



DOLORE SOFFERENZA LIBERTÀ

MATRICOLA: 0092

AVIGO ELENA RAFFAELLA
Relatore: MARIO ZANOLETTI

Indice

Introduzione Pag. 3

Capitolo 1: Cos'è il dolore Pag. 6

- *Dolore e sistema nervoso*
- *Sistema nervoso centrale*
- *Sistema nervoso periferico*
- *Classificazione del dolore*
- *Fisiologia del dolore*
- *Trasmissione del dolore*
- *Inibizione del dolore*
- *Teoria del cancello*

Capitolo 2: Il dolore emotivo Pag. 16

- *Correlazioni tra dolore fisico ed emotivo*
- *La sofferenza*
- *La memoria del dolore*
- *L'inizio delle memorie*
- *Le ferite emotive*
- *Le maschere*
- *Da dove originano le maschere*

Capitolo 3: La concezione psicosomatica del dolore Pag.26

- *Le emozioni*
- *La Psiconeuroendocrinoimmunologia*
- *L'esperienza del dolore in psicosomatica*

Capitolo 4: Dolore ed energie Pag. 30

- *L'energia vitale (prana e Qi)*
- *L'aura*
- *Centri energetici: Chakra*
- *Chiusura del Chakra del cuore (Anahata)*
- *Blocchi energetici*
- *Effetti psicosomatici della chiusura del cuore*
- *Le tre cause principali dei blocchi*
- *Le leggi dei blocchi*

Capitolo 5: Trattamenti farmacologici del dolore ed interazione con fitoterapici Pag. 43

- *Farmaci di primo livello*
- *Farmaci di secondo livello*
- *Farmaci adiuvanti degli analgesici*
- *Altri farmaci*
- *Interazioni tra farmaci e fitoterapici*
- *Interazioni farmacodinamiche*

Capitolo 6: La Naturopatia Pag. 48

- *Il Naturopata*
- *Naturoigienismo*
- *Iridologia e PNEI*
- *Principio dell'iridologia*
- *Occhio ed iride*
- *Suddivisione dell'iride per zone e poli*
- *Suddivisione dell'iride in anelli nervosi*
- *Gli alimenti naturali*

- *Idrotermofangoterapia*
- *I canali bidirezionali*
- *I tre principi riguardanti la salute*
- *Le caratteristiche dell'acqua*
- *Uso igienistico dell'acqua*
- *Principi fondamentali dell'idrotemopratica*
- *Le tecniche ed il fango igienismo*
- *Applicazioni idroterapia*

Capitolo 7: Scienza dell'alimentazione Pag. 64

- *L'importanza del cervello enterico*
- *Dietetica naturale*
- *Le regole*
- *Alimenti per sostenere il sistema nervoso centrale*
- *Alimenti antinfiammatori*

Capitolo 8: La floriterapia nel dolore Pag. 72

- *Cos'è la floriterapia*
- *Classificazione del sistema floreale*

Capitolo 9: La fitoterapia Pag. 81

- *Fitocomplesso*
- *Classificazione dei fitoterapici*
- *Oligoterapia*
- *Oligoterapia catalitica*
- *Le diatesi*
- *Diatesi da disadattamento*
- *Posologia oligoelementi*
- *Oligoelementi e fitoterapici nel dolore*

Capitolo 10: MTC dolore. Pag. 93

- *L'ideogramma QI*
- *Il Tao*
- *Emozioni e sentimenti in MTC*
- *Il cambiamento in MTC*

Capitolo 11: Tatto, Pelle e Tocco Pag. 100

- *Riflessologia plantare metodo Za.Ma*
- *Benefici del massaggio plantare*
- *La riflessologia come aiuto nel dolore*
- *Massaggio Metamorfico*
- *Liberare dai traumi: il Massaggio dell'Anima*
- *Le 9 chiavi della trasformazione*
- *La relazione d'aiuto nel dolore*

Capitolo 12: Conclusioni Pag. 118

- *Verso la libertà*
- *La guarigione emotiva*

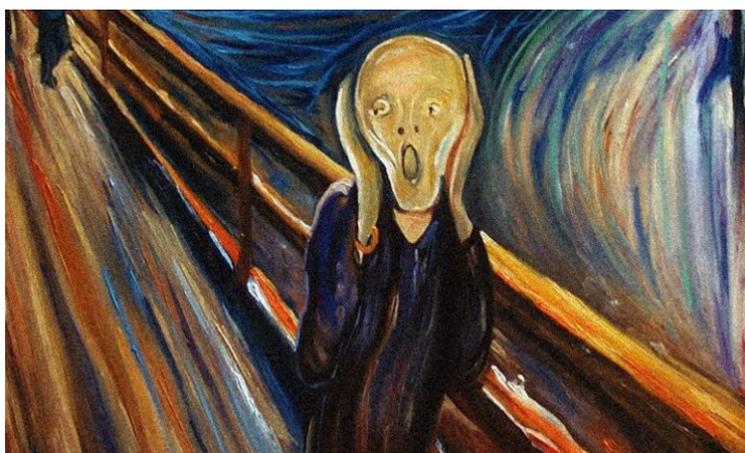
Ringraziamenti Pag. 124

Bibliografia e sitografia Pag. 125

Allegato 1: caso

INTRODUZIONE

“Cammino lungo la strada con due amici quando il sole tramontò, il cielo si tinse all’improvviso di un rosso sangue. Mi fermai mi appoggiai stanco morto ad un recinto. Sul fiordo nerazzurro e sulla città c’erano sangue e lingue di fuoco. I miei amici continuavano a camminare e io tremavo ancora di paura...sentivo che un grande urlo infinito pervadeva la natura”



Con queste parole Edvard Munch descrive la sua opera più famosa “L’URLO” del 1893. Tramite questo dipinto, Munch trova il mezzo con cui esprimere l’immagine della catastrofe interiore, per descrivere il collasso del mondo interno, deformando la realtà in tutto il suo impeto emotivo. La figura in primo piano, terrorizzata, disperata, comprime la testa con le mani per far uscire l’urlo e la vita stessa: esprime la solitudine, l’isolamento della sua individualità, l’esperienza del panico, del dolore e della sofferenza. Ogni individuo è solo nella propria disperazione: le figure umane sullo sfondo del dipinto sono di spalle, hanno i contorni più definiti, non partecipano alla sofferenza del protagonista e mostrano totale indifferenza. La disperazione esiste anche per loro. Ma è proprio quella che impedisce l’empatia tra gli individui. Si tratta dell’immagine che meglio di qualunque altra condensa, con una potenza visiva incredibile, il senso dell’irrimediabile perdita dell’armonia tra uomo e cosmo. In questo magnifico dipinto, la natura ed i colori esistono in funzione della percezione interiore, ogni cosa diventa specchio dell’anima. La raffigurazione diventa simbolo del Dolore universale.

PERCHÈ QUESTA SCELTA....Scelgo di parlare di dolore e sofferenza, perché sono un tema che, mai come in questo momento, riguarda tutta l'Umanità, è un aspetto comune alla vita di tutti noi, ma, in particolare, ha caratterizzato una fase importante della mia vita. Vivere il dolore e vederlo in un'altra persona, mi ha portato a comprendere un concetto importantissimo: tutto ha un inizio ed una fine. Nel mezzo c'è la vita. Se ci scordiamo o non parliamo di questa parte dell'esistenza, ci dimentichiamo di vivere pienamente. La morte spesso è vista come un grande tabù e, da un lato, è esibita in tutti i modi: ne possiamo avere notizia sulle prime pagine dei giornali e dei notiziari tv: sta diventando un'esperienza mediatica, artificiale, distaccata, spettacolarizzata, ma poi è negata nei nostri discorsi più intimi. Viviamo come se non facesse parte di noi, la rimuoviamo, la neghiamo e parlarne è persino considerato sconveniente. Il malato, che pure ha bisogno di dire ciò che prova, per non turbare chi lascia, sta al gioco e non esprime il proprio dolore.

Ognuno di noi vive come se fosse immortale e così facendo, non dà il giusto valore al tempo, alle relazioni, alla ricchezza del momento presente, unico ed irripetibile. La morte va nominata, presa in considerazione, perché ci esorta a vivere in maniera vera ed intensa il tempo che abbiamo, coltivando proprio la meraviglia dell'esistere. Questa consapevolezza mi ha obbligata a pormi la domanda fondamentale circa il senso della mia esistenza e, conseguentemente, mi ha aiutata a vedere ciò che davvero contava per me e che continuavo a rimandare a "domani" ciò che avrei potuto fare in quel momento, creando scuse e credendo che non fosse il momento giusto per concedermi ciò che mi stava realmente a cuore.

Nella tesi vorrei esprimere sia ciò che ho elaborato in questi tre anni di Accademia, sia quello che ho compreso accompagnando una persona a me cara nel suo ultimo cammino terreno. La decisione di questo percorso mi ha portato, come prima cosa, ad una scelta importante: il CAMBIAMENTO. Per me è stato difficile e doloroso: ero abituata a vivere in una routine senza mai meditare su quale fosse il senso di tutto e, soprattutto, stare a regole imposte che, a lungo andare, imprigionavano la mia natura. Mi ero resa conto che i giorni passavano uguali in uno standard quasi quotidiano, legati ad un dogma, ad un pensiero collettivo e mi portavano continuamente lontana dal mio sentire, dalla ricerca di una realtà concreta che mi aiutasse ad uscire da tutto questo. Consapevole del fatto che ogni cosa nella vita accade per un motivo ben preciso e che, quindi, nulla avviene per caso, il volantino della scuola è stato un avvenimento per me illuminante: da qui l'INIZIO. Non nego che ho provato paura, di non farcela e della libertà di scegliere, perplessità, dubbi, sensi di colpa e responsabilità. Il tutto, in parallelo alla malattia di mia madre. Vivere e, nello stesso tempo, negare questo dolore ed il persistere nello stato di sofferenza, mi hanno portato ad una svolta: permettermi

di riconoscere le emozioni, a volte contrastanti tra loro ed incontrare la mia vulnerabilità. Non è stato facile scegliere, se farmi sopraffare da questo o reagire. Ero continuamente combattuta tra ciò che sentivo di voler fare e quello che volevo fare. Due condizioni diverse, ma che avevano un'unica direzione: accompagnare con tutto il mio cuore lei, cosciente dell'imprevedibilità degli eventi; arrivare a completare un percorso che sentivo mio e con il quale intraprendere un nuovo cammino. Devo a mia madre la forza che mi ha "regalato" tutto questo. Il suo sorriso, il "non egoismo," la determinazione, il coraggio nell'affrontare la malattia ed il sostegno nel farmi proseguire questo percorso sono stati esempi importantissimi ma, soprattutto, "doni" che mi ha lasciato e vorrei portare come contributo alle persone che saranno con me in una relazione d'aiuto. Devo a me stessa il coraggio di questo cambiamento: essermi fatta aiutare, posta dei dubbi, la possibilità di osservarmi, ascoltarmi nel mio più profondo, provare dolore, vedere, capire gli attaccamenti e sviluppare la capacità di lasciar andare, prendermi la responsabilità, sentendomi libera da tutto e, quindi, scegliere la direzione a cui tanto tenevo. Conoscere, cioè, il mio progetto di vita. Libertà è anche il "rischio" di essere se stessi, una scelta d'amore verso di noi che ci permette d'incontrare la FELICITA'. Ho elaborato tutto questo tramite il Laboratorio di Ricerca Interiore: un percorso di crescita personale, un viaggio introspettivo per "svelare" l'anima, liberare la coscienza e l'energia; solo così si diventa creatori positivi della propria vita e ci si sente una cosa sola con essa. Solo così ho incontrato il mio dolore e l'ho accettato, trasformandolo in forza.

Questo testo rappresenta una visione ed una elaborazione personali degli studi compiuti, grazie ai quali mi auguro d'essere di sostegno a quanti la vita mi farà incontrare.

Cap. 1

COS'È IL DOLORE

L'O.M.S. definisce il dolore come “una spiacevole esperienza sensoriale ed emotiva, associata o meno a un danno tissutale, in atto o potenziale, o descritta in termini di un simile danno” ed è solitamente accompagnato da comportamenti specifici a seconda della localizzazione fisica del dolore. Il dolore è una normale risposta fisiologica ad uno stimolo dannoso e ricopre una sostanziale funzione protettiva, perché può essere considerato come un segnale di allarme finalizzato ad allertare il corpo allo scopo di attirare la nostra attenzione su quegli stimoli che lo provocano e permette di correggerne le cause. Diventa patologico quando perdura autonomamente, perdendo la sua iniziale funzione di segnale d'allarme e diventando, a sua volta, una malattia o una condizione permanente. La definizione fornita dall'O.M.S. mette in luce la natura soggettiva dell'esperienza dolorosa: l'importanza di questa enunciazione sta nel fatto che, per la prima volta, viene riconosciuto che il dolore è una “esperienza” che comporta una partecipazione “emozionale” (e quindi affettiva, del tutto privata) della persona. È importante evidenziare che l'esperienza del dolore è determinata ed influenzata da fattori individuali, quali: esperienze passate, risorse interne ed esterne, la capacità della persona di far fronte a situazioni stressanti ed i fattori socio-culturali, che agiscono per determinare l'esperienza di dolore. A differenza dei fenomeni prettamente percettivi, può essere considerato come l'unione di una componente sensoriale (la nocicezione) che permette la trasmissione al sistema nervoso centrale di stimoli realmente o potenzialmente dannosi per l'organismo ed una componente esperienziale che rappresenta il vissuto emotivo connesso alla spiacevole sensazione somatica. La sensibilità si deve alla presenza di alcuni recettori, particolari cellule capaci di captare i segnali e di reagire ai diversi stimoli. I recettori, posti negli organi di senso, inviano i segnali ad un complesso apparato, il sistema nervoso, che li integra, li interpreta ed elabora delle risposte. L'elaborazione compiuta dal sistema nervoso permette di passare dalla sensazione, cioè dalla pura e semplice registrazione dello stimolo sensoriale, alla percezione, cioè ad una interpretazione del messaggio ricevuto.

DOLORE E SISTEMA NERVOSO

Il sistema nervoso ci permette di sperimentare noi stessi, ogni espressione della nostra personalità, ossia pensieri, speranze, sogni, desideri, in quanto individui unici ed irripetibili, il mezzo con cui interagiamo con l'ambiente che ci circonda. Ha origine da uno dei tre foglietti embrionali e più precisamente dall'ectoderma. Nell'uomo compare durante la terza settimana nel corso dell'embriogenesi. Dopo la formazione dell'endoderma e del mesoderma intraembrionale, l'epiblasto assume la denominazione di ectoderma. Da qui, si origineranno epidermide della pelle e le sue strutture derivate, rivestimento epiteliale interno della bocca e del retto, recettori sensoriali epidermici, cornea e cristallino, midollare surrenale, smalto dei denti, ossa dermiche e tessuto nervoso mediante il processo di neurulazione. In particolare, verso il 18° giorno di sviluppo embrionale, il mesoderma induce parte dell'ectoderma sovrastante a differenziarsi in cellule neuroepiteliali cilindriche pseudostratificate, il cosiddetto neuroectoderma, che costituirà quella piastra neurone (o placca) e darà origine ai diversi sistemi nervosi.

Il sistema nervoso è l'insieme degli organi e delle strutture che permettono di trasmettere segnali tra le diverse parti del corpo e di coordinare le azioni volontarie ed involontarie, sia fisiche sia psicologiche.

Le sue funzioni:

- fornire sensazioni sull'ambiente interno ed esterno,
- integrare le informazioni sensoriali,
- coordinare le attività volontarie ed involontarie,
- regolare e controllare le strutture e gli apparati periferici.

Il tessuto nervoso comprende due distinte popolazioni cellulari: le cellule nervose o neuroni e le cellule di sostegno o neuroglia. Le prime sono responsabili del trasferimento e dell'elaborazione delle informazioni nel sistema nervoso. Le seconde hanno funzione di isolare i neuroni e di fornire una rete di sostegno; sono più numerose dei neuroni e costituiscono circa la metà del volume del sistema nervoso.

Dal punto di vista anatomico il sistema nervoso si divide in:

- sistema nervoso centrale (encefalo, midollo spinale),

- sistema nervoso periferico (nervi, sistema nervoso autonomo).

SISTEMA NERVOSO CENTRALE

Il sistema nervoso centrale (SNC) comprende due organi nervosi, l'encefalo ed il midollo spinale, contenuti e protetti rispettivamente dalla scatola cranica e dalla colonna vertebrale. Entrambi sono rivestiti, a fine protettivo e nutritivo, da tre membrane sovrapposte, dette meningi (dura madre, aracnoide e pia madre). Tra le due meningi più interne, nonché in alcune cavità entro l'encefalo e la colonna vertebrale, si trova il liquido cefalo-rachidiano, che protegge i tessuti nervosi dai possibili urti meccanici legati al movimento.

L'encefalo rappresenta il centro primario del sistema nervoso ed è sede delle facoltà biologiche più complesse. Anatomicamente si suddivide in tre porzioni con diverse funzioni: il cervello, il cervelletto ed il tronco cerebrale.

Il cervello è la porzione più estesa dell'encefalo. E' ripartito in due emisferi cerebrali (destro e sinistro), connessi l'un l'altro da un fascio di fibre detto corpo calloso. Ciascun emisfero gestisce le informazioni relative alla parte opposta dell'organismo, in quanto le vie nervose si incrociano in prossimità dell'encefalo. La parte più superficiale degli emisferi cerebrali è chiamata corteccia cerebrale e si sviluppa, all'interno del cranio, in un gran numero di circonvoluzioni e ripiegamenti che le conferiscono una notevole estensione superficiale in uno spazio relativamente ridotto. Al di sotto degli emisferi cerebrali si trovano due aree nervose chiamate talamo ed ipotalamo. Il talamo smista alla corteccia le informazioni provenienti dagli organi di senso dislocati nel corpo; l'ipotalamo è il centro fondamentale di controllo di tutti i parametri fisiologici: temperatura, glicemia, pH, livelli di ossigeno ed anidride carbonica, concentrazione degli elettroliti (sodio, potassio, calcio e fosfati) volume d'acqua corporea, livelli ormonali, attività cardiaca e respiratoria, pressione arteriosa, flusso del sangue ai vari organi e sistemi, risposte sessuali. Come il cervello, anche il cervelletto, posto sul retro della scatola cranica, è ripartito in due emisferi, rivestiti da materia grigia. In esso si svolge il coordinamento delle funzioni motorie dell'organismo, che può avvenire anche indipendentemente dalla sfera della coscienza.

Davanti al cervelletto è posta la terza porzione dell'encefalo, detta tronco cerebrale o bulbo. Si tratta di una zona di collegamento tra l'encefalo stesso ed il midollo spinale, costituita in prevalenza da

fasci di fibre nervose ascendenti e discendenti. Nel tronco cerebrale hanno sede anche i nuclei regolatori di alcune importanti funzioni, come la respirazione ed il battito cardiaco.

