo la parola basta ad intristire, è come se una nebbia calasse sulla donna. Ho avuto l'onore e il privilegio di poter partecipare a questa sperimentazione: capire quanto sia importante prima di tutto parlarne, avere l'opportunità ogni settimana di sfogarmi, raccontare le mie paure e la mia rabbia; ho usato la terapeuta, Monica, come un pungiball, ogni volta sono tornata a casa meno incazzata e di questo ne ha giovato sicuramente la mia vita familiare! Capire che non sei sola, lo sai che non sei l'unica, ma il rischio è quello di chiudersi in se stesse. Certo è un momento anche di raccoglimento, ma se hai qualcuno che ti aiuta a capire i cambiamenti che stanno avvenendo nel tuo corpo è decisamente meglio. Dopo circa un mese e mezzo di trattamento i classici sintomi si sono diramati nel tempo, e ciò mi aiuta a vivere più serenamente questo passaggio della mia vita. Sono grata di aver fatto parte di questo progetto e son certa di proseguire su questa strada perché *“io sto bene”*.

Paola.

Le prime parole che mi vengono in mente pensando al percorso fatto sono state: curiosità, fiducia, tranquillità ed infine conoscenza, quella di Monica riguardo la perfetta padronanza sul corpo e la risposta immediata alle domande fatte. Cercherò di ricordare i consigli datimi, soprattutto perché ora sto meglio rispetto all'inizio dei nostri incontri. Porterò con me la tua disponibilità e la tua cortesia, Monica, il calore e l'accoglienza riservatemi. Ho ricevuto tanto e spero di averti restituito almeno qualche briciola utile per i tuoi studi. Grazie per avermi dato questa opportunità.

CONCLUSIONI

Al termine del mio lavoro mi sento tranquillamente di dire che climaterio è sinonimo di cambiamento.

Il cambiamento è parte della nostra vita fin dalla nascita: cambiamo il modo di alimentarci, di camminare, di vivere prima in famiglia e poi da soli o in coppia; diventiamo donne con l'arrivo del menarca e poi mamme se abbiamo dei figli. Ogni giorno si alternano Sole e Luna e ogni giorno è diverso dall'altro. Allora perché? Perché è così difficile affrontare questo cambiamento? Io penso che la difficoltà stia soprattutto nel non sapere cosa in realtà ci stia accadendo. In questa epoca in cui è facilissimo comunicare e avere informazioni su tutto grazie al web, abbiamo perso la capacità di raccontarci e di condividere. Non abbiamo tempo per fermarci ad ascoltare le donne più grandi di noi, per fermarci ed ascoltare noi stesse e, soprattutto, abbiamo perso l'abitudine di condividere i nostri problemi e le nostre difficoltà con le altre donne. Così i problemi sembrano diventare insormontabili. Durante il climaterio ci si sente "diverse"; il mestruo cambia nel ritmo e nella quantità, sembra quasi che dentro di noi ci sia un movimento nuovo, un qualcosa che non conosciamo, e come sempre, tutto ciò che non conosciamo ci spaventa.

Le tecniche Naturopatiche ci permettono di prenderci cura della persona in modo olistico e così i sintomi fisici e psicologici che si presentano, anche se importanti, sono più facilmente accettabili sia perché la donna prende coscienza di ciò che le sta accadendo, sia perché le cure naturopatiche, come abbiamo potuto vedere grazie alla sperimentazione, aiutano in modo concreto nella remissione dei sintomi: le emicranie svaniscono, le vampate di calore diminuiscono, l'insonnia e l'ansia sembrano placarsi, le vertigini scompaiono già dal secondo incontro. Infine si iniziano ad intraprendere nuove strade creative e ad ascoltare se stesse.

Questa è l'età in cui, generalmente, i figli sono cresciuti, il lavoro, per chi ce l'ha, è stabile e quindi possiamo finalmente permetterci di dedicare più tempo all'ascolto di noi stesse; possiamo prenderci cura, con amore, di noi. Possiamo aprire il cassetto in cui per tanto tempo avevamo chiuso i nostri sogni e cominciare a spolverarli per provare a realizzarli.

L'utilizzo dei Fiori di Bach fa da cornice perfetta a questa trasformazione. Ho potuto notare che essi danno la forza per rimettersi in piedi, per accettare il cambiamento e rinascere, lasciando andare ciò che è stato. Mi emoziono ogni volta che uso i Fiori di Bach su di me o sulle persone: ogni volta è una gioia vedere quale strumento meraviglioso ci è stato donato dalla natura.

Altra tecnica fondamentale nella mia sperimentazione, e in quasi tutti gli incontri che faccio, è la Riflessologia Plantare; aiuta davvero a curare molte patologie e, come ho potuto sperimentare, anche a lenire i sintomi legati al climaterio. Usare uno sguardo d'amore per vedere la persona attraverso il piede è una cosa meravigliosa.