Il midollo spinale è un lungo cordone nervoso che dal tronco cerebrale corre lungo la colonna vertebrale in cui è contenuto. Da esso dipartono trentuno paia di nervi spinali che lo collegano al sistema nervoso periferico, da cui provengono i segnali diretti ai centri nervosi superiori. Nel midollo spinale sono presenti neuroni sensitivi, deputati alla trasmissione dei segnali sensoriali e neuroni motori che trasmettono le “direttive” dell’encefalo ai muscoli striati.

SISTEMA NERVOSO PERIFERICO

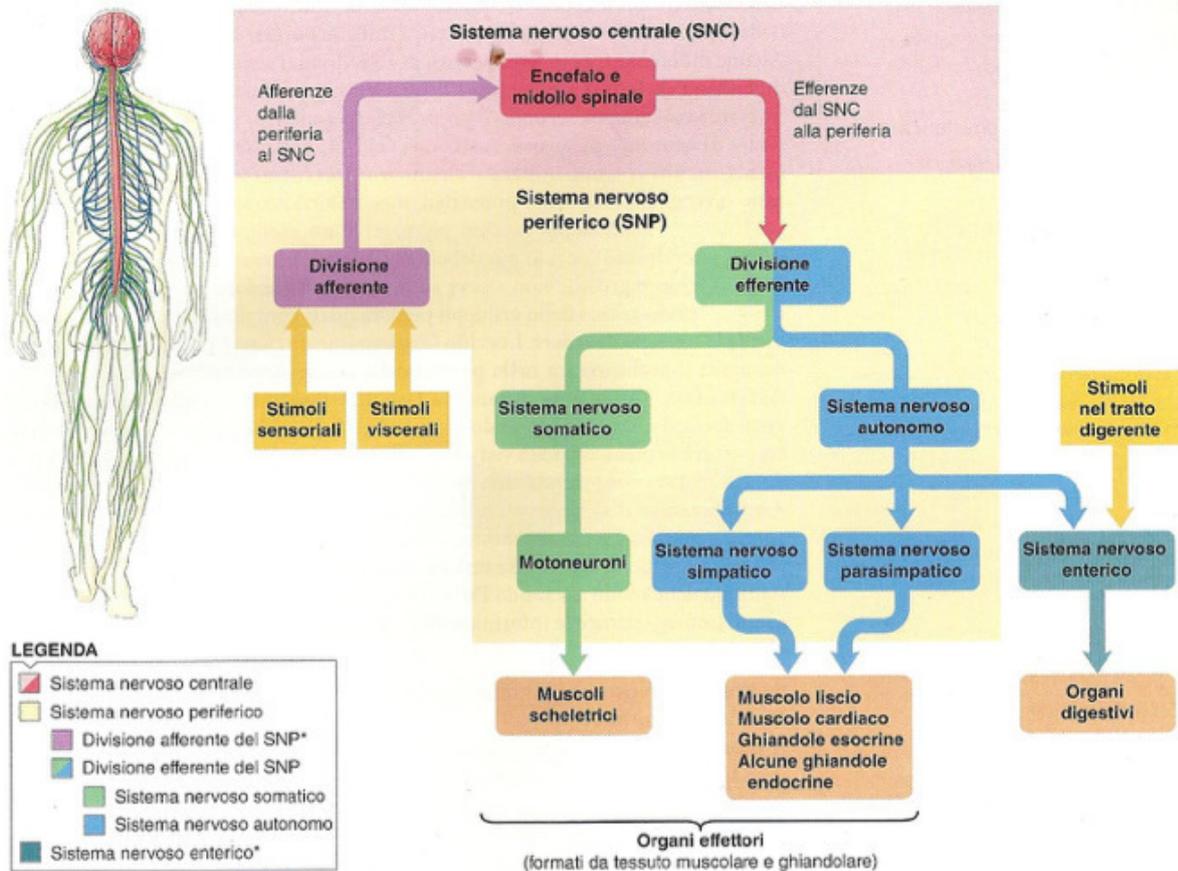
Il sistema nervoso centrale raggiunge ogni parte dell’organismo umano attraverso fasci di fibre nervose chiamati nervi che, lasciati l’encefalo ed il midollo spinale, si ramificano in tutto il corpo. I fasci di fibre che costituiscono i nervi possono essere di tipo sensitivo o motorio (nervo puro), o di entrambe le tipologie (nervo misto). Si distinguono, poi, nervi afferenti e nervi efferenti: i primi trasmettono gli stimoli, captati dai recettori di senso periferici, al sistema nervoso centrale; i secondi conducono gli impulsi, generati da encefalo e midollo, ai muscoli ed alle ghiandole che effettuano la risposta dell’organismo agli stimoli nervosi ricevuti. I nervi efferenti che fanno capo ai muscoli scheletrici volontari (la cui attività avviene, cioè, consciamente ad es.: nervi cranici e spinali) costituiscono il sistema nervoso somatico, mentre i nervi efferenti relativi ai muscoli involontari degli organi costituiscono il sistema nervoso autonomo.

I nervi cranici sono connessi esclusivamente alla struttura encefalica. Alcuni di essi conducono informazioni da o per gli organi di senso (ad es.: nervo ottico, nervo acustico), altri sono unicamente motori (es.: il nervo oculo-motore, che presiede al movimento dei muscoli dell’occhio), altri ancora, infine, sono nervi misti ad es.: il trigemino.

I nervi spinali che dipartono dal midollo a vari livelli hanno una radice dorsale sensitiva afferente ed una ventrale motoria efferente, che raggiunge i muscoli scheletrici. Talvolta l’attività muscolare è regolata direttamente dal midollo spinale in un meccanismo nervoso chiamato ARCO RIFLESSO. Tale condizione non coinvolge i centri nervosi superiori e, dunque, è possibile che i muscoli si muovano inconsapevolmente, in risposta a particolari stimoli.

I nervi del sistema nervoso autonomo innervano le ghiandole ed i muscoli lisci involontari che presiedono all’attività degli organi. Regolano, ad esempio, le funzioni digestive, il battito cardiaco o la secrezione ghiandolare, garantendo costantemente l’equilibrio interno dell’organismo umano. Si

distinguono in particolare, i nervi efferenti del sistema simpatico ed i nervi del sistema parasimpatico. Entrambi raggiungono gli stessi organi, ma hanno ruoli diversi. I nervi simpatici intervengono in situazioni d'emergenza, stimolando gli organi a fronteggiare particolari pericoli; i nervi parasimpatici, al contrario, regolano il normale svolgimento delle funzioni dell'organismo.



CLASSIFICAZIONE DEL DOLORE

Per la classificazione del dolore si prendono in esame criteri singoli come la sede e le modalità d'insorgenza, l'irradiazione, l'aspetto qualitativo o quello temporale.

A seconda della sede d'insorgenza il dolore può essere descritto con modalità diverse:

- **SOMATICO O SUPERFICIALE**, quando è causato da una lesione tissutale, pertanto è facilmente valutabile, sia perché è visibile, sia perché il soggetto avrà già fatto altre esperienze di questa stessa natura. L'impulso doloroso è veicolato da strutture molto innervate ed ampiamente rappresentate nel sistema nervoso centrale. Terminazioni nervose specializzate per numerosi stimoli ne permettono una facile individuazione.

- PROFONDO O VISCERALE, qualora sia dovuto all'alterazione o alla lesione di un organo. Gli impulsi dolorosi sono veicolati da nervi simpatici, con sede profonda. Le terminazioni nervose coinvolte sono scarsamente specializzate: infatti, recepiscono solo poche sensazioni, ovvero pressione, distensione, contrazione/spasmo. Il dolore viscerale è avvertito lungo la linea mediana e si irradia in diverse sedi rispetto l'organo offeso. È un dolore ottuso, sordo, compressivo o oppressivo, con intensità variabile dallo spasmo alla colica. È spesso accompagnato da un'importante reazione emotiva quali ansia ed angoscia. Inoltre, possono presentarsi segni neurovegetativi, come sudorazione, nausea, vomito, alterazioni dell'alvo e bradicardia.

L'irradiazione del dolore può essere descritta come:

- localizzato, quando una persona indica il preciso punto del corpo dove avverte il dolore;
- irradiato, dal punto di origine il dolore segue un decorso lungo un tratto del corpo (per esempio, un mal di schiena con un'irradiazione sciatica). È tipico del dolore viscerale con un'irradiazione dall'organo offeso;
- riferito, è un dolore avvertito in una sede distante dall'area in cui è presente il danno. Questo tipo di dolore riguarda un'area somatica più o meno ampia senza una chiara localizzazione.

Sulla base della risposta allo stimolo doloroso, esistono due tipologie di dolore. Una a rapida insorgenza, che sopraggiunge entro un decimo di secondo dal verificarsi dell'evento doloroso e termina con esso. È un dolore localizzato, acuto e seguito da un riflesso flessorio. Una, invece, a lenta insorgenza, che si presenta dopo almeno un secondo e non cessa al termine della stimolazione, è scarsamente localizzato, ottuso ed è associato ad una contrazione muscolare riflessa.

Infine, il dolore viene classificato in base all'aspetto temporale:

- transitorio: determinato da stimoli nocicettivi di breve durata. Vi è un'attivazione dei nocicettori (neuroni sensitivi primari specializzati nella raccolta delle informazioni dolorifiche) in assenza di danno tissutale. Termina con la scomparsa dello stimolo;
- acuto: secondario ad uno stimolo definito è determinato da una lesione tissutale reversibile e di breve durata attualmente in corso. La causa è evidente ed il dolore tende a regredire con la riparazione del danno. Esso svolge anche una funzione protettiva, portando il soggetto ad evitare stimoli che potrebbero intaccare la parte offesa;
- recidivo: si presenta con una certa frequenza nel corso del tempo, come nel caso delle cefalee;
- persistente: il permanere dello stimolo nocicettivo o della nocicezione nel corso del tempo rendono il dolore costante;

- cronico: associato a profonde modificazioni della personalità e dello stile di vita della persona che costituiscono fattori di mantenimento indipendenti dall'azione dei nocicettori.

Il dolore cronico è ulteriormente suddiviso in:

- Nocicettivo, si verifica quando il sistema nervoso, normalmente funzionante, induce un'attivazione dei nocicettori periferici a causa di un reale o potenziale danno tissutale. Esso si divide in somatico e viscerale. Il primo è frequente, circoscritto, spesso continuo. Alcuni esempi sono fratture, artriti, lesioni, ustioni e necrosi. La sua intensità è proporzionale a quella del danno subito e tende a risolversi con la scomparsa della causa scatenante. Si divide a sua volta in superficiale e profondo. Il primo causato da lesioni a pelle o tessuti; il secondo è scarsamente localizzato e si irradia in modo diffuso nella parte del corpo coinvolta. Si presenta in modo periodico con picchi più forti. Alcuni esempi sono contrazioni o spasmi. Il fatto che il dolore nocicettivo sia così fortemente influenzato dall'ansia e da altri fattori psicologici, suggerisce che la sovrapposizione tra i meccanismi centrali del dolore e quelli emotivi, in particolare i sistemi aminergici e oppioidi, rivestono un importante ruolo nella produzione del dolore di natura psicologica.
- Neuropatico, è una risposta patologica continua riconducibile ad una lesione o disfunzione del sistema nervoso periferico e/o centrale. In assenza di danno tissutale o in presenza di stimoli appena percettibili (ipersensibilità), le vie nervose, che solitamente convogliano il segnale del dolore dalla zona offesa, vengono attivate autonomamente. Può essere una condizione transitoria, acuta o permanente. Si presenta con segni e sintomi sensoriali, quali parestesie o iperalgesia. Viene descritto come parossistico, intermittente, a scarica elettrica, a fitte, profondo, crampiforme o terebrante. La persistente attivazione delle vie nervose, se non trattata, può intaccare il funzionamento delle altre vie. Questa condizione porta ad un acutizzarsi della percezione degli stimoli, favorendo l'insorgenza della cosiddetta allodinia (impulso doloroso sentito dalla persona in seguito ad uno stimolo innocuo).
- Misto, è derivato dalla combinazione dei meccanismi patogeni del dolore nocicettivo e di quello neuropatico.

FISIOLOGIA DEL DOLORE

La nocicezione può essere definita come il processo sensitivo attraverso il quale, uno stimolo lesivo a contatto con il derma o le mucose, genera l'eccitazione di recettori periferici (nocicettori) e la

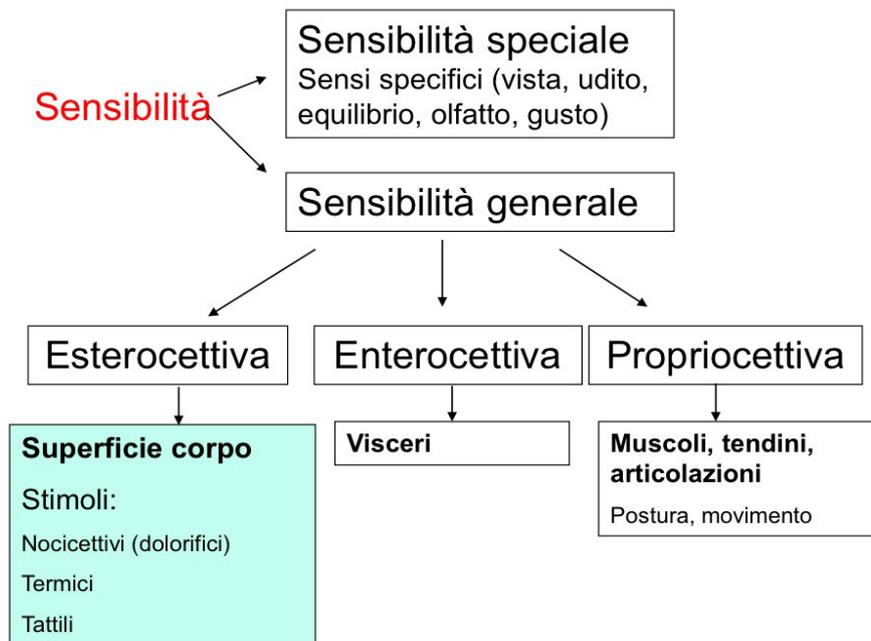
formazione di un impulso nervoso che percorre le fibre nervose dolorifiche, partendo dai nervi periferici e risalendo il midollo spinale, giunge al talamo. Il dolore è la presa di coscienza di un'informazione nocicettiva. Da un punto di vista fisiologico, il sistema di comunicazione del dolore si compone di tre elementi essenziali:

- trasduzione: prevede la ricezione del segnale e la successiva trasformazione dello stimolo lesivo in impulso elettrico, mediante l'attivazione dei nocicettori;
- trasmissione: l'impulso elettrico viene veicolato attraverso le fibre afferenti dolorifiche in direzione del cervello;
- modulazione: è un processo che consente di controllare, inibire o ampliare le informazioni nocicettive, a cui fa seguito la fase percettiva e della presa di coscienza.

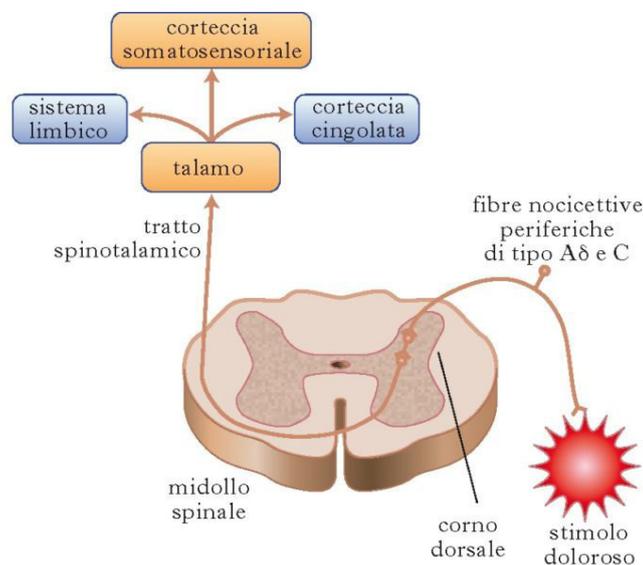
Le informazioni nocicettive, una volta raggiunto il talamo, considerato il centro di controllo del dolore, vengono inviate a diversi distretti cerebrali per poi integrarsi. A partire dal talamo gli impulsi algici giungono al sistema limbico, il quale elabora le sensazioni connotandole emotivamente e le confronta con eventi inconsci. L'integrazione delle informazioni nocicettive talamiche, a livello dei circuiti della coscienza, richiama la percezione del dolore nelle sue due componenti funzionali: cognitiva ed emotiva. La percezione cosciente del dolore avviene solamente una volta che le informazioni raggiungono la corteccia prefrontale, sede del comportamento e delle funzioni superiori. Tuttavia, non dobbiamo dimenticare alcune peculiarità della percezione del dolore nella fase in cui da nocicezione si giunge al dolore, ossia, che è soggetto all'influenza di numerosi fattori esperienziali, psicologici ed emotivi.

LA TRASMISSIONE DEL DOLORE

Lo stimolo dolorifico è catturato e trasmesso attraverso fibre mielinizzate di due tipi, entrambe libere e di piccole dimensioni: le A-delta, più specifiche e che mediano il dolore primario; le fibre C, che sono amielinizzate e che rispondono anche a stimoli chimici, oltre che trasmettere il dolore secondario. Esse trasportano l'informazione in modo ascendente nella parte dorsale (le corna posteriori) della sostanza grigia del midollo, dove avviene la distinzione tra informazioni dolorifiche e semplici informazioni tattili. Le prime ascendono lungo la via spino-talamica verso il nucleo ventro-postero-laterale (VPL) del talamo (per informazioni relative al dolore primario) o ai



nuclei intralaminari (per il dolore secondario) e da qui lo stimolo raggiunge la corteccia somatosensoriale S1, nel lobo parietale del cervello ed i correlati cerebrali corticali più profondi.



L'INIBIZIONE DEL DOLORE

All'altezza della prima connessione sinaptica, quando l'informazione raggiunge la sostanza grigia midollare, si attivano dei meccanismi di analgesia che servono ad impedire che la sensazione di dolore raggiunga la parte più alta e profonda del cervello. Avviene una modulazione dell'afferenza

dolorifica: in alcuni casi il dolore, soprattutto del tipo secondario, può intralciarci, poiché uno stimolo dolorifico acuto richiama l'attenzione del cervello, distraendolo da altre attività. È il caso, per esempio, di uno sportivo che durante una competizione non sente la fatica se non alla fine della gara. In questo caso, percepire il dolore non è funzionale al compito che sta svolgendo, dunque esso viene inibito, interamente o in parte, per non “distrarre” l'attenzione dal compito in corso. Il nostro cervello regola, quindi, in modo autonomo, automatico ed involontario la quantità di dolore percepito, sopprimendo la sensazione dolorosa in caso di situazioni particolari, cioè quando esso si rivela dannoso o controproducente. La modulazione del dolore avviene mediante la liberazione di neurotrasmettitori, soprattutto oppioidi endogeni. La loro produzione varia da individuo ad individuo, perciò si parla di SOGLIA DEL DOLORE.

TEORIA DEL CANCELLO

Secondo questa teoria, esistono barriere (in inglese gate) in grado di controllare l'afflusso delle informazioni nervose: barriere che, in condizioni particolari, possono essere a loro volta inibite, favorendo la sensazione dolorosa e spesso la confusione di localizzazione.

Il concetto fondamentale della teoria del “Gate Control” si basa sul fatto che esistono un'interazione ed una modulazione reciproca tra le fibre nervose nocicettive e quelle non-nocicettive. A livello dello stesso neurone del midollo spinale, infatti, convergono diversi tipi di fibre, ognuna delle quali porta informazioni sensitive di tipo diverso (principalmente tattili, termiche, propriocettive, cinestesiche e dolorifiche): il neurone deve essere quindi in grado di discriminare tra i vari tipi di sensibilità e di assegnare una “priorità” diversa a ciascuno di essi, in modo da portare al cervello un'informazione chiara e pulita.

Allo stesso tempo, non tutte le percezioni sensoriali vengono inviate direttamente al cervello, permettendoci di localizzare la sede e l'origine dello stimolo: anzi, molto frequentemente tali informazioni vengono diffuse in differenti parti del sistema nervoso, creando un'attivazione generalizzata; questo permette al corpo di essere pronto a reagire in caso di bisogno.

L'interazione teorizzata da Melzack e Wall per spiegare la Teoria del Gate Control riguarda le fibre dolorifiche e quelle non dolorifiche, responsabili della percezione degli stimoli tattili e pressori: se prevale l'attività lungo le fibre di grosso calibro propriocettive e cinestesiche, la percezione del dolore sarà attenuata; se a prevalere sono le scariche delle fibre algiche, il dolore verrà percepito in maniera più acuta.

IL DOLORE EMOTIVO



Pensare ad eventi dolorosi che abbiamo vissuto genera una risonanza diversa in ognuno di noi, sulla base della nostra storia personale: immagini, emozioni e sensazioni fisiche, coinvolgono la nostra mente ed il nostro corpo con effetti più o meno importanti. Se proviamo a ripercorrere la nostra vita, possiamo individuare situazioni che hanno avuto un impatto forte e che hanno lasciato un segno indelebile portando dolore, sofferenza, paura e terrore. Se è vero che con il passare del tempo certe ferite si rimarginano, è altrettanto vero che lo scorrere dei giorni, dei mesi e perfino degli anni, può a volte, lasciarle “aperte”, o quasi. Possiamo paragonarle ad una spina nel corpo che in certi momenti sta lì senza che ne avvertiamo la presenza ed in altri momenti, quando urtiamo contro qualcosa, si fa sentire con un acuto dolore. Questo accade anche quando apparentemente non ne avvertiamo la presenza, ma il nostro organismo sta facendo i conti con la presenza di un corpo estraneo. La mente si difende dall'evento traumatico confinandolo in una parte di noi, isolata dal resto della persona: tuttavia, questo genera una conseguenza: ciò che lascia un evento doloroso non integrato, ci può indurre ad uno stato di sofferenza, vivendo in un senso di profondo distacco da quello che ci circonda, dagli affetti anche più vicini, facendoci sentire come in una sorta di anestesia emotiva.

CORRELAZIONI TRA DOLORE FISICO ED EMOTIVO

Le endorfine (oppioidi endogeni) sembra giochino un ruolo chiave nel moderare sia il dolore fisico sia quello emotivo. La morfina, il cui effetto lenitivo è mediato dai recettori oppioidi, attenua anche il dolore emotivo. All'opposto, i recettori antagonisti degli oppioidi normalmente aumentano il dolore fisico e sembra anche il quello emotivo. Queste scoperte confermerebbero l'ipotesi per la quale il sistema degli oppioidi endogeni, che regola la percezione del dolore fisico, sia deputato anche a mediare il dolore emotivo.

L'esperienza del dolore fisico può essere divisa in due componenti: sensoriale-discriminativa e affettiva-emozionale. La prima fornisce informazioni circa l'intensità, la tipologia e le caratteristiche spaziali del dolore. La seconda, invece, è associata alla spiacevolezza del dolore e promuove la motivazione a porvi fine. Questi due meccanismi sono mediati da strutture neuronali differenti. La sensazione di dolore è processata dalla corteccia somato-sensoriale primaria e secondaria, dall'insula posteriore, gli stati affettivi invece dalla corteccia cingolata dorsale anteriore e dall'insula anteriore.

Nonostante i due meccanismi siano molto correlati, la dissociazione tra essi è evidente a seguito di lesioni circoscritte alla corteccia cingolata dorsale anteriore e all'insula anteriore. In questo caso, la persona sente il dolore ma non se ne interessa, non è motivata a farlo cessare.

La sofferenza emotiva sembra fortemente legata ai meccanismi neuronali del dolore affettivo, proprio perché, pur non essendo coinvolto un danno tissutale del corpo, è necessario che la motivazione a interromperla sia forte.

Quando nella la vita ci accade qualcosa d'importante, ad esempio la fine di un amore o la perdita di una persona cara, proviamo dolore emotivo. Le aree cerebrali che si attivano quando avvertiamo dolore fisico reagiscono allo stesso modo di quando veniamo sopraffatti dall'inquietudine e dal dolore emotivo più intenso. Si è potuto constatare che questi stati d'animo si manifestano nella variazione del flusso sanguigno di due aree cerebrali chiavi:

- la corteccia cingolata anteriore, area coinvolta nella generazione dell'esperienza del dolore fisico. Secondo gli esiti dello studio, maggiore è l'angoscia, maggiore è l'attività riscontrata in questa zona.
- la corteccia prefrontale mostra maggiore inattività quanto minore è il dolore emotivo sperimentato.

La corteccia cingolata anteriore favorisce l'elaborazione di sentimenti quali l'angoscia, l'insofferenza e la paura del vuoto emotivo lasciato dalla perdita, l'inganno o il rifiuto.

La corteccia prefrontale s'incarica di bilanciare le nostre emozioni e contrastare il sentimento doloroso, contribuendo, in questo modo, a lenire il dolore causato dalla perdita emotiva.

Il meccanismo che comanda le nostre emozioni, coinvolge la circonvoluzione del cingolo e si divide in tre aree emotive distinte:

- l'area anteriore, responsabile dell'elaborazione di sentimenti ed emozioni negative. Un dato interessante rileva che gli antidepressivi agiscono sul nostro cervello regolando o riducendo l'attivazione di questa specifica area;
- l'area posteriore la quale genera sentimenti ed emozioni positive;
- l'area cingolata centrale dei maschi si attiva durante l'eccitazione sessuale e lo svoglimento di compiti e attività stressanti che richiedono grandi dosi di attenzione.

Si scopre, quindi, che i neurotrasmettitori si riducono notevolmente di fronte a situazioni emotivamente dure. L'insieme di queste informazioni rivela chiaramente come il dolore fisico e quello emotivo siano strettamente correlati.

LA SOFFERENZA

*“Nella mente ha origine la sofferenza; nella mente ha origine la cessazione della sofferenza”
Buddha*

La sofferenza è compagna inseparabile di ogni essere umano. C'è quella fisica del corpo, con l'esperienza della malattia, del deperimento organico, della morte. Quella morale dell'anima, più dilaniante della fisica, causata dall'abbandono, dal tradimento, dall'emarginazione, dal disprezzo ed ancor più dalle proprie colpe. C'è la sofferenza psicologica, che spesso fa da corollario al dolore fisico e si manifesta sotto forma di tristezza, delusione, pessimismo, scoraggiamento, depressione. Talvolta, poi, queste diverse forme si sovrappongono l'una all'altra.

La sofferenza non è una semplice sensazione, come il dolore, non è un'emozione, come la tristezza o la paura. È uno “stato” che comprende tutta la nostra mente, che è fatta non solo di emozioni negative ma anche di pensieri, credenze e qualità della nostra stessa coscienza.

La parola sofferenza, o meglio, il verbo soffrire deriva dal latino “sufferre” che è composto da “sub” (= sotto) e “fero” (= portare), ossia sopportare, resistere a qualcosa di doloroso.

Ignorare il dolore serve solo a spostarlo altrove, lo rende più forte perché gli si consente di scavare l'anima, togliendoci il fiato di giorno ed invadendo i nostri sogni la notte. Chi teme di affrontarlo corre il rischio di diventarne prigioniero e di ritrovarsi ad interpretare la realtà attraverso chiavi di lettura soggettive permeate di sfiducia e pessimismo, proiettando sulle altre persone i disagi che si presentano dando a quest'ultimi la responsabilità dello stato di malessere; inoltre porta la persona ad essere dipendente da tutti quei fattori di distrazione (es.: droga, alcol) che la distolgono da se stessa. Se la sofferenza emotiva non viene raccontata, si impossessa di una parte di noi, una parte che "urla" in attesa di essere ascoltata: lo stomaco rifiuta il cibo, la pelle quando si ricopre di eruzioni cutanee che escludono un'origine organica ecc. Divenire consapevoli di questo contribuisce a portare la persona ad una scelta: quella di mettere in atto dei cambiamenti o di rimanere in quello stato, in questo caso, diventa una scelta: quella di vivere nella sofferenza.

LA MEMORIA DEL DOLORE

Quante volte abbiamo sperimentato, per lo più inconsapevolmente, l'incredibile capacità degli odori e dei suoni di risvegliare in un istante un'esperienza passata e radicata nel fondo della nostra memoria? Come una scintilla, un certo profumo o una canzone casualmente risentiti a distanza di anni, possono immediatamente ridestare in noi un'ondata di ricordi sopiti, lasciando riaffiorare esperienze dolorose passate e che ci sembravano definitivamente rimosse. Un ricordo viene memorizzato unitamente al contesto sensoriale ed emozionale. Questo perché, quando sperimentiamo un dolore, esso rimane impresso e registrato a livello cellulare sotto forma di memoria. L'informazione racchiusa nella memoria cellulare ci condiziona tanto da predisporci a comportarci in un determinato modo, influenzando le nostre relazioni, il modo di reagire allo stress o alle sfide della vita. I nostri corpi sono fatti per natura di cariche emotive positive, ossia energia vitale che fluisce costantemente ed influenza in modo sano lo stato della mente e del corpo. Tutte le funzioni fisiche, psichiche ed emotive necessitano di tale forza, di questo energetico o "corpo di luce" che generano pace e fiducia. Al contrario, la carica emotiva negativa è il campo energetico contratto e stagnante della nostra energia vitale, creato da esperienze dolorose o traumatiche vissute nel passato. Questo determina decisioni e credenze negative verso noi stessi e altre persone, ansia, paura, attaccamenti, dipendenze e tutte le emozioni derivate dalla paura come la colpa, la vergogna, il risentimento, la rabbia, ecc... Se la carica energetica negativa è sproporzionata rispetto a quella

positiva, essa porta ad una forte disfunzione nel sistema corpo-mente, creandone accumulo ed una risonanza energetica chiamata “Corpo del Dolore”.

L'INIZIO DELLE MEMORIE

Come già detto, la memoria è ciò che ci tiene collegati alla nostra storia, all'esperienza, agli apprendimenti, unitamente alle emozioni provate. In noi non esiste solo la linea ereditaria fisica trasmessa con il DNA, ma anche una mentale, che contiene i ricordi dei nostri avi materni e paterni: una mente di contenuto genetico composta da miliardi di memorie. Ricordi diretti dei nostri genitori, che riportano la registrazione di come hanno reagito all'ambiente in cui hanno vissuto per tutta la vita, la composizione della loro mente genetica ed infine le emozioni provate durante l'atto sessuale del nostro concepimento. Quest'ultimo, infatti, è un evento determinante per definire quali tipi di memorie genetiche andranno a formare la parte cellulare e quella mentale dell'embrione, cioè il bagaglio mentale che vivrà con noi fino alla morte (esattamente come il DNA). Il feto sente ed ascolta i suoni esterni, percepisce ed assorbe gli stati d'animo della madre, sussulta quando avverte rumori forti o movimenti bruschi ed è già in grado di memorizzare, apprendere e provare delle emozioni, anche il dolore. Molti dei “ricordi” emozionali, anche se inconsci e privi di parola, si formano nel periodo prenatale e permangono per tutta la vita, manifestandosi attraverso una serie di schemi comportamentali automatizzati. Non solo: fin dalla primissima infanzia e durante il percorso della vita incontriamo spesso esperienze dolorose che passano inosservate, o lasciano il segno. Quando il bambino viene al mondo è in tutto e per tutto dipendente dall'accudimento di un adulto, di solito è la madre. Questa condizione genera in lui un'istintiva propensione a garantirsi la sopravvivenza, sviluppando l'attitudine ad attaccarsi a colei o coloro che gli possono garantire il soddisfacimento dei propri bisogni primari, quali nutrimento, protezione, accudimento ed affetto. Purtroppo, possono accadere alcuni episodi che vengono percepiti dal bambino come minacciosi per la sua sicurezza e sopravvivenza, non solo a livello fisico, ma anche e soprattutto a livello relazionale ed emozionale. Tutto questo genera le cosiddette “ferite emotive.”

LE FERITE EMOTIVE



Fin da piccoli siamo in cerca di amore ed affetto che però, solo raramente vengono soddisfatti. Ciò accade non necessariamente per cattiva volontà, ma soprattutto, perché i genitori non hanno abbastanza tempo e magari perché, a loro volta, non hanno ricevuto da bambini abbastanza amore dai propri genitori: non hanno quindi imparato ad amare. Questo ci cambia, ci condiziona. Pur di essere accettati ed amati dalla famiglia, la scuola ed il gruppo, mettiamo da parte i nostri bisogni più profondi, la spontaneità, divenendo con il tempo sempre meno liberi. Ben presto comprendiamo quali sono i comportamenti accettati e quelli rifiutati e, per paura di essere giudicati o non accolti per quello che siamo, ci adeguiamo di conseguenza. Subentra una sorta di rassegnazione a tutte le ferite e sofferenze che viviamo ed abbiamo vissuto e che il nostro inconscio registra ed archivia. La salute emotiva ne soffre tremendamente ed in età adulta si riversano tutti quei traumi subiti durante l'infanzia, dovuti alla nostra prima esperienza con il mondo e che non siamo stati in grado di guarire.

Le ferite emotive costruiscono la nostra personalità adulta, quello che siamo (ad es.: possiamo essere paurosi, insicuri, punitivi, con tendenza al controllo, ecc.), come affronteremo la vita e condizioneranno il nostro agire con tutto ciò che comporta. Esse sono molto simili a quelle fisiche. Se guariscono e si cicatrizzano, lasciano un segno, ma non faranno più male. D'altra parte, se non vengono trattate correttamente, daranno fastidio. Potranno riaprirsi o persino peggiorare.

Ogni ferita viene nascosta da una specifica maschera.

LE MASCHERE



“Le maschere sono con un cerotto, che mettiamo su di una ferita che rimane sempre aperta e dolorante, sulla nostra mano. Ogni volta che qualcuno ti stringerà la mano, la toccherà o la prenderà per accarezzarla, noi sentiremo solo un grande dolore. Questo dolore non sempre dipenderà dall'intenzione dell'altro quanto piuttosto dal fatto che la nostra ferita è ancora lì, aperta, soltanto coperta da un cerotto”

DA DOVE ORIGINANO LE MASCHERE?

La maschera è la parte strutturante della personalità, quella più esterna e, come tale, è costituita da modi di pensare, agire, sentire, vedere le cose. È quella parte di noi che spesso vorremmo negare o nascondere e che gli altri, generalmente, vedono molto chiaramente dall'esterno. Possiamo definirla come una corazza che ci aiuta a difenderci da ciò che ci può rimettere in contatto con le nostre ferite ma, nel contempo, chiudendoci al dolore, ci impedisce di sentire noi stessi e le emozioni. Questo comporta, inevitabilmente, chiudersi alla bellezza, al piacere e all'amore. Le maschere impediscono di identificare le ferite emotive e di guarirle. Per riuscire a comprenderle ed a risolverle è necessario andare in profondità, in un viaggio che può risultare doloroso, ma che rappresenta l'unica via di guarigione.

Vediamo ora quali sono le ferite e le rispettive maschere:

1) RIFIUTO

Tra le ferite emozionali, quella del rifiuto ha forse le radici più antiche nella vita di un individuo, poiché può manifestarsi già nel grembo materno, come riconosciuto dalla Psicologia Prenatale. Nel caso in cui la madre, dopo aver scoperto di essere incinta, esprima sia a livello verbale sia emozionale la sua prima reazione di contrarietà, questa diviene quasi una sentenza di condanna emessa sul nascituro ed egli, a livello istintivo, la percepisce ancor prima di affacciarsi al mondo.

Nella percezione sottile del bambino questo atteggiamento di rifiuto potrà essere interpretato come un rigetto assoluto ed una minaccia alla sua stessa sopravvivenza, creando in lui le basi per una profonda angoscia esistenziale che lo accompagnerà per tutta la vita. È considerata la ferita più profonda e la più difficile da riconoscere e curare. E' anche collegata al mancato imprinting tra mamma e figlio.

2) ABBANDONO

Questa ferita di solito è abbinata al rifiuto, ma non necessariamente. Colpisce in genere i bambini che vengono letteralmente abbandonati dalla madre. E' riscontrabile anche in piccoli che hanno una regolare famiglia, ma hanno subito un trauma collegato all'abbandono, crea dipendenza emozionale ed affettiva e predisposizione al vittimismo. Cerca approvazioni e pareri a causa della mancanza di autonomia.

3) UMILIAZIONE

Solitamente si sviluppa dai due ai cinque anni ed è collegata ad un genitore o entrambi che si sono vergognati del figlio pubblicamente. Il bambino si è sentito mortificato, sminuito, degradato. La ferita da umiliazione genera comportamenti inconsci di mortificazione e dolore. L'umiliato si mette a disposizione del prossimo totalmente fino a sminuirsi.

4) TRADIMENTO

Ferita emozionale collegata al genitore del sesso opposto e quindi al complesso di Edipo e di Elettra. Il bambino è geloso interiormente del partner, del genitore e non lo manifesta, interiorizzando la ferita. I bambini che soffrono di questa ferita fissano l'attenzione sul mantenimento delle promesse.

5) INGIUSTIZIA

Si manifesta tra i quattro ed i sei anni nei confronti del genitore dello stesso sesso; ma poi si risveglia nell'età scolare, quando il bambino si sente sottovalutato da una figura autorevole. Nasce come conseguenza delle aspettative dei genitori nei confronti del figlio.