Durante questo percorso ho capito quanto ogni persona sia unica. Anche quando i sintomi che si manifestano sono simili, se non uguali, c'è sempre al primo posto l'unicità della persona: il suo modo di vivere quel sintomo, il suo modo di rapportarsi con il momento che sta vivendo. Non esistono clichè, non esiste una regola per tutti, ma, con impegno, con professionalità, curiosità e costanza, dobbiamo continuare a studiare e sperimentare per aiutare gli altri. Alla base ci può essere un protocollo, ma dobbiamo con umiltà, cambiare e modificare ogni volta che incontriamo l'altro. Riconosco la grande fortuna di aver appreso tante materie e tante nozioni, in questi tre anni di scuola. Sono stati per forza di cose anni impegnativi, dato che il nostro lavoro prevede il contatto con la parte più sensibile delle persone. Il non sentirsi mai sufficientemente preparata credo sia una lezione importante che ho appreso durante la mia sperimentazione.

Credo che essere Naturopata sia un dono meraviglioso perché mi permette di aiutare, con amore, gli altri.

Mi sento di concludere dicendo che il climaterio è davvero una strada verso una nuova fertilità:

- Diventiamo fertili verso noi stesse, per nutrire e coltivare ciò che siamo veramente;
- Diventiamo fertili verso le giovani donne che incontriamo, per raccontare, per raccontarci;
- Diventiamo fertili nei confronti della nostra spiritualità più profonda, nei confronti dell'incontro con il nostro Io e il nostro Dio;
- Possiamo permetterci di realizzare i nostri sogni;

Mi sento allora di dire con il cuore: **GRAZIE...**

Grazie innanzitutto ad Alessandra per la pazienza e il sostegno che mi ha dato nella stesura di questa tesi.

Grazie a tutti i miei insegnanti che, ognuno con le sue caratteristiche, mi hanno trasmesso il loro sapere con tanta passione.

Grazie ai miei compagni di classe, è stato bello camminare insieme.

Grazie a Mik e Monica, care dolci amiche sempre presenti al mio fianco anche quando le cose si facevano dure.

Grazie a Debby, amica e paroliera magica, a Marta, Ema e Carla per aver letto, riletto e corretto la mia tesi.

Grazie a Carla e Ema, amiche del mio cuore, che mi hanno sempre spronato a non mollare mai.

Grazie a Ricky, Miriam e Marta che hanno sopportato ogni mia assenza senza mai battere ciglio, anzi, con uno sguardo di ammirazione e sostegno.

Grazie a mamma, papà, Stefy e Gianpy, perché come sempre hanno camminato con me, sostenendomi, come in ogni momento della mia vita.

Grazie a Virginia e Renato, perché pur forse non capendomi, mi chiedevano sempre come era andata.

Grazie a Fratel Tommaso per avermi ospitata ogni volta che ero davvero stanca e avevo bisogno di ricaricarmi.

Ed infine *grazie* a me, perché sono riuscita a realizzare uno dei miei sogni nel cassetto, diventare Naturopata.

*“Vedi tesoro, non mollare mai e non
credere mai a chi ti dice che i sogni non si
possono realizzare. Io tanti dei miei sogni li
ho realizzati. Ci vuole tenacia, perseveranza,
tanto tanto amore e forza di volontà. Ricordalo.”*

*“Ed ora, fai bei sogni amore mio, fai bei sogni
e vedrai che prima o poi si realizzeranno”.*

Monica.



BIBLIOGRAFIA

- Le Opere Complete, Edward Bach,. Ed. Macro Edizioni
- Fiori di Bach 38 descrizioni dinamiche. Ricardo Orozco. Ed. Centro di benessere psicofisico
- Terapia con i Fiori di Bach. Mechthild Scheffer. Ed. TEA
- Manuale per l'applicazione locale dei Fiori di Bach. Ricardo Orozco. Ed. Centro benessere Psicofisico
- Il grande libro dei Fiori di Bach. F. Nocentini, M. Peruzzi. Ed. Demetra
- Luna Rossa, capire e usare i doni del ciclo mestruale. Miranda Gray ed. MACRO edizioni
- Medicina e autoguarigione per la donna M.R. Dahlke-V.Zahn. ed. Mediterranee
- Malattia e Destino. T. Dethlefsen- R. Dahlke. Ed. MediTerranee
- Diario di psicosomatica, Susanna Gravaglia. Ed. Tecniche nuove
- Piccolo manuale sulla menopausa. Caroline Chaine. Ed. Pisani
- Il corpo femminile in evoluzione, a cura di A.M. Nenci, Torino, Bollati Boringhieri, 1992
- Atlante di agopuntura, Meridiani principali e secondari; Caratteristiche, localizzazioni e stimolazioni degli agopunti. Ed HOEPLI
- I 5 elementi e i 12 meridiani, manuale per lo shiatsu l'agopuntura e la fisioterapia, ed. mediterranee
- Fondamenti di medicina tradizionale cinese – F. Bottalo, Rosa Brotzu, ed. Xenia
- Piante medicinali per la donna – A. Vignoni Marciani, Carlo Levo, Stefano Crispini. Ed. Erga
- L'uomo, la fitoterapia, la gemmoterapia – Bruno Brigo. Ed. Tecniche Nuove
- Profumi celestiali. Uso delle essenze naturali e loro azione sul corpo e sulla mente. Susanne Fisher-Rizzi ed. Tecniche nuove.
- Piante medicinali per la donna, A. Marciani C. Levo, S. Crispini. Ed. Erga
- La salute dalla Farmacia del Signore. Maria Treben. Edizione Ennsthaller Steyer
- Massaggio zonale del piede. -Avi Grinberg- Red Edizioni
- Il Tao della donna- Maitryi D. Piontek – MEB Edizioni
- La Nuova dietetica, Luigi Costacurta – FB Edizioni
- Vivi con gli agenti naturali, Luigi Costacurta – FB edizioni

ALLEGATO 1

INFORMAZIONI GENERALI

NOME- _____ COGNOME _____

LUOGO E DATA DI NASCITA _____

PROFESSIONE _____

STATO CIVILE _____

TITOLO DI STUDIO _____

ANAMNESI OSTRETICA E GINECOLOGICA

A CHE ETA' LA PRIMA MESTRUAZIONE? _____

COME SONO STATI I CICLI SUCCESSIVI _____

HA MAI FATTO USO DI PILLOLA ANTICONCEZIONALE? _____

HA AVUTO: parti spontanei(_____), tagli cesarei (_____) interruzione di gravidanza(_____), aborti spontanei (_____), figli (_____)

HA ALLATTATO?

QUANDO HA AVUTO L'ULTIMA MESTRUAZIONE _____

QUAL'E' LA SUA PRESSIONE ARTERIOSA ABITUALE _____

QUANTO PESA? _____

QUANTO E' ALTA? _____

ANAMNESI FAMILIARE

A CHE ETA' è ANDATA IN MENOPAUSA SUA MADRE? _____

I GENITORI SONO ANCORA IN VITA? _____

QUALI DI QUESTE MALATTIE SONO STATE PRESENTI NELLA SUA FAMIGLIA (donne, mamma, sorelle, zie, nonne)

DIABETE (_____), MALATTIE DEL CUORE (_____), OSTEOPOROSI (_____), DEMENZA SENILE (_____), ICTUS(_____), OBESITA' (_____), CANCRO ALLA MAMMELLA (_____), CANCRO ALL'UTERO(_____), CANCRO ALL'OVAIO (_____).

ANAMNESI PATOLOGICA REMOTA

FUMA(_____) BEVE ALCOLICI(_____)

HA MAI AVUTO MALATTIE BENIGNE O MALIGNI ALL'APPARATO GENITALE?

UTERO (_____), OVAIE (_____), MAMMELLA (_____)

HA MAI AVUTO INTERVENTI CHIRURGICI ALL'APPARATO GENITALE?

UTERO (_____), OVAIE (_____), MAMMELLE(_____)

HA MAI AVUTO UNA DI QUESTE MALATTIE?

EPATITE (____), CALCOLI ALLA COLECISTI (____), OSTEOPOROSI (____),
FRATTURE (____) ARTROSI (____), ERNIA DEL DISCO (____), DOLORI OSSEI ARTICOLARI
(____) VARICI VENOSE (____) PRESSIONE ALTA (____), DIABETE (____), MALATTIE
DELLA TIROIDE(____), TUMORI(____), ALTRE MALATTIE, SE SI
QUALI _____

QUALI DISTURBI SONO INSORTI CON IL CLIMATERIO?

1. VERTIGINI
2. VAMPATE DI CALORE
3. AUMENTO/DIMINUZIONE DELL'APPETTITO
4. AUMENTO DI VENE VARICOSE
5. CICLO IRREGOLARE
6. CICLO EMORRAGICO
7. SPOTTING PROLUNGATO
8. SECCHENZA VAGINALE
9. DIMINUZIONE DELLA LIBIDO
10. SBALZI D'UMORE
11. AFFATICAMENTO
12. INSONNIA
13. ATTACCHI DI PANICO
14. DOLORI ARTICOLARI
15. CEFALEA
16. DISORIENTAMENTO
17. NESSUN SINTOMO

QUALI ALIMENTI PREDILIGE NELLA SUA DIETA?

ALLERGIE/INTOLLERANZA _____

FARMACI CHE ASSUME
NORMALMENTE _____

TRATTAMENTI O CURE EFFETTUATE PER IL
CLIMATERIO _____