Ad ogni ferita emozionale corrisponde una specifica maschera visibile soprattutto a livello fisico, nei tratti somatici del viso e nella conformazione fisica. In specifico indicherò alcune caratteristiche:

RIFIUTO - FUGGITIVO:

Carattere: distaccato dalle cose materiali, perfezionista, intellettuale, passa attraverso fasi di grande amore alternate ad odio profondo. Nel suo profondo non crede di avere il diritto di esistere. Si crede uno zero assoluto, senza valore; è evanescente, intellettuale, ha la capacità di rendersi invisibile, si sente incompreso. Predisposto a soffrire di attacchi di panico e anoressia.

ABBANDONO - DIPENDENTE:

Carattere: vittima, empatico, bisogno di presenza, di attenzione soprattutto di sostegno. Difficoltà nel fare o nel decidere qualcosa da solo. Chiede consigli che poi non necessariamente segue. Voce infantile. Difficoltà a sentirsi dire di no (ad accettare un rifiuto). Tristezza. Piange facilmente. Attira la pietà. Un giorno è allegro, un giorno è triste. Si aggrappa fisicamente agli altri. Sensitivo, protagonista, vuole l'indipendenza, gli piace il sesso.

UMILIAZIONE - MASOCHISTA:

Carattere: spesso si vergogna di sé e degli altri o ha paura che gli altri si vergognino di lui. È una persona a cui non piace andare in fretta. Conosce le proprie necessità, ma non le ascolta. Si fa carico di troppe cose, soffre di forti sensi di colpa e si autopunisce. Vuole essere degno. Compensa e si gratifica con il cibo, ha paura della libertà in quanto "essere libero" significa "illimitato". Se è senza limiti ha paura di straripare.

TRADIMENTO - CONTROLLORE:

Carattere: si crede molto responsabile e forte. Cerca di essere speciale ed importante, ha molte aspettative, manipola e seduce, è impaziente ed intollerante, pensa di avere sempre ragione, mente facilmente, ha sbalzi d'umore. Non mostra la propria vulnerabilità. Ha paura della separazione e del rinnegamento.

INGIUSTIZIA - RIGIDO:

Carattere: perfezionista, invidioso, taglia i ponti con il suo sentire. Incrocia spesso le braccia. Dà prestazioni che mirano alla perfezione. Troppo ottimista, vivace e dinamico. Si giustifica molto. Ha difficoltà a chiedere aiuto. Tono di voce secco e rigido. Non ammette di vivere dei problemi. Dubita delle sue scelte, si paragona con gli altri. Difficoltà in generale nel ricevere, nel concedersi ciò che gli fa piacere senza poi sentirsi in colpa. Non rispetta i propri limiti, chiede troppo a se stesso. Ama l'ordine. Raramente si ammala, è duro nei confronti del proprio corpo. Collerico, freddo, ha difficoltà a mostrare il suo affetto.

In conclusione: indossare le maschere può essere una strategia che può funzionare nel medio termine, ma nel lungo termine ci renderà rigidi ed incapaci di adattarci agli eventi ed alle relazioni, iper-sensibili ed iper-reattivi a certe situazioni; ci impedirà di accogliere nella nostra vita ed elaborare la sofferenza che non vogliamo affrontare, per far guarire la nostra ferita. Questa elaborazione è di grande importanza poiché ci mette nella condizione di poter superare certi schemi disfunzionali, e di poter vivere concedendoci di essere pienamente ciò che siamo, con i nostri pregi e difetti e con le nostre fragilità, esprimendo la nostra natura consapevole e la nostra forza interiore accogliendo la vita nella pienezza del suo flusso e nella molteplicità delle sue manifestazioni anche quando non ci piacciono, o non le approviamo.





Cap. 3

LA CONCEZIONE PSICOSOMATICA DEL DOLORE

NOI SIAMO CIO' CHE PENSIAMO:

“Un cattivo funzionamento della psiche può fare molto per danneggiare il corpo e allo stesso modo una malattia somatica può danneggiare la psiche” Jung

La psicosomatica ci dimostra come tutti i problemi di ordine fisico, emotivo o mentale, derivino di fatto da queste ferite; grazie alla descrizione delle maschere, riusciremo ad identificare la vera causa di un disturbo preciso.

Essa indaga la relazione tra mente e corpo, ovvero tra il mondo emozionale ed affettivo e il soma, ossia ha lo scopo di rilevare e comprendere gli effetti negativi che la psiche, tramite le emozioni, produce sul corpo. Ad esempio, a tutti noi è capitato di provare una forte emozione e di averla espressa tramite il corpo, come una forte paura può causare una sudorazione eccessiva, l'incontro con una persona di cui siamo innamorati può provocare tachicardia, tremolio ecc... Questo perché L'Uomo TENDE A SOMATIZZARE QUELLO CHE NON È IN GRADO DI ESPRIMERE, SFOGARE, METABOLIZZARE, SCARTARE ED ALLONTANARE DA SÉ. Inquadrare un fastidio fisico come emotivo, rappresenta una chiave di lettura che ci dà l'opportunità di indagare dentro noi stessi sino all'origine del male.

Somatizzare significa, quindi, riflettere sul corpo uno stato di sofferenza, apprensione e dolore che la mente non riesce ad esprimere. Risulta difficile stilare una mappa precisa di una manifestazione somatica, questo perché ogni persona vive i suoi dolori emotivi e fisici, che sono legati alle

emozioni ed al vissuto personale. I disturbi psicosomatici si possono considerare malattie vere e proprie, che comportano danni a livello organico e sono causate o aggravate da fattori emozionali. Le malattie ed i sintomi altro non sono che dei messaggi inviati dal corpo ad una mente che si rifiuta di comprendere gli insegnamenti della vita. Quando il corpo parla non mente mai e ciascuno di noi è in grado di comprenderne intuitivamente il linguaggio, poiché si esprime con una lingua antichissima, esistita da sempre e destinata a non morire mai: quella dei simboli. L'interpretazione in chiave simbolica, psicosomatica, delle malattie consente di integrarne il messaggio profondo a livello della coscienza, in questo modo si può eliminare la vera causa di un disagio. Viceversa, se eliminiamo solo l'effetto di uno squilibrio interiore, cioè il sintomo, questo è destinato a ripresentarsi nello stesso organo o in un altro situato più in profondità. Per interpretare un malessere è necessaria una visione distaccata ed esterna: questo serve perché il contenuto che esso trasporta è già stato rifiutato dalla coscienza, altrimenti non sarebbe necessario che il corpo lo manifestasse. È evidente come i disturbi psicosomatici siano la conseguenza di squilibrio fisico in cui la componente emotiva ha una forte influenza.

LE EMOZIONI

La parola emozione deriva da latino *Emòtus*, participio passato di "emòvere," che significa trasportare fuori, smuovere, scuotere.

Le emozioni e le sensazioni non solo sarebbero alla base del processo di memorizzazione delle esperienze, ma anche responsabili della maggior parte dei meccanismi neurofisiologici che regolano o bloccano il funzionamento dell'intero organismo vivente. Nonostante la base biologica, però, l'esperienza è decisiva nel determinare cosa provocherà in noi un'emozione, di che tipo sarà, con quale intensità e quale durata. Da differenti esperimenti e ricerche emerge che il cuore, da sempre sede delle emozioni e, il sistema limbico, vero "cuore del cervello", costituiscono il centro della complessa unità psicosomatica. Le emozioni ci accompagnano ogni giorno ed in ogni momento della nostra vita, a volte le percepiamo come piacevoli, altre volte meno. Il loro compito è attivare una reazione specifica verso un stimolo induttore, interno o esterno. Possono derivare da un momento che stiamo vivendo o come risposta ad un ricordo particolarmente significativo. Esse sono anche dolorose e fanno soffrire, ma è una sofferenza che induce alla conoscenza, come nella catarsi (nel senso socratico del termine, per cui attraverso il dialogo e dunque la conoscenza, si giunge alla liberazione delle emozioni ed alla comprensione di eventi traumatici che segnano il corso

dell'esistenza). Se esiste il piacere che scaturisce dalla soddisfazione di un bisogno, come mangiare o fare l'amore, esiste anche un piacere liberatorio che nasce dalle lacrime. Le emozioni sono l'elemento chiave per stare bene, perché consentono di partecipare al dialogo corpo/mente.

LA PSICONEUROEDOCRINOIMMUNOLOGIA (PNEI)

Studia le relazioni tra psiche ed i sistemi di regolazione fisiologica che costituiscono l'organismo umano: quello endocrino (che è il sistema che comprende l'insieme di ghiandole endocrine che hanno la funzione di produrre ed immettere sostanze particolari dette ormoni. Gestisce il funzionamento dell'organismo umano), quello nervoso e quello immunitario (che è la linea di difesa che ci protegge da ospiti sgraditi come virus, batteri e parassiti, ma anche dalle nostre stesse cellule mutate a causa di varie patologie). Lo stress ha un ruolo importante nello studio delle risposte psicofisiche connesse all'intreccio dei tre apparati. Quando questo sopraggiunge, l'organismo viene invaso da determinati ormoni, tra i quali i più importanti sono l'adrenalina ed il cortisolo. Se lo stress dura poco e si limita ad una fase acuta, l'effetto è inizialmente positivo: il lieve rialzo ormonale potenzia l'azione immunitaria, attiva delle reazioni fisiche di adattamento, migliora le capacità di concentrazione e di attenzione. Quando, invece, la mente del soggetto è coinvolta emotivamente in situazioni di sofferenza, dolore, rabbia, risentimento, sconforto o angoscia per periodi di tempo prolungati, le sostanze rilasciate, le stesse che nella fase di stress iniziale producono effetti positivi, diventano nocive ed hanno effetti negativi sul corpo. In questo stadio, che caratterizza lo stress cronico, si attivano dei meccanismi dannosi: tra questi, quello più importante è la diminuzione o la soppressione della risposta immunitaria. Sempre secondo l'approccio della PNEI, lo stretto legame tra la mente e il corpo è di tipo bidirezionale: le emozioni e lo stress agiscono sulla salute fisica e, a sua volta, la psiche influenza l'organismo stesso. Perciò è possibile affermare scientificamente ciò che ai primi del Novecento scriveva Gustav Carl Jung: *“Un cattivo funzionamento della psiche può fare molto per danneggiare il corpo e allo stesso modo una malattia somatica può danneggiare la psiche.”*

L'ESPERIENZA DEL DOLORE IN PSICOSOMATICA

Secondo la psicosomatica l'esperienza del dolore si comporrebbe, oltre che a dimensioni sensoriali-discriminative e affettive-emozionali, citate in precedenza, di una terza: la dimensione cognitivo-

valutativa. Essa corrisponde al processo di costruzione del significato dell'esperienza dolorosa che ne dà la persona, attraverso l'elaborazione e la riattivazione di valori, credenze, caratteristiche e vissuti personali. È legata a diverse capacità, quali: memorizzazione, comparazione con eventi passati, apprendimento, capacità di astrazione, attenzione e vigilanza, capacità di giudizio e verbalizzazione. Queste abilità sono soggette a fattori educativi, culturali e sociali. In base al tipo di emozioni vissute, inibite o trattenute nel corso del tempo, il corpo si strutturerà in un certo modo, anziché in un altro, sviluppando tensioni muscolari nelle zone corrispondenti alle emozioni memorizzate e che daranno vita a rigidità fisiche, posturali, atteggiamenti e movimenti che, parallelamente, si manifesteranno anche in blocchi ed inibizioni mentali e comportamentali. Alcune zone che hanno memorizzato emozioni ed eventi dolorosi possono anche rimanere doloranti per anni, fin quando l'emozione non viene "liberata" in una sorta di esperienza catartica.

Questo processo contribuisce alla formazione di una corazza muscolare che svolge una funzione difensiva proprio da quelle emozioni dolorose interiorizzate a livello fisico. La contrazione cronica della muscolatura, il blocco del respiro ad un livello superficiale ed il conseguente blocco del fluire energetico dell'organismo, difendono dallo sperimentare ulteriori emozioni dolorose, attraverso un'anestesia percettiva delle sensazioni fisiche. Ostacolando le sensazioni ed emozioni dolorose, però, vengono inevitabilmente bloccate anche quelle positive e piacevoli, limitando l'accesso al piacere ed al godimento. In questo modo l'uomo avrà messo una sorta di barriera fra sé ed il dolore ma, allo stesso tempo, non riuscirà a gustare la vita in maniera piena, essendo sempre limitato nelle sensazioni e nelle azioni.

DOLORE ED ENERGIE



Ogni individuo nasce immerso in un campo di frequenze sottili e fisiche. Il nostro sistema energetico è alla base del funzionamento dell'essere fisico, mentale, emozionale e spirituale ed è comunicazione con l'Energia Universale. Sulla terra riceviamo l'influsso di tutto il sistema solare e, quando ci sintonizziamo, possiamo aprire i canali e ricevendo, nella corretta misura, l'energia generata dai campi energetici dei vari pianeti. L'energia "densa" è formata da campi magnetici, elettrici, le emissioni di ioni e radiazioni. Le energie sottili sono parte profonda e integrante della nostra realtà quotidiana (siamo composti anche di energia sottile) ed è indispensabile conoscerle a fondo per un buon equilibrio psico-fisico; inoltre, sono quelle che percepiamo quando incontriamo qualcuno e sentiamo piacere o meno senza aver detto una parola. La percezione è avvenuta tramite il contatto delle rispettive aeree.

L'ENERGIA VITALE (Prana e Qi)

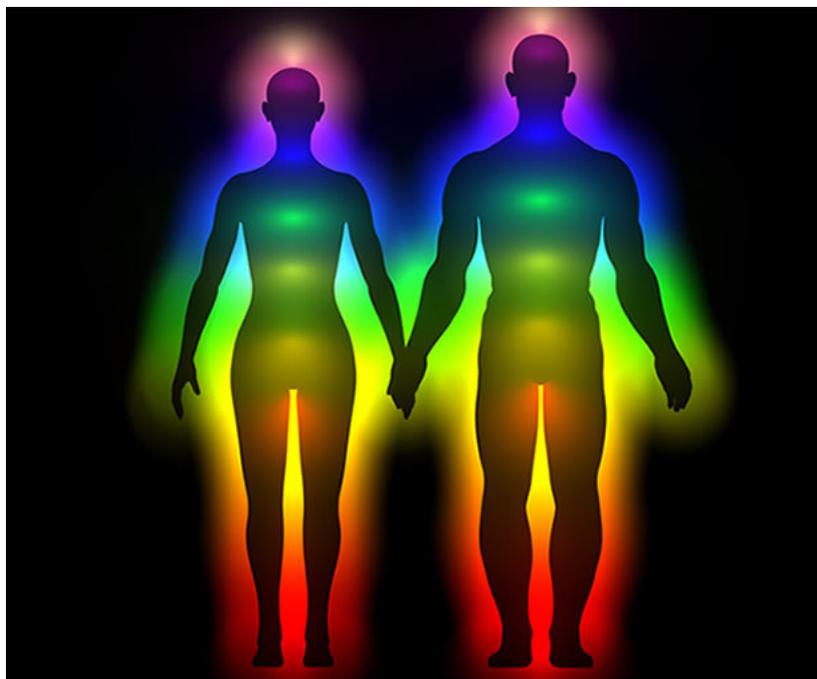
L'energia vitale è chiamata anche prana, dal sanscrito "prāṇa" e rappresenta l'energia sottile che è la nostra linfa vitale, il soffio che dà la vita. Il prana, infatti, viene immesso in noi attraverso il respiro e circola nel corpo grazie ai centri ed ai canali energetici. È l'energia che infonde vitalità e vigore

all'organismo e rappresenta la nostra FORZA VITALE. Nella filosofia cinese e nella M.T.C. (medicina tradizionale cinese) questa viene chiamata Qi (Ki in giapponese) ed è considerata come la forza che dà vita a tutte le funzioni fisiche e psicologiche. Per noi occidentali è lo spirito (soffio vivificante). Tale energia viene metabolizzata e fatta circolare grazie ai Chakra ed ai meridiani (canali energetici) che alimentano tutto il nostro essere: il corpo fisico ed i corpi sottili.

Il corpo sottile, o eterico, è dunque energia che va oltre la materia. La scienza ha ormai dimostrato che tutta la materia fisica è formata da un Etere di energia invisibile che non vediamo, ma di cui possiamo percepire gli effetti. Lo possiamo notare, osservando le emozioni e le variazioni energetiche che registriamo nel corso della giornata. Sbalzi di umore, cali di vitalità, emozioni positive come gioia, serenità, pace, o negative come dolore, rabbia, paura, tristezza... sono prova dell'esistenza dentro di noi di energie che richiedono di essere gestite, direzionate ed equilibrate.

Quando viviamo in un ambiente sano, circondati dalla natura, proviamo un senso di benessere, perché alberi e piante operano una vera e propria trasmutazione, ossia, trasformano le energie sporche e congeste in energie pure e vitalizzanti.

L'AURA



Il nostro nutrimento energetico avviene sia dall'interno (attraverso la respirazione) sia dall'esterno (tramite i corpi sottili dell'aura). I corpi (eterico, emozionale, mentale e spirituale) svolgono ognuno

una funzione specifica, ma sono indipendenti solo in modo apparente, perchè fanno parte di un unico intero: l'AURA. Sono in costante interazione fra loro, per mantenere in equilibrio il sistema energetico dell'intero corpo fisico e sottile: più l'energia dei singoli corpi sarà alta (vibrando più velocemente), maggiore sarà la capacità di compensazione, di eventuali squilibri, fra un corpo e l'altro. Se, ad esempio, dovessimo subire un trauma emotivo, si creerebbe una frattura del corpo emozionale che, col tempo, verrebbe "riparato" con l'aiuto energetico degli altri corpi sottili. Ma se la nostra aura avesse un'energia troppo bassa? In questo caso il corpo emozionale si impregnerebbe di emozioni legate al trauma subito (rabbia, dolore, rancore, ecc.) influenzando inevitabilmente il campo mentale, che andrebbe a creare pensieri negativi. Le forme mentali sono subdole: il dolore emotivo riporta inevitabilmente alla mente un particolare pensiero, generalmente negativo, che si auto alimenta grazie all'energia delle emozioni che proviamo, creando così una vera e propria struttura energetica. Questa sarà tanto potente e resistente nel tempo, quanto più forte sarà stato il pensiero che l'ha generata e che continua ad alimentarla. Il perdurare porta a malattia.

CORPO ETERICO: definito anche "aura della salute," segue la forma del nostro corpo fisico, creando un barriera energetica protettiva che ci impedisce di ammalarci per cause esterne. Può essere indebolito dall'interno con stress, alcool, nicotina e droghe, che esauriscono l'energia del corpo eterico creando "fessure" e "buchi" nell'aura, da cui il mondo esterno può entrare e la nostra energia vitale può fuoriuscire, disperdendosi. Può essere danneggiata anche dall'esterno: deprivazione energetica a causa dell'ambiente, forme di pensiero, vampiri energetici, emozioni negative, ambiente familiare e/o sociale-lavorativo opprimente e invalidante, ecc... Quando il corpo eterico è indebolito, viene meno anche lo scambio energetico con gli altri corpi dell'aura, facendo apparire la persona mentalmente ed emotivamente, apatica.

La malattia si manifesta nei corpi sottili molto prima che nel corpo fisico .

CORPO EMOZIONALE: è associato ai nostri sentimenti interiori e contiene tutti i modelli emotivi che determinano ciò che ci piace e non ci piace, il piacere sessuale, come ci sentiamo con noi stessi e come interagiamo con gli altri. Generalmente ha la stessa forma e contorno del corpo fisico denso, ma la sua struttura appare come un insieme di chiazze colorate di sostanza sottile, che emettono determinate tonalità di colori in un movimento fluido continuo. Questo corpo si estende da 5 a 20 cm al di fuori del corpo fisico e contiene nubi di energia o chiazze di tutti i colori dell'arcobaleno, a seconda della specifica emozione. I sentimenti molti intensi come l'amore, l'eccitazione e la gioia

sono associati a macchie d'energia luminose e chiare, mentre quelli negativi sono più scuri ed opachi. Il corpo emozionale contiene i nostri modelli emotivi, desideri egoistici e vibrazioni energetiche che determinano la personalità; quindi, è in questo campo aurico che sperimentiamo le emozioni di piacere o paura e tutte le altre coppie di opposti. Il corpo emozionale è, per la maggior parte degli esseri umani, il più dominante di tutti i corpi aurici, perché è qui che la coscienza umana è costantemente focalizzata, guidata dalle reazioni incontrollate e dai desideri egoistici (rabbia, dolore, stress, paura, shock, pene, preoccupazioni, irritazioni, ansia, critiche, odio, impulsi, desideri, ecc.). Spesso descritti come il nostro bagaglio emotivo, questi abituali modelli o schemi inconsci viaggiano con noi da una vita all'altra, rispondendo agli eventi che ci creiamo personalmente nelle vite, fino a che non ne diventiamo consapevoli e, finalmente, riconosciamo che devono essere cancellati, guariti e bilanciati. È in questo strato aurico che la maggior parte della coscienza umana è focalizzata e, quindi, è qui che si originano la maggior parte dei problemi fisici e delle malattie. Grazie ai flussi di energia emozionale che costantemente sovrastimolano o sottostimolano i centri energetici (iChakra) e, di conseguenza le ghiandole endocrine, si può notare come atteggiamenti emotivi non bilanciati verso se stessi o gli altri, creino condizioni non salutari, che producono malattie e disturbi. Quando nella nostra dimensione cosciente non tolleriamo uno schema emozionale doloroso, lo facciamo decadere energeticamente nei corpi sottili di livello inferiore: potrebbe precipitare nel corpo eterico (dove può dare luogo a contrazioni muscolari o blocchi energetici) e a volte anche nel corpo fisico (secondo il processo di "somatizzazione"), diventando un disturbo ad un organo o una malattia. Bloccando o sopprimendo una determinata energia emotiva, impediamo a noi stessi di sperimentare i differenti tipi di emozioni (energia in movimento), creando una disarmonia a livello emozionale nel Corpo di Luce, la quale, poi, interrompe il flusso di energia/forza vitale nel corpo eterico e nei suoi centri energetici, fino a che questo non si manifesta come malattia o disturbo.

CORPO MENTALE: sede di ogni nostra idea, percezione e pensiero razionale ed intuitivo, ha vibrazioni più elevate, rispetto ai precedenti corpi e può ulteriormente espandersi per parecchi metri. Chi utilizza un ragionamento lineare e prettamente razionale, purtroppo adottato dalla maggioranza delle persone, ha un corpo mentale che risuona a frequenze meno elevate. Le informazioni ricevute vengono trasmesse dal corpo eterico a quello emozionale e infine, a quello mentale che, a sua volta, reagisce formulando i corrispettivi pensieri verbali.

CORPO ASTRALE: è il punto d'incontro tra le vibrazioni più basse, dense e quelle più alte, sottili del mondo spirituale. Si estende oltre il corpo fisico per circa 40 cm e irradia tutti i colori del corpo

emozionale, ma, soprattutto una luce rosea che è la vibrazione dell'amore. Influisce sulle relazioni sociali ed i rapporti con gli altri, in quanto l'energia astrale si trasmette da una persona all'altra. Quando queste entrano in relazione si creano dei fili conduttori, che vanno a toccare il campo energetico dell'altro, di colore rosa e fluidi in caso di relazioni amevoli, verde-grigio e scuri in caso di sentimenti negativi. Il tipo di sentimenti ha effetto sulla carica del corpo astrale che sarà alta o bassa a seconda di sentimenti positivi o negativi.

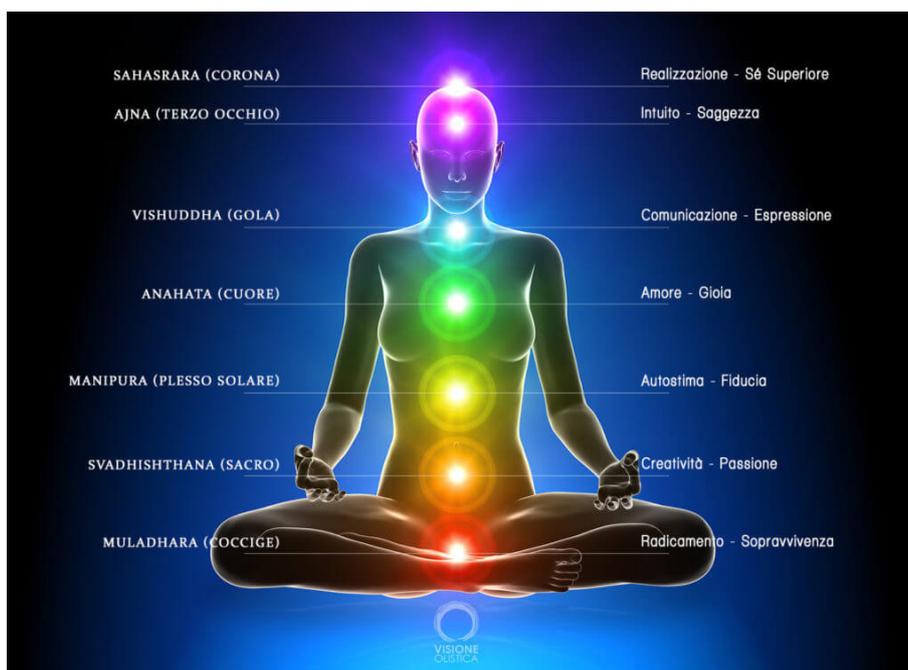
CORPO CELESTIALE: è il corrispondente spirituale del corpo emozionale e ci permette di sentirci connessi intuitivamente col Tutto. Si estende 90 cm oltre il corpo fisico, senza avere una forma definita è formato da raggi luminosi di tutti i colori dell'arcobaleno, che dal centro del corpo si irradiano all'esterno. Si carica attraverso la meditazione e la preghiera. Se ha una carica energetica bassa, non si potrà sperimentare esperienze mistiche ma, se è eccessiva, sarà difficile relazionarsi con le esperienze fisiche.

CORPO CAUSALE: è il primo livello mentale superiore. Si presenta come un grande uovo di linee dorate molto luminose. Si estende per 120 cm oltre il corpo fisico e, da una parte impedisce perdita di energia, dall'altra, la penetrazione di energie perverse dall'esterno, pur tuttavia permettendo lo scambio energetico col Campo Universale. Contiene tutti i nostri schemi di vita e corrisponde al Sé Superiore, che ci permette di sperimentare la parte divina dentro di noi e l'unità con tutto ciò che è, ossia la coscienza della Quinta Dimensione.

Questi corpi sottili sono compenetrati tra loro e con il nostro essere. Sono collegati ai 7 Chakra principali che integrano l'energia nelle varie aure.

CENTRI ENERGETICI: I CHAKRA

Chakra è una parola sanscrita il cui significato è "ruota" o "disco" ed indica uno dei sette centri di base di energia nel corpo umano. Ciascuno di questi centri è connesso, a livello di energie sottili, ai gangli principali dei nervi che si ramificano dalla colonna vertebrale ma non si identifica con essi e sono strettamente correlati con i sistemi nervoso, endocrino ed ai livelli della coscienza, agli elementi archetipici, alle fasi inerenti lo sviluppo della vita, ai colori, ai suoni, alle funzioni del corpo. La cultura orientale considera i Chakra porte di accesso all'essenza del corpo umano.



I CHAKRA PRINCIPALI SONO SETTE:

1° Chakra Muladhara

detto anche Chakra della radice o della base. Localizzazione: perineo. Organi collegati: apparato osteo-articolare, gambe, retto, genitali, ghiandole surrenali.

Il primo Chakra è alla base della spina dorsale e sostiene energeticamente tutti i Chakra sovrastanti, essendo il baricentro dell'unità energetica e psico-bio-fisica. Un suo squilibrio può indebolire l'intero organismo, la persona sente di non riuscire a soddisfare i bisogni primari: cibo, sostegno, protezione, sicurezze. A livello del 1° Chakra prende forma la forza vitale.

2° Chakra Svadhishthana

Localizzazione: fra ombelico e osso pubico. Organi collegati: gonadi, genitali, reni, basso addome (intestino, colon) e circolazione.

Il secondo Chakra è in relazione all'elemento acqua che dà fertilità e vita, nell'organismo umano nutre (linfa e sangue) e ricambia (reni e vescica) e contribuisce alla nuova vita (liquido amniotico e seminale, apparato riproduttivo). Un suo squilibrio altera tutto ciò che sia legato alle funzioni renali, alla capacità procreativa, alla sessualità, con difficoltà di condivisione delle proprie emozioni di gestire le relazioni personali.

3° Chakra Manipura

Localizzazione: fra ombelico e stomaco. Organi collegati: fegato, pancreas, stomaco, milza, parte alta dell'intestino (crasso), ghiandole surrenali, vertebre lombari, funzioni vegetative e metaboliche.

Il binomio pancreas-stomaco è la principale centrale energetica dell'organismo, come afferma anche la Medicina Tradizionale Cinese. Una sua disarmonia induce disfunzioni nella nutrizione, digestione e assimilazione, con squilibri degli organi del sistema digerente e squilibri metabolici. Esso rappresenta la volontà di espressione di se stessi nella realtà.

4° Chakra Anahata

Localizzazione: sterno, linea mediana orizzontale dei seni. Organi collegati: cuore, bronchi, polmoni, timo, arti superiori, circolazione e sistema linfatico.

Il Quarto Chakra è al centro del sistema energetico e rappresenta un punto di incontro fra i Chakra inferiori, di natura fisica ed emotiva legati alla terra, e quelli superiori, mentali e spirituali legati al cielo. La modulazione armonica di questo Chakra fa sì che le persone siano in grado di entrare in empatia con tutto ciò che esiste attorno a loro, apprezzandone la bellezza. Non si sentono soli ma consapevoli di essere parte di una coscienza collettiva. Un suo squilibrio porta ad un'inappropriata attività del diaframma, con risvolti funzionali e patologici dell'attività cardiaca, cardio-circolatoria e cardio-polmonare.

5° Chakra Vishuddha

Localizzazione: lungo la spina dorsale a livello della gola. Organi collegati: tiroide, paratiroide, bocca, gola, collo, vertebre cervicali, mandibola, orecchie, laringe, faringe, corde vocali, trachea, bronchi, esofago, sistema nervoso parasimpatico, braccia.

Il Quinto Chakra modula la capacità di comunicazione e l'espressione di sé e della propria interiorità in modo autentico, sia verso se stessi che verso gli altri. Uno suo squilibrio porta a patologie del collo, della gola, difficoltà di comunicazione, disagio nell'espressione del proprio pensiero, depressione, difficile comunicazione fra mente e corpo con possibile somatizzazione in base alle caratteristiche costituzionali di ogni individuo.

6° Chakra Ajna

Localizzazione: centro della fronte fra le sopracciglia, terzo occhio. Organi collegati: diencefalo, midollo allungato, ghiandola pituitaria (ipotalamo), neuroipofisi e adenoipofisi, epifisi.

Il sesto Chakra modula tutte le funzioni psico-fisiche dell'individuo, le facoltà mentali, intellettive e intuitive e la più alta percezione del sé. Averlo in equilibrio consente di raggiungere con facilità scopi e obiettivi, avendo chiara la visione del proprio percorso. In disfunzione il metabolismo

diviene rallentato e alterato con ritenzione idrica e difficoltà ad eliminare le tossine attraverso gli organi emuntori.

7° Chakra Sahasrara

Localizzazione: vertice del cranio, all'altezza della "fontanella" dei bambini, poco al di sopra del cranio a simboleggiare un ponte fra la coscienza individuale e cosmica. Organi collegati: emisfero destro e sinistro, epifisi, testa e cervello.

Il settimo Chakra è più o meno sviluppato in base al lavoro spirituale che si è svolto su di sé. L'energia elaborata a livello del settimo Chakra coinvolge l'azione enzimatico-metabolica di ogni tessuto e/o organo del nostro organismo. Se i precedenti Chakra non sono in equilibrio potrebbe emergere gradualmente la percezione di un male che mina tutti i nostri desideri ed entusiasmi. La mancanza di un contatto spirituale lascia spazio alla paura, che potrebbe prendere il sopravvento aumentando la sensazione di confusione e di mancanza di scopo. Come anche dell'ansia di vivere somatizzata in un corpo sempre più in disarmonia, irrequieto e nervoso.

Nel momento in cui i nostri centri energetici perdono il loro equilibrio, gli effetti di ciò si ripercuotono sul nostro corpo.

CHIUSURA DEL CHAKRA DEL CUORE (ANAHATA)

Il Cuore umano ed animale generano il più ampio Campo Elettromagnetico del corpo, che fa parte dell'Aura. Quando viene concepito un bambino, il cuore umano inizia a battere prima che il Cervello si sia formato e ciò sembra un «paradosso», ma non è così perché il cuore ha un piccolo e proprio cervello formato da circa 40.000 cellule nervose e da esso viene emanato il più ampio Campo Elettromagnetico del corpo che viene misurato dall'elettrocardiogramma (ECG), è all'incirca 60 volte più grande in ampiezza di quello generato dalle onde cerebrali, registrate da un Elettroencefalogramma (EEG). Questo piccolo cervello del cuore permea ogni cellula dell'organismo e può agire come un segnale sincronizzatore per tutto il corpo, similmente all'informazione portata dalle onde a radiofrequenza delle radiotrasmittenti, TV ecc. È stato sperimentato e dimostrato che questa energia non solo è trasmessa internamente al cervello neuronale ed a quello enterico nell'intestino, ma è anche recepibile da altri soggetti che si trovino nel suo raggio di azione-comunicazione. Questi cambiamenti nelle onde elettromagnetiche derivanti dalle emozioni fanno variare la frequenza del battito, la pressione sanguigna e quella sonora prodotta dall'attività del ritmo cardiaco sono anche percepite da ogni cellula del corpo, ad ulteriore

supporto del ruolo del cuore quale globale ed interno segnale di sincronizzazione fisiologica di ogni organo e sistema con i ritmi del cuore.

La chiusura del Chakra del Cuore e l'identificazione con la mente, tramite l'ego, porta inevitabilmente a dolore emotivo, fisico e sofferenza. Vediamo perché:



L'energia del Chakra del Cuore è associata alla vibrazione del colore verde, che simboleggia equilibrio, compassione, armonia e trasmette l'amore per la natura. È il colore che rappresenta l'unione tra natura terrestre e celeste. In esso risiede la scintilla divina che c'è dentro ognuno di noi, qui si trova la nostra natura illuminata, il Sé Superiore.

Questo Chakra è considerato la porta d'accesso dell'anima: vi originano sentimenti come l'amore incondizionato, la gioia, la pace interiore, la compassione, ma anche il dolore e la sofferenza emotiva. L'apertura di questo Chakra ci consente di stabilire legami intimi e profondi con gli altri, di sviluppare empatia, provare compassione ed amore incondizionato nei confronti di tutti gli esseri viventi.

Un funzionamento disarmonico del Chakra del Cuore in genere si manifesta come una chiusura all'amore, come meccanismo di difesa. Nei casi più estremi, il cattivo funzionamento di tale centro energetico si può manifestare con freddezza ed indifferenza, incapacità a stabilire legami profondi ed amorevoli. Quando esso è chiuso, si diventa vulnerabili alle offese e si ha l'impressione di non riuscire mai a perdonare l'altro per il torto subito: molto spesso, infatti, si tagliano completamente i ponti con la persona da cui ci siamo sentiti feriti. I problemi fisici associati ad un Chakra del Cuore chiuso includono le malattie cardiache, vari tipi di allergie, ipertensione, cancro al seno, asma e disturbi del sistema immunitario.

Avere questo importante Chakra aperto ed in equilibrio significa coltivare relazioni sane ed appaganti con i propri familiari, gli amici e relazioni sentimentali profonde, autentiche e passionali. Gli individui sono pienamente consapevoli di meritare l'amore in tutte le sue forme e, allo stesso modo, sono in grado di dare tutto l'amore che hanno dentro.

BLOCCHI ENERGETICI

Il blocco psicosomatico è definito come lo squilibrio o l'interruzione di un flusso di energie - informazioni, che deriva da un conflitto tra forze fisiche, istintive, emozionali, psicologiche. Esso si manifesta con eccesso (iper) o inibizione (ipo) dei quattro principali parametri fisiologici muscolari, respiratori, circolatori, nervosi-posturali che stimolano o inibiscono un processo. Per comprendere l'effetto di tali blocchi, dobbiamo sapere che la grande maggioranza delle persone considera "normali" le percezioni frammentate del proprio corpo e della propria mente. Ci dimentichiamo dell'interezza dello spettro delle naturali percezioni, emozioni e pensieri; viviamo "nella testa" senza rendercene conto, non sentiamo più in modo corretto le zone bloccate (tese, dolorati, insensibili ecc.) o le emozioni rimosse, i pensieri negati. Consideriamo "normale" non provare più piacere in relazione ad attività naturali come mangiare, dormire, evacuare, lavorare, riposare, fare l'amore, piangere, infuriarsi, sognare, analizzare, creare, ecc.

Il concetto di "blocco energetico" è valutato anche nella medicina tradizionale cinese. Se consideriamo la vita-vitalità come un flusso di energia, il "blocco" è l'ostruzione della sua circolazione nella persona. Come nel flusso d'acqua di un fiume, nell'uomo possono esistere accumuli a monte di un blocco che si possono manifestano con dolore, infiammazione, ipersensibilità; al contrario, una carenza con una zona fredda, iposensibile, rallentata, e mancanza di energia, a valle del blocco.

Secondo una visione più moderna basata sulla PNEI, il blocco può essere interpretato come un eccesso o un difetto nell'intensità d'espressione dei comportamenti istintivi, emozionali e psicologici. Questo determina uno squilibrio nel sistema PNEI, con conseguenze che vanno dal livello psichico a quello corporeo. L'individuo in equilibrio prova piacere nell'esistere, sia in senso corporeo, sia in senso psichico. E' libero da tensioni e dolore, tutto il suo sistema "persona" è ben integrato, funzionale.

Il “blocco psicosomatico” è, quindi, una mancanza di armonia in questo sistema e si localizza in varie parti del corpo, con corrispondenze sul piano psichico, energetico e specifiche conseguenze sul comportamento della persona.

EFFETTI PSICOSOMATICI DELLA CHIUSURA DEL CUORE

Per riconoscere un blocco psicosomatico si tengono in considerazione 5 parametri neurofisiologici: nervoso, muscolare, circolatorio, respiratorio e posturale.

- Blocchi del sistema nervoso: si manifestano come ipo o iper sensibilità. La capacità di percezione può essere enormemente aumentata e sviluppata, o inibita (evitante) e congelata (autismo). L'analisi del sistema nervoso insieme a quello respiratorio può porta ad una diagnosi precisa: chiedendo di respirare in una certa parte del corpo e di sentire attentamente le sensazioni, possiamo avere una precisa descrizione del blocco, spesso delle sue origini e degli elementi psicosomatici che lo caratterizzano.
- Blocchi del sistema muscolare: si manifestano con muscoli eccessivamente contratti o ipotonici. Il muscolo può essere troppo teso o flaccido. Molte tensioni rivelano una protezione delle parti interne che sono vissute come fragili o deboli. Caratteristica, nelle persone timide o ferite, è la chiusura delle spalle per proteggere il cuore, con conseguente tensione muscolare alle spalle posteriormente e ai pettorali anteriormente.
- Blocchi del sistema circolatorio: alterazioni dell'irrorazione sanguigna (ipoirrorazione, stasi o iperemia) con eccesso di freddezza o calore delle aree del corpo. Questo dev'essere tutto tiepido, né troppo caldo, né troppo freddo. Se mettiamo le mani sul corpo di una persona e le facciamo scorrere, per esempio, dalla fronte all'inguine, ci rendiamo conto che esistono delle zone decisamente più calde (eccesso energetico) o più fredde (vuoto, carenza).
- Blocchi del sistema respiratorio: zone che respirano troppo o che non hanno la normale pulsazione respiratoria. Facendo respirare la persona, osserviamo se la fa a livello toracico o addominale. Percepriamo con chiarezza se ci sono blocchi alla gola, alla parte alta del torace, al cuore, al diaframma, allo stomaco o al basso ventre. Il respiro dev'essere uniforme e fluido tra pancia e petto. Esso può essere bloccato (la parte non si muove, non respira) o in eccesso (tipico dell'iper-inspirazione cronica toracica o addominale).
- Blocchi del sistema posturale: si manifestano in alterazioni della postura, asimmetrie, disarmonie. La postura ci dà indicazione dell'armonia, della “bellezza” del corpo. Si possono

osservare zone armoniche ed altre disarmoniche. La bellezza di una figura è nell'insieme armonico e proporzionale delle forme. Si può essere più o meno integri, proporzionati nella propria magrezza o grassezza.

LE TRE CAUSE PRINCIPALI DEI BLOCCHI

I blocchi nascono da eventi che stimolano tre principali meccanismi psicosomatici di difesa e reazione:

- la seconda origina dalla privazione dell'amore, che provoca reazioni di difesa affettivo-relazionali che, oltre alle reazioni da paura, coinvolgono funzioni neuropsichiche del cervello mammifero (emisfero destro, sistema limbico, dopamina, ossitocina).
- la prima causa origina dalla paura fisica (di morire, del dolore, ecc.) che provoca reazioni di difesa istintiva ancestrale (attivazione dell'asse dello stress, cervello rettile, produzione di adrenalina, noradrenalina, cortisolo e dopamina).
- la terza origina dal non riconoscimento di Sé, che provoca reazioni di difesa cognitive profonde e globali.

LE LEGGI DEI BLOCCHI PSICOSOMATICI

I blocchi in eccesso o in difetto di queste energie essenziali, con gradi differenti di gravità, si riflettono nelle malattie psicosomatiche e nelle più gravi patologie dell'identità.

- La prima comprensione della psicosomatica è che: "Quando la coscienza di sé è presente e integra, le energie del corpo tendono a scorrere fluidamente e si prova piacere di esistere".
- La seconda comprensione della psicosomatica è che: "Ogni energia essenziale è una componente vitale dell'essere umano e genera piacere" e, quindi, il suo contrario: "Ogni energia essenziale bloccata priva l'essere umano di una componente vitale e genera dolore e angoscia".
- La terza comprensione, già scoperta da Reich, asserisce che: "Il blocco di un'energia essenziale genera un conflitto duale delle forze interne, ossia un conflitto interiore".
- La quarta comprensione è che: "La guarigione avviene attraverso la rinormalizzazione (ripristino o scioglimento) dell'esperienza dell'energia/comportamento mancante o in eccesso. Ossia nel fare rivivere alle persone le energie non vissute o riarmonizzare quelle in eccesso".

La chiusura del cuore e dell'amore è il principale blocco psicosomatico, in quanto il cuore è anche la sede della coscienza di sé. Questo provoca mancanza di gioia di vivere, di trovare senso alla vita e difficoltà di comunicare sentimenti amorevoli ed empatici ed, infine, inibizione del sistema immunitario. L'eccessiva attività della mente, ossia ciò che non può essere piacevolmente e spontaneamente vissuto col cuore, viene controllato e razionalizzato da essa. La testa, senza il cuore, perde il piacere della conoscenza di sé e del mondo, s'irrigidisce comandando e controllando le emozioni ed il corpo. L'Io della mente, l'ego, si sostituisce alla coscienza globale, il sé. Il controllo, l'inibizione del corpo e del piacere di vivere portano all'inibizione della vitalità, spontaneità, istintività e sessualità libera e naturale.

La persona segue schemi di vita prestabiliti, teme i cambiamenti e non ragiona in maniera autonoma, quindi deve sottostare alle gerarchie famigliari, sociali, religiose a cui si appella per entrare in contatto con sé, con il senso di vivere. Nelle persone e nei bambini in particolare, genera la sensazione che l'esistenza (famiglia e società) siano senza amore, e quindi la percezione di non aver ricevuto sufficiente affetto, comprensione e riconoscimento personale.

In conclusione: senza amore nasce la sensazione che la vita sia fredda, che non abbia senso, che l'esistenza sia ostile. Quindi si diventa chiusi, scettici, sfiduciati, spenti, senza entusiasmo. Da ciò deriva un comportamento rigido e controllato, si perde la spontaneità e la fluidità della comunicazione e dei movimenti. Chiudendo il cuore, che rappresenta il ponte tra corpo e mente, si frammenta l'unità psicosomatica. Il cuore che insieme ai polmoni rappresenta la forza motrice della comunicazione, chiudono la possibilità di esprimere il positivo-negativo interiore e si accumulano emozioni positive-negative non espresse: amore, entusiasmo, fiducia, oppure rabbia, paura, depressione, giudizio.



TRATTAMENTI FARMACOLOGICI DEL DOLORE ED INTERAZIONI CON I FITOTERAPICI

I farmaci antalgici o analgesici sono medicinali utilizzati per lenire il dolore, riducendolo, senza intervenire sulle cause che l'hanno provocato.

Esistono tre classi principali di analgesici:

- gli analgesici non oppioidi (FANS e paracetamolo), che vengono considerati farmaci di primo livello nel trattamento del dolore;
- gli analgesici oppiacei, considerati farmaci di secondo livello e che possono, a loro volta, essere suddivisi a seconda della loro potenza di azione in deboli (ad esempio la codeina) e forti (come la morfina);
- farmaci adiuvanti degli analgesici, un'ampia classe che si riferisce a diverse molecole che, pur non avendo attività analgesica, contribuiscono ad alleviare il dolore. La classe comprende farmaci originariamente utilizzati per trattare altre patologie, come l'insonnia, l'ansia, la depressione e gli spasmi muscolari.

FARMACI DI PRIMO LIVELLO

Secondo la scala sequenziale suggerita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che si basa sull'intensità del dolore da trattare, i FANS (Farmaci Antinfiammatori Non Steroidei) ed il paracetamolo sono i farmaci di prima scelta nel dolore da lieve a moderato, sia acuto sia cronico.

I FANS sono i più venduti nel trattamento del dolore. Sono caratterizzati da un meccanismo d'azione in grado di alleviare il dolore, di ridurre febbre e infiammazione. Possono causare qualche effetto collaterale, in particolare a livello gastrointestinale, soprattutto nelle persone sensibili e in chi già presenta patologie a questo livello (gastrite, ulcera reflusso gastroesofageo ecc...). Chi non presenta criticità gastrointestinali specifiche, invece, può evitare possibili lievi fastidi semplicemente assumendo il farmaco a stomaco pieno e modificando un pò l'alimentazione, in particolare, evitando cibi e bevande acide come pomodori, agrumi, succhi di frutta, bibite gassate, caffè ecc.). Un'attenzione particolare dovrebbe essere posta se sono presenti malattie cardiache o se

il rischio cardiovascolare è superiore alla norma. Esistono FANS che possiedono un profilo di sicurezza cardiovascolare migliore di altri.

Agiscono attraverso l'inibizione dell'enzima ciclossigenasi (COX) enzima chiave nella sintesi delle prostaglandine, importanti mediatori del dolore nelle aree in cui si verifica una reazione infiammatoria. L'arresto della produzione di prostaglandine spiega l'efficacia contro il dolore e le proprietà antinfiammatorie ed antipiretiche dei FANS. Il capostipite di questa categoria è l'acido acetilsalicilico (ASA), dal quale derivano molte altre molecole simili. Fanno parte di questa categoria anche i cosiddetti coxib, che inibiscono selettivamente una delle due forme di ciclossigenasi, la COX-2, e che sono stati sviluppati più recentemente con lo scopo di ridurre gli effetti indesiderati gastrointestinali legati a tutti i FANS di prima generazione.

Il PARACETAMOLO è un buon rimedio analgesico e antipiretico ben tollerato a livello gastrico, non aumenta il sanguinolento, non interferisce con la funzione renale e con la pressione sanguigna e, contrariamente ai FANS, può essere assunto anche in gravidanza e nei primi anni di vita, sempre nel rispetto di dosaggi e tempi di trattamento raccomandati. Tuttavia, essendo sostanzialmente privo di attività antinfiammatoria, risulta meno indicato dei FANS quando il dolore da alleviare ha una componente infiammatoria significativa. Può essere impiegato per alleviare il dolore da lieve a moderato ed abbassare la febbre. Per questa migliore tollerabilità viene indicato come farmaco di prima scelta in molte condizioni dolorose. Se usato a dosaggi elevati, può danneggiare il fegato. Le persone con affezioni epatiche o una storia di abuso di alcol dovrebbero limitarne l'uso.

I FANS ed il paracetamolo sono spesso usati anche associati a farmaci di secondo livello in modo da ridurre le dosi di questi ultimi, contribuendo a diminuirne gli effetti secondari.

FARMACI DI SECONDO LIVELLO

Nel dolore da moderato a grave o, comunque, quando il dolore permane nonostante un corretto trattamento con FANS o paracetamolo, è necessario utilizzare gli oppioidi (o oppiacei) che possiedono una maggiore potenza analgesica e che rappresentano la seconda (gli oppioidi più deboli) e la terza opzione (quelli più forti) secondo il protocollo dell'OMS.

Gli oppioidi sono una scelta essenziale per trattare il dolore da moderato a grave connesso alla chirurgia o a traumi di varia natura e per il dolore da cancro. Rappresentano una risorsa importante anche nella gestione del dolore persistente di origine non oncologica. Agiscono bloccando i messaggi dolorifici, ma modulano anche il modo con cui noi percepiamo il dolore e ci aiutano a

tollerarlo meglio. Il nostro organismo produce oppioidi naturali (endorfine) come componente della risposta fisiologica al pericolo ed alle lesioni. Malgrado i notevoli benefici, gli oppioidi in Italia sono ancora sotto-utilizzati per svariati motivi, tra cui la persistenza di "falsi miti", smentiti da numerosi studi scientifici e dalle raccomandazioni di organizzazioni sanitarie, prima fra tutte l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Le molecole maggiormente conosciute di questa classe di farmaci sono la CODEINA, tra quelle più deboli e la MORFINA, tra quelle più forti.

FARMACI ADIUVANTI DEGLI ANALGESICI

Con il termine adiuvante degli analgesici ci si riferisce ad una categoria eterogenea di farmaci usati in genere per trattare altre malattie, ma che si sono mostrati attivi nel controllare alcuni tipi di dolore. Tali farmaci appartengono a diverse classi, quali antidepressivi, anticonvulsivanti, miorilassanti, corticosteroidi. Essi sono particolarmente importanti per il trattamento del dolore neuropatico, che può risultare difficile da trattare.

- I CORTICOSTEROIDI possono essere utili per il trattamento del dolore infiammatorio grave ed in quello da compressione nervosa. Si assumono per via orale o possono essere iniettati nel sito dell'infiammazione. Possono indurre effetti secondari seri per cui si cerca di utilizzare sempre la dose efficace più bassa e per il periodo di tempo più breve possibile. Esempi tipici includono il prednisone ed il desametasone.
- I MIORILASSANTI possono far diminuire il dolore muscolare, ma spesso causano sonnolenza. Sono usati solitamente per un periodo limitato, per esempio nel caso di una lesione muscolare, oppure in alcune malattie che possono causare spasmi al muscolo.
- Gli ANTICONVULSIVANTI sono utili soprattutto nel dolore neurogeno, sul quale agiscono con meccanismo non ancora del tutto chiarito.
- Gli ANTIDEPRESSIVI TRICLICI hanno mostrato un'azione analgesica intrinseca, probabilmente legata alla loro attività sulla serotonina e sulla noradrenalina, entrambe legate alla modulazione del dolore. Inoltre, sono in grado di potenziare l'azione antidolorifica degli oppioidi, vengono utilizzati anche per la loro azione sedativa ed ipnotica (inducono il sonno), dato che i soggetti con dolore persistente possono diventare ansiosi o depressi o possono avere disturbi del sonno. Trattare l'ansia e la depressione può ridurre l'esigenza di analgesici. Gli antidepressivi triciclici sono prescritti soprattutto in caso di nevralgia post-erpetica, nelle lesioni parziali o totali del tessuto nervoso (dolore da deafferentazione), negli stati depressivi reattivi.

ALTRI FARMACI

In alcune situazioni specifiche possono essere utilizzate altre opzioni che non rientrano nelle categorie precedenti. Si tratta essenzialmente di anestetici locali e alcuni antiadrenergici, della clonidina, della capsaicina e della somatostatina.

- Gli anestetici locali (come la lidocaina) sono molto importanti per il controllo del dolore soprattutto prima di effettuare manovre invasive come estrazioni dentali, suturazioni di ferite o piccoli interventi chirurgici. Essi agiscono interrompendo la conduzione nervosa dello stimolo nocicettivo, in modo transitorio e reversibile. L'uso a lungo termine di un anestetico locale, da solo o associato ad un oppioide, può essere utile per alleviare il dolore in regioni specifiche del corpo, in genere somministrando l'anestetico nell'area della colonna vertebrale attraverso un catetere. Un dolore cronico localizzato può essere trattato attraverso cerotti transdermici, mentre esistono preparazioni per uso locale, in forma di crema o unguento che possono essere applicate sulla cute e su piccole ferite.
- Gli antiadrenergici sono utilizzati in caso di dolore mantenuto dal sistema simpatico; la clonidina, in particolare, viene usata in associazione con gli oppioidi per potenziare la loro azione o nei casi in cui si renda necessaria la sedazione; la capsaicina è utilizzata come analgesico topico nel dolore miofasciale, mentre la somatostatina per indurre analgesia spinale.

INTERAZIONI TRA FARMACI E FITOTERAPICI

Le interazioni tra farmaci e fitoterapici possono essere:

- **SINERGICHE** (agoniste, di sommazione): ad es. assumere l'aspirina e la Tintura Madre di aglio entrambe ad attività anticoagulante;
- **ANTAGONISTE**: ad es. l'assunzione contemporanea di ansiolitici convenzionali e Ginseng o Guaranà;
- **COMPLEMENTARI**: ad es. associare un farmaco antalgico per una leggera cefalea con un leggero sedativo fitoterapico per ridurre la componente ansiosa provocata dall'attacco. Oppure combinare un farmaco antipiretico es. il paracetamolo, sprovvisto di azione antiinfiammatoria, con un antiinfiammatorio fitoterapico.

INTERAZIONI FARMACODINAMICHE

Per quanto riguarda le interazioni farmacodinamiche, il prodotto naturale aumenta o riduce l'attività di un farmaco. Di seguito alcune interazioni con la classe dei farmaci sopra citati:

Angelica, aglio tintura madre, cardo mariano, partenio, ginkgo biloba, zenzero, ginseng e liquirizia hanno un'azione antiaggregante piastrinica, pertanto devono essere evitate 24-48 ore prima di interventi chirurgici; inibiscono il reuptake della serotonina. Queste piante possono potenziare l'effetto anticoagulante dell'aspirina. Il ginseng non deve essere associato agli IMAO (farmaci antidepressivi) con rischi di aumento di effetti collaterali come mal di testa, insonnia ed effetti psicoattivi. L'iperico ha azione antidepressiva, non va assunto con altri antidepressivi come fenobarbital, fenitoina e teofillina. La bromelina non va presa con i FANS in quanto potrebbe potenziare l'attività antiflogistica. Può causare sonnolenza o sedazione ed esaltare quella causata da alcuni farmaci, ad esempio: le benzodiazepine come il lorazepam o diazepam, barbiturici come il fenobarbital, narcotici come la codeina, alcuni antidepressivi ed alcool. Altre interazioni: tarassaco, passiflora e valeriana.

In conclusione: credo sia doveroso informare sia il medico se si assumono fitoterapici, sia il naturopata se si assumono farmaci per scongiurare pericolose interazioni ed effetti collaterali dannosi alla salute.



LA NATUROPATIA è una scienza multidisciplinare, con lunga tradizione dovuta alla ricerca, pratica continua ed alla capacità di integrare conoscenze in armonia con la natura e con l'ambiente che ci circonda. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) definisce la salute "... non solo l'assenza di malattia, ma uno stato di totale benessere psicofisico, che consente alla persona di sviluppare appieno le proprie potenzialità...".

La vita è armonia, la condizione dell'essere dentro ad un ritmo, la malattia invece è disordine. Uno squilibrio emozionale che persiste nel tempo ed è trascurato produce patologia.

Non basta, perciò, essere sani per stare in salute; occorre qualcosa di più: uno stato di benessere, che per ciascuno di noi può significare qualcosa di diverso e può realizzarsi in modo differente, ma che ognuno riconosce quando lo prova. La salute è, quindi, come diceva il dott. Edward Bach, *"la completa e armoniosa unione di anima, mente e corpo. Non è un ideale lontano e difficile da raggiungere, ma qualcosa di così semplice e naturale da essere facilmente trascurato."*

Non si può, quindi, parlare di benessere, se non si recupera quello spirito olistico che sta alla base di tutte le medicine tradizionali antiche (compresa quella occidentale) e della stessa naturopatia. Essa può essere definita come una guida lungo un percorso personale che consente d'individuare e realizzare il compito che la vita affida a ciascuno. Non si pone come alternativa alla medicina, ma come alleata della medicina e del medico. Per questo ritengo che il compito del naturopata non sia quello di curare, rischiando oltretutto di sfociare nel reato dell'esercizio abusivo della professione medica, bensì quello di riequilibrare.

IL NATUROPATA

La professione di naturopata richiede un lavoro consapevole su se stessi, al fine di elaborare tutti gli aspetti negativi emozionali e comportamentali che porterebbero nella direzione opposta a quella che si desidera: essere d'aiuto alle persone. Personalmente, ho avuto la possibilità di fare questo, perché nel percorso di studi all'Accademia ConSé ci si pone in un viaggio introspettivo che porta ad elaborare quanto nella vita provoca dolore. Essere naturopati significa anche sapersi mettere in discussione, per sviluppare curiosità continua e costante, che induce alla ricerca infinita del sapere, studiando ed approfondendo le tematiche trattate. Poiché la naturopatia, come la scienza, è in costante evoluzione, è doveroso tenersi sempre aggiornati in modo da offrire preparazione, competenza e conoscenza. Dopo un'accurata anamnesi, è dunque compito del naturopata valutare il terreno costituzionale e l'energia vitale della persona che si affida, aiutandola a conservarla o recuperarla in caso di disequilibri e disfunzioni, utilizzando in maniera integrata differenti discipline e tecniche naturali. Il fine è di stimolare le funzioni e la vitalità dell'organismo, rafforzandolo in maniera dolce, naturale e non invasiva, per risvegliare la capacità di autoguarigione insita in ognuno e raggiungere l'omeostasi. Il terapeuta fa questo partendo da quel nucleo sano, comunque sempre esistente in ogni persona, per piccolo che sia, usando pazienza, delicatezza e, soprattutto, rispetto. Ricrea la sintonia con l'andamento ciclico delle stagioni stimolando un rapporto corretto con il cibo, il sonno, l'attività motoria. Lavora per ridurre il livello di stress, aiuta la persona ad assumersi la responsabilità di un corretto stile di vita, suggerisce comportamenti quotidiani onde far acquisire una maggior consapevolezza e migliorare il rapporto con se stessi e gli altri. Egli aiuta a recuperare un legame armonico con il proprio corpo, a prevenire quei disturbi che altrimenti rischiano di degenerare in patologie vere e proprie. Svolge, perciò, un autentico compito "educativo", aiutando l'individuo a divenire consapevole circa il mantenimento della propria salute. Al naturopata si affidano persone con i disagi o le esigenze più disparate, ma accumulate da un unico obiettivo: il desiderio di migliorare la qualità della propria vita e ritrovare in maniera naturale una situazione di benessere. La via per ritrovare questa condizione sarà diversa per ognuno, ma passerà sempre dalla considerazione che siamo un insieme unico ed irripetibile di corpo-mente-spirito. I mezzi con cui aiutare le persone sono molti ed ogni naturopata sceglie quelli che gli risuonano di più, cioè che sente più adatti alla propria natura e a seconda del contributo che è in grado di offrire alle persone. Quelli che ho potuto apprendere e sperimentare durante il mio percorso di studi sono stati: la riflessologia plantare, la psicosomatica, la medicina tradizionale cinese, l'iridologia, il massaggio

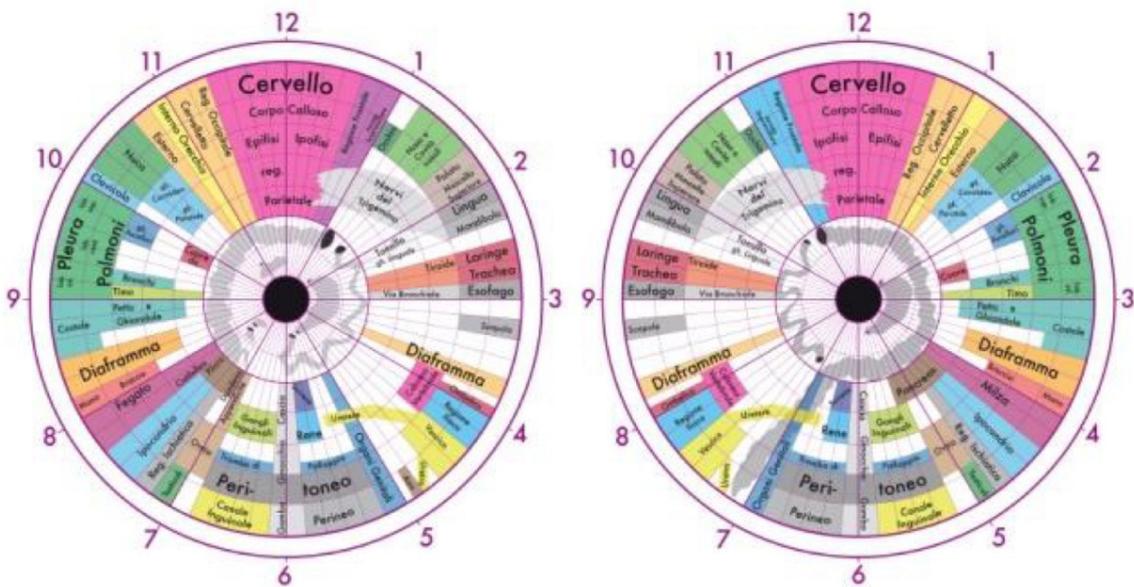
metamorfico, il massaggio dell'anima, le nove chiavi della trasformazione, l'alimentazione, i fiori di Bach, la fitoterapia, l'idrotermofangoterapia.

I consigli naturopatici che darò qui di seguito come aiuto e sostegno, non sono mirati ad una patologia o ad un dolore specifico e localizzato ma al dolore visto in senso più ampio che colpisce non solo il corpo ma psiche ed anima.

NATUROIGIENISMO

In Cile, l'iridologo naturalista Manuel Lezaeta è stato il fondatore della moderna "Medicina Naturale". Allievo di Padre Taddeo di Wiesent, dopo una lunga esperienza con il suo "maestro", studiò tutti i precursori dell'igienismo ed arrivò per primo a formulare il concetto dottrinale dell'equilibrio termico fra la temperatura interna ed esterna del corpo. In Italia il promotore dell'iridologia applicata alla Naturopatia è stato in primis, il naturopata Luigi Costacurta. Nato a Vittorio Veneto (TV) nel 1921 inizia la sua opera divulgativa nel 1961 al rientro in Italia dal Cile. Ha divulgato in Italia le concezioni di E. Lazaeta ed ha pubblicato il primo libro di iridologia in Italia (L'Iridologia, 1979, Costacurta Editore - Conegliano Veneto). Successivamente pubblicò i libri: "La Nuova Dietetica" e "Vivi con gli agenti naturali" aprendo una nuova era scientifica nell'ambito della medicina biologica, avviando così, una pietra miliare nel percorso evolutivo delle scienze mediche naturali. Le sue conferenze ed incontri presso centri culturali in tutta Italia gli faranno guadagnare l'appellativo del "medico delle mele" dopo aver tradotto e pubblicato in Italia il libro del suo maestro Lezaeta, "La Medicina Naturale alla portata di tutti". In Italia alcuni Iridologi Naturopati, insieme ad alcuni medici istituiranno l'A.N.I.M.I.N. (Associazione Nazionale Italiana Medici Iridologi Naturopati) tra i quali: il dott. Antonino D'Ascari, il dott. Leonardo Campagnaro e il medico naturopata Ettore Hyeraci. Nel proseguire l'opera divulgativa il prof. Luigi Costacurta, nel 1983 assieme ad ex ammalati, darà vita all' A.C.N.I.N. (Associazione culturale nazionale discipline igienistiche naturali). I suoi "LIBRI BIANCHI" rappresentano tutt'ora i testi essenziali di studio presso la Scuola ACNIN ed anche in numerose altre Scuole di Naturopatia sparse in Italia, in particolare presso l'Accademia G.GALILEI di Trento, altra creatura di Costacurta fondata nel 1988 assieme ai suoi primi assistenti e collaboratori, tra i quali: l'iridologo-naturopata Corrado Tanzi, il dott. Antonino D'Ascari di Messina, medico iridologo-naturopata, l'insegnante di naturopatia dott. Giacinto Bazzoli.

IRIDOLOGIA



Un vecchio detto dice: "Gli occhi sono l'espressione dell'anima", ma non solo. L'iridologia è considerata disciplina olistica e, attraverso lo studio e l'osservazione dei tessuti e dei colori delle iridi, valuta la costituzione di un individuo. Studia il terreno organico e la sua predisposizione alla salute o la malattia classificandone i punti di forza e di debolezza, valuta il quadro psico-emozionale ed il coinvolgimento degli apparati nervoso endocrino ed immunitario.

Le costituzioni si identificano dal colore di base, dalla struttura dello stroma e dei segni in esso localizzati. La costituzione appartiene alla struttura genetica dell'individuo e non cambia per tutta la vita. Può indicare alcuni tipi di processi patologici che hanno maggiore probabilità di manifestarsi.

I tre gruppi costituzionali sono: LINFATICA, EMATOGENA E BILIARE O MISTA

- LINFATICA: sono iridi azzurre con fibre leggermente modulate e moderatamente distanziate. La caratteristica principale è l'iperattività del sistema linfatico con predisposizione ad affezioni catarrali. Sono interessate le mucose dell'apparato respiratorio, tonsille ed adenoidi, l'apparato digerente e l'apparato genito-urinario. Possiamo riscontrare frequentemente disturbo catarrale della pelle, disturbi artrici, reumatici e renali. La caratteristica principale di queste iridi è l'acidosi e, come sintomo, si potrà avere dolore causato da un abuso di carni, legumi secchi, volatili, pesce azzurro, formaggi stagionati.

- EMATOGENA: sono le iridi marroni dall'aspetto vellutato e spugnoso. Il terreno è alcalino, il sangue è spesso. I disturbi della costituzione ematogena sono a carico del sistema endocrino, dell'apparato digerente (fegato), del sangue (leucopenia). Indica incapacità di immagazzinare i minerali essenziali in particolare il ferro.
- MISTA: sono le iridi di colore misto, con strato basale di colore dal blu al verde ed il marrone in superficie. Vi è una predisposizione a disturbi di tipo epato-biliari (fegato e cistifellea) e ghiandolari (pancreas).

Lo stato di salute sia fisico che emotivo, dipende dall'equilibrio termico del corpo oltre che altri fattori, specie emotivi.

Se osserviamo l'iride di una persona con dolore sia fisico che emotivo possiamo notare uno squilibrio a livello nervoso, endocrino ed immunitario. Secondo il principio della naturologia qualsiasi patologia ha origine sia dall'intestino (vero e proprio cervello) sia dal prodotto della digestione. Con l'osservazione delle alterazioni grafiche e cromatiche dell'iride è possibile vedere le zone riflesse di tutto l'organismo: le aree congeste o con accumulo tossinico, le infiammazioni o irritazioni, i punti costituzionalmente più forti o più deboli che nell'insieme determinano la "forza vitale" di un soggetto. Quindi, vi è un coinvolgimento sia a livello organico che funzionale. Tramite l'idrotermofangoterapia, una dieta sana, attività fisica e fitopreparati, possiamo aiutare la persona a ripristinare l'equilibrio sia a livello organico che emotivo.

L'iride linfatica azzurra è ritenuta la più predisposta alla fragilità nervosa e alla somatizzazione a livello gastrico. E' la cosiddetta neurogena contraddistinta, cioè, da una particolare disposizione delle fibre radiali che le fanno apparire particolarmente tese. Possiamo tuttavia notare elementi che possono indicare instabilità nervosa anche nelle iridi biliari miste ed ematogene (marroni). Fibre che compongono il tessuto iridologico possono essere considerate "raggi" che dipartendo dalla pupilla, il nostro inconscio, indicano l'onda di espressione dell'individuo verso il mondo esterno, la sclera. La situazione ormonale, si potrà verificare mediante l'osservazione della zona delle ghiandole che contornano la corona. Sarà interessante osservare l'orlo pupillare interno (OPI: bordo della pupilla). Di derivazione ectodermica, l'OPI indica la dinamica energetica. Rappresenta il prolungamento più anteriore della parte retinica dell'iride che si affaccia sul lume pupillare ed è formato da cellule molto pigmentate (melanina) e parecchie strutture mitocondriali, cellule connesse alla produzione di energia (ATP). Possiamo valutare la vitalità, la risposta immunitaria e la funzione metabolica del soggetto. La corona può essere vista come la "cifra della carica di introversione o estroversione" di

una psiche. È situata sull'angolo di Fuchs. Il rilievo della corona dipende dall'equilibrio dei due poli del sistema simpatico e parasimpatico, indice del tono neurovegetativo. Possiamo osservare anelli nervosi che si presentano con archi completi o parziali. Questo sta a indicare un'elevata attività del sistema nervoso. Se li troviamo nella zona mediale dell'iride corrispondono all'ortosimpatico, in zona distale o temporale al parasimpatico. La gravità aumenta con la loro quantità.

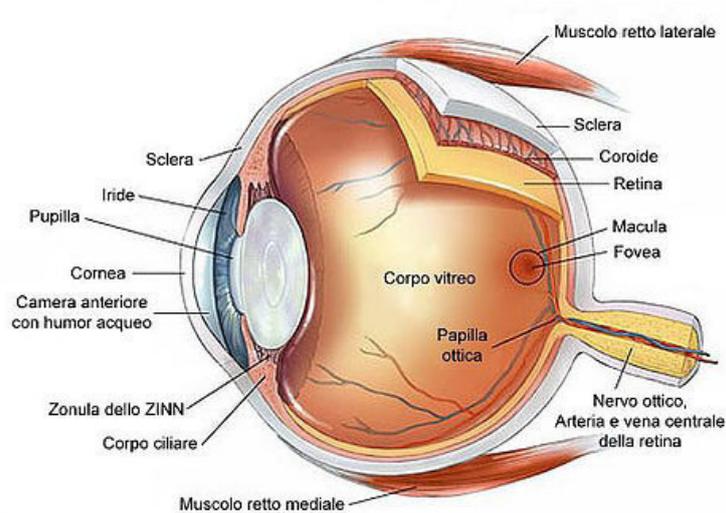
Il sistema nervoso autonomo nelle due sezioni simpatico e parasimpatico, restringe e dilata la pupilla attraverso la stimolazione rispettivamente del muscolo dilatatore della stessa e del muscolo sfintere pupillare. Inoltre l'occhio è riccamente innervato da fibre sensitive e motrici. Questo strettissimo ulteriore legame con quelle aree cerebrali che gestiscono anche gran parte delle strutture organiche, permette di osservare nell'iride le informazioni che il cervello invia agli organi e le ripercussioni che le alterazioni biologiche hanno sul sistema nervoso.

PRINCIPIO DELL'IRIDOLOGIA

Dopo che è un organo ha ricevuto gli impulsi dal cervello li ritrasmette ad esso. Quindi, se in un determinato distretto organico sussiste una qualsiasi anomalia o alterazione viene, per la stessa via, trasmessa al cervello, il quale, in seguito varie elaborazioni compiute dal complesso sistema nervoso degli occhi, dà la possibilità di recepire e fissare sull'iride le eccitazioni ed impulsi nervosi elaborati. Le vie di trasmissione sono due:

- **NERVOSA:** dall'organo si producono impulsi che tramite i nervi che raggiungono il midollo, proseguono verso il talamo, nell'encefalo e raggiungono la corteccia cerebrale che li rielabora e li rimanda al talamo, per terminare nell'iride. Questa via determina l'alterazione grafica o strutturale dell'iride ed a livello ideologico evidenzia principalmente le informazioni (lacune, raggi).
- **CHIMICA O SANGUIGNA:** il sangue dagli organi arriva all'arteria oftalmica, passa per le arterie ciliari, per quelle radiali ed infine arriva all'iride causando un'alterazione cromatica, la quale evidenzia principalmente un'intossicazione.

OCCHIO ED IRIDE



L'iride è formata da quattro strati:

- epitelio anteriore strato pigmentoso, colore;
- stroma sito del muscolo sfintere, muscolo circolare che stringe la pupilla attraverso il sistema nervoso parasimpatico;
- epitelio posteriore sito del muscolo dilatatore, muscolo radiale che dilata la pupilla attraverso il sistema nervoso orto simpatico.

Durante un rilievo iridologico la prima cosa da osservare è la pupilla e la sua reattività. In seguito si valutano le seguenti situazioni:

- MIOSI: restringimento anomalo della pupilla.
- MIDRIASI: dilatazione anomala della pupilla.
- FUGA PUPILLARE: decentramento della pupilla. Indica una compromissione degli organi presenti dove si è creato lo spazio e, anche, dove si è spostata la pupilla in quanto, in questo caso, avremo organi sofferenza.
- APPIATTIMENTO PUPILLARE: la pupilla perde il suo percorso circolare per assumere un andamento lineare. È un problema di tipo nervoso, in genere indica un'alterata funzione energetica del settore corrispondente.

- OVALIZZAZIONE:
 - Deformazione sull'asse verticale: la pupilla assume una forma ovale/ellittica ed il problema sarà nelle zone delle estremità. Indica problemi di tipo circolatorio a testa e gambe.
 - Deformazione sull'asse obliqua: la pupilla assume una forma ovale/ellittica ed il problema sarà nelle zone delle estremità. Indica disturbi di circolazione a tiroide e polmoni.
- ANISOCORIA: differenza di diametro tra le pupille.
- HIPPIUS: la pupilla esposta alla luce si contrae o si dilata continuamente. Indica esaurimento, forte conflitto a livello spirituale, distonia vegetativa (non c'è equilibrio tra il sistema parasimpatico ed ortosimpatico) oppure squilibrio termico corporeo legato ad una cattiva digestione.

Valutata la pupilla, volgo l'attenzione sulle alterazioni grafiche dell'iride:

- PATOGRAFIA: indica variazione di tipo nervoso-elettromagnetico: lacune, arricciamenti, cordoni, interruzioni, raggi o solchi, cripte, fori, radiali, trasversali.

Passerò alla valutazione delle alterazioni cromatiche dell'iride che indicano una variazione di tipo bio-chimico-ionico.

- PATOCROMIA: alterazione cromatica dei due colori di base: superficiali chiari indicano intossicazioni acute a livello di un organo; profonde scure indicano la tendenza alla cronicizzazione con interessamento del sistema nervoso.
- POLICROMIA: sovrapposizione di colore ed indica debolezza d'organo o dismetabolismo. Come il colore di base ci fornisce informazioni sulle caratteristiche genetiche, così i colori che si depositano sulla superficie dell'iride ci forniscono indicazioni sulle variazioni delle normali attività degli organi interni: nebulose, pigmenti, tofi, psore.

SUDDIVISIONE DELL'IRIDE PER ZONE E POLI:

- AREA GASTROINTESTINALE: chiamata area pupillare o piano pupillare comprende stomaco, intestini ed occupa normalmente 1/3 della superficie dell'iride.
- AREA DEGLI ORGANI: chiamata zona degli organi occupa 2/3 della superficie iridea e si può suddividere in ulteriori aree o poli.
- POLO NEUROSENSORIALE: zona superiore dell'iride, polo freddo. Comprende testa, zona encefalica, organi di senso, occhi, udito, naso e lingua.

- POLO RITMICO: zona mediana dell'iride, organi ritmici. Comprende: cuore, polmoni, bronchi e tiroide.
- POLO METABOLICO: zona inferiore dell'iride, polo caldo. Comprende organi del bacino, apparato urogenitale, milza e pancreas.

SUDDIVISIONE DELL'IRIDE IN ANELLI NERVOSI:

La corrispondenza fra gli organi partendo dal più interno sono:

- stomaco;
- intestini;
- cuore - sistema neuro-endocrino composto da: epifisi, ipofisi, timo, tiroide, pancreas, ghiandole surrenali, ovaie e testicoli - grossi linfatici addominali;
- polmoni;
- cervello - sistema nervoso - organi riproduttivi;
- fegato - linfonodi periferici;
- pelle.

GLI ALIMENTI NATURALI

La gestione naturale degli alimenti, secondo questa visione, mira a rinfrescare il tubo digerente. Si può fare questo evitando malsane fermentazione e putrefazioni, evitando sovraccarichi umorali dipendenti dagli abusi alimentari di cibo mal combinato e non adeguato al tubo digerente. In particolare bisogna evitare di superare i livelli di saturazione tossimica correlata agli alimenti.

Si concretizzano in due tipi di intossicazione:

- saturazione colloidale, detta anche amidonismo, tendenza tipica delle iridi ematogene (marroni)
- saturazione acida o purinica da sostanze azotate, tipica delle iridi linfatiche (azzurre).

Una terza saturazione possibile specialmente a partire dei 30/35 anni di vita, si realizza con la sommatoria delle prime due, tipica delle iridi miste.

IDROTERMOFANGOTERAPIA

Lo scopo dell'idrotermofangoterapia è quello di ripristinare l'equilibrio termico del corpo. Questa pratica ha un ruolo importante perché favorisce la disinfiammazione e la disintossicazione

stimolando la vitalità dell'intero organismo. Lazeta e Costacurta sostenevano che per ritrovare l'omeostasi è fondamentale l'unione indissolubile tra un'alimentazione sana ed il ripristino dell'equilibrio termico corporeo. Questi due fattori insieme vanno a stimolare la forza vitale, che aiuterà nella cura di qualsiasi stato alterato della salute sia livello fisico che psicologico.

Il corpo è un solo organo che ha funzioni: vegetativa, emotiva e spirituale. È "irrigato" da un fluido vitale che è il "sangue" che, a sua volta, è azionato da una forza energetica: "il sistema nervoso" a sua volta nutrito dal sangue che è il prodotto della digestione. La sua qualità è determinata da nutrizione ed eliminazione. La salute è, quindi, condizionata da un insieme di fattori che interferiscono sulla forza vitale umana, indipendente dal bilancio tra tutto ciò che entra ed è assorbito dall'organismo e tutto ciò che viene eliminato sotto forma di scoria.

Tramite l'idrotermofangoterapia, una dieta sana, attività fisica e con l'aiuto di fitopreparati, possiamo aiutare la persona a ripristinare, sia il disequilibrio a livello organico che a livello emotivo.

CANALI BIDIREZIONALI

I canali bidirezionali sono tre e partecipano a numerose funzioni per assicurare il mantenimento dei diversi equilibri (elettrico, magnetico, ecc.) atti ad assicurare la vita tramite l'omeostasi:

- I polmoni partecipano a molti processi e funzioni. Assumono aria ed eliminano anidride carbonica, gas mucchi ecc...
- La pelle assume aria, luce, colori e ci libera da sostanze varie, tramite il sudore, di acidi e mucchi.
- I reni recuperano importanti sali minerali che andrebbero perduti con le urine, sostanze anticorpali e altro, filtrano ed eliminando, tramite flussi vari e urine, materiali e componenti tossiche per l'organismo.
- Stomaco ed intestino assicurano l'elaborazione e l'assorbimento di sostanze assunte con le bevande e alimenti. I residui della loro funzione saranno poi eliminati sotto forma di feci, mucchi ed umori vari.
- Il fegato ha un ruolo fondamentale per riconoscimento, l'elaborazione, le trasformazioni finali dei materiali nutrizionali e la sintesi di nuove sostanze proteiche, vitaminiche ecc. Elabora anche gli aspetti psico emotivi a tutti i livelli. Tramite i sali biliari e la bile elimina sostanze residuali e scorie metaboliche inviandole agli intestini.

- Il sistema nervoso, sede della coscienza, tramite il pensiero e la vita di animazione è in grado di dirigere la vita verso il bene e la salute globale, scartando ed eliminando tutte quelle forme di pensiero nobile ed altri sentimenti negativi che impediscono la salita verso i piani superiori dello spirito con la consapevolezza del piano di coscienza razionale. Possiamo eliminare tensioni, paure, cattivi propositi ecc... “il male in tutte le sue forme”.

Le funzioni sono condizionate dall'equilibrio termico del corpo. È fondamentale ricordare e rilevare che ogni sostanza nutrizionale, dall'aria alle bevande agli alimenti ecc..., non si limita a portare e assicurare all'organismo quanto conosciamo sotto forma fisica atomica, ma ogni elemento presente in natura, è impregnato di energie cosmiche impalpabili e sconosciute che, assieme ai elementi elettrici, magnetici e chimiche visibili, poiché misurabili, partecipano ad assicurare la vita.

I TRE PRINCIPI RIGUARDANTI LA SALUTE

- Oggi più che nel passato, l'umanità sente il bisogno di ristabilire un equilibrio armonico con se stessa e con la natura.
- Ritrovare l'equilibrio armonico, significa riconoscere e seguire le leggi naturali perché da esse nasce e si sviluppa la vita.
- Con l'avvento della civiltà industriale sull'intero globo e la conseguenza disumanizzazione, l'uomo si è allontanato dalla natura inquinando l'ambiente in cui vive e mettendo in serio pericolo la propria salute.

Nella ricerca per ritrovare tale equilibrio, egli riscopre l'importanza vitale di quegli elementi semplici e naturali che sono l'acqua, la luce, il sole, l'aria, la terra, ed il cibo.

L'ARIA:

L'aria pura è il primo degli alimenti, dei medicinali indispensabili per la vita dell'uomo e di ogni cosa, poiché tutto respira. Oggi l'uomo respira male a causa della vita stressante e della cattiva qualità dell'aria, dovuta all'inquinamento atmosferico ed agli ambienti saturi di aria viziata. L'aria pura costituisce l'alimento indispensabile alla maggioranza delle nostre necessità fisiologiche. Tutti i gas che la compongono partecipano ad un equilibrio sezionale, sia che vengano assunti con la respirazione orale o cutanea, sia che costituiscono la struttura stessa del cibo naturale allo stato integrale.

LA LUCE:

Il sole è ben più di una fonte di calore: è il principale generatore della vita ed è il centro dell'energia vitale di tutto il nostro sistema planetario. La luce è l'alimento più sentito del nostro sistema nervoso. Favorisce le reazioni fisiche e chimiche del nostro organismo in quanto è un agente indispensabile per ricambio organico, cioè, per il processo di rinnovamento delle cellule e del sangue.

BAGNO D'ARIA E DI LUCE:

Il bagno di sole aumenta il metabolismo e la forza vitale del sangue e della linfa, liberandoli dalle sostanze morbose che sono attirati in superficie ed espulse con la sudorazione. Stimola la forza vitale nella produzione di anticorpi, ha proprietà antibatteriche ove sussistono processi batterico patogeni dovuti a bacilli e virus. I raggi solari partecipano alla fissazione dei minerali nel corpo, in particolare il calcio.

L'ACQUA:

Mentre l'aria è l'elemento primordiale per la conservazione della vita, l'acqua è l'elemento essenziale per la purificazione. Costituisce il 75% del nostro corpo. Possiamo resistere parecchi giorni senza mangiare, ma non è possibile rimanere altrettanto tempo senza bere. Acqua di sorgente impregnata degli agenti atmosferici è la migliore per il mantenimento della salute poiché in essa si trovano combinati in condizione ottimali: aria, energie magnetiche, solare ed elettriche. Questo potere purificatore aiuta ad eliminare tutte le impurità, fornisce energia, dà vitalità, equilibra il sistema nervoso e regolarizza l'intero organismo.

USO IGIENISTICO DELL'ACQUA

L'uso dell'acqua mira alla normalizzazione dello stato di salute mediante diverse applicazioni, interne ed esterne al corpo, parziali o generali. Possiamo usare acqua calda o fredda seguendo tre regole:

1. Acqua fredda: indirizza il calore del corpo verso le zone con cui entra in contatto e la reazione di calore, provocata dall'applicazione fredda, ha un ruolo decisivo a livello terapeutico.
2. L'acqua fredda è benefica solo se la parte del corpo dove viene applicata è calda (mai acqua fredda sul corpo freddo!). Viceversa, l'acqua calda si usa sulla parte fredda.
3. Le applicazioni di acqua fredda (bagni o impacchi freddi seguiti da sudorazione) possono, a volte, provocare una leggera febbre o riacutizzare di molte malattie croniche scatenando talvolta

le cosiddette “crisi depurative” con le quali sia ha la possibilità di guarire definitivamente da esse. Le malattie acute mal curate si trasformano in croniche molto più difficili da guarire.

LE CARATTERISTICHE DELL'ACQUA

L'acqua svolge la sua azione benefica sull'organismo grazie a diversi fattori:

- FISICI:

- **PRESSIONE IDROSTATICA:** favorisce l'interscambio morale tra sangue, liquidi interstiziali e linfa.
- **SPINTA DI GALLEGGIAMENTO:** utile per favorire l'apparato motorio in difficoltà perchè alleggerisce il corpo e facilita il movimento
- **TEMPERATURA:** l'uso dell'acqua fredda tonifica il sistema nervoso simpatico e alza la glicemia, mentre quella calda tonifica il sistema vagale e abbassa la glicemia.
- **L'ATTRITO:** ossia la resistenza dell'acqua al movimento. Essa è tanto più forte quanto è maggiore e veloce la massa spostata. La caratteristica dell'attrito è utilizzata per ginnastica in acqua con lo scopo di rafforzare la muscolatura.
- **CARATTERISTICA ELETTRICA:** (elettroforesi, galvanoterapia) effettuata con corrente a basso voltaggio, si effettua scaricando dall'alto verso il basso.

- CHIMICI E PSICOLOGICI:

- L'uso di tisane o decotti aggiunti ai diversi bagni che, assimilati dall'organismo, possono indurre effetti rilassanti o stimolanti in base alle erbe che vengono addizionate allo scopo di produrre benessere psico-fisico.
- La pressione osmotica regola il movimento dell'acqua e dei soluti favorendo l'interscambio morale e di conseguenza la qualità del sangue, linfa e tessuti, favorendo le capacità del sistema immunitario.

PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'IDROTERMOPRATICA

L'applicazione dell'acqua sulla pelle è fondamentale perchè è in grado di spaziare a diversi livelli dell'organismo, con meccanismi di riflesso tra se stessa, i muscoli e gli organi, passando per i gangli nervosi vegetativi ed il midollo spinale. L'azione è bidirezionale.

La PELLE svolge tre specifiche funzioni:

- Termoregolazione della temperatura corporea;
- Eliminazione delle sostanze del residuo organico specie con la sudorazione;
- Assorbimento degli elementi ed agenti atmosferici ed ambientali.

Attraverso un stimolo-reazione possiamo:

- Decongestionare e disinfiammare;
- Attivare l'irrorazione sanguigna periferica;
- Stimolare l'interscambio umorale (osmosi).

Le caratteristiche reazioni salutari riscontrabili in seguito all'applicazione delle discipline idriche sono:

- Senso di calore distribuito uniformemente su tutto il corpo,
- Arrossamento della pelle.

LE TECNICHE ED IL FANGO-IGIENISMO

Nel caso in cui una persona che si trovi in uno stato di dolore, dopo aver effettuato un attento rilievo iridologico, valuterò, in base alla costituzione fisica della persona, quali tecniche utilizzare. Viste le correlazioni tra dolore fisico ed emotivo e viceversa è di fondamentale importanza accompagnare la persona con una detossinazione, con tecniche che mirano a disinfiammare e sostenere il sistema nervoso il cui fine è quello di ristabilire l'equilibrio termico e stimolare la forza vitale.

Le tecniche idrotermofangoterapiche:

- Disinfiammano;
- Detossinano;
- Riequilibrano l'osmosi e gli scambi cellulari;
- Combattono lo squilibrio termico corporeo;
- Equilibrano il s. neurovegetativo;
- Equilibrano il s. endocrino;
- Normalizzano le funzioni organiche;
- Favoriscono la termoregolazione.

APPLICAZIONI IN IDROTERAPIA

L'idroterapia si avvale di diverse applicazioni:

- **LAVAGGI** (frizioni ed abluzioni). Azione: ristabiliscono l'equilibrio termico del corpo, stabilizzano la termoregolazione, armonizzano il sistema neurovegetativo, migliorano le difese immunitarie.
- **DOCCE** (getti soave, medi e folgoranti). Azione: hanno effetto generale sul corpo anche quando il getto è locale, disinfiammano gli organi trattati, tonificano sistema nervoso ed apparato circolatorio, rilassano il sistema nervoso e stabilizzano a livello termico.
- **BAGNI** (semicupi, bagni completi, parziali). Azione: stimolano l'interscambio umorale. Sono controindicati per i grossi problemi cardiaci. Possono essere:
 - caldi: danno tono vagale, aumentano la sudorazione, favoriscono la vasodilatazione, aumentano la densità del sangue e l'interscambio umorale, stimolano la peristalsi intestinale, diminuiscono la glicemia, alcalinizzano il sangue.
 - freddi: agiscono sul sistema nervoso simpatico, frenano la peristalsi, aumentano la glicemia, diminuiscono la densità sanguigna, acidificano il sangue.
- **FASCIATURE**: (piccole, medie e grandi). Possono essere: fredde e calde. Per tecnica a freddo le applicazioni igienistiche possono essere suddivise in tre tipi: applicazione che disinfiammano e tolgono calore all'organismo; applicazioni che portano sudorazione o producono calore; applicazioni che mantengono la sudorazione o sudorifere. L'impacco a caldo viene effettuato ogni qualvolta si renda necessario stimolare l'organismo laddove una situazione cronica l'abbia privato della sua energia. Esso trova largo impiego in ogni tipo di colica: renale, epatica ed intestinale. Casi come questi richiedono il continuo mantenimento di calore. Inoltre, si prestano a sciogliere le contratture articolari e gli spasmi. La tecnica a freddo è utile in caso di: coliti, gastriti, processi infiammatori acuti.
- **BAGNI DI VAPORE** (totali o parziali, suffumigi ed inalazioni). Hanno azione disintossicante, equilibrante della termoregolazione, rivitalizzante, migliorano l'attività polmonare, tonificano e rilassano il sistema nervoso, rafforzano il sistema immunitario.
- **CATAPLASMI** (argilla e terra). La terra è ricca di sostanze organiche oltre che a sali minerali. La sua applicazione ha il potere di disinfiammare, assorbire, vivificare e cicatrizzare. Viene utilizzata solo per uso esterno e può essere miscelata con l'argilla per la preparazione di cataplasmi.

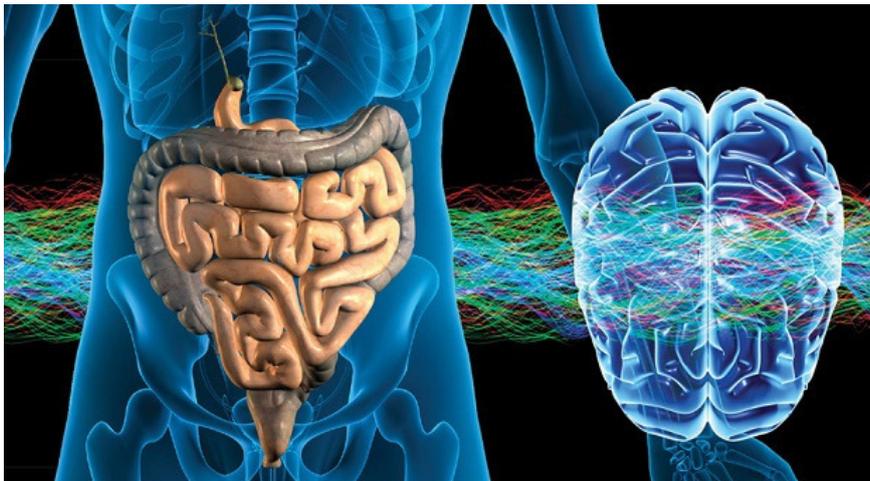
L'argilla è un materiale inorganico, su di essa niente può proliferare. Ha notevoli proprietà antimicrobiche, è rimineralizzante, riequilibrante ed antitossica.

- SUFFUMIGI: sono un'inalazione di vapore acqueo e servono per decongestionare le vie respiratorie
- INALAZIONI: curano i disturbi delle vie respiratorie, sono utili nella prevenzione delle riacutizzazioni infettive.

SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

Dopo l'aria e l'acqua, il cibo rappresenta l'elemento più indispensabile alla vita umana. Una corretta alimentazione, una digestione efficace ed una evacuazione regolare, hanno un'azione importante per il nostro corpo, sia a livello fisiologico che emotivo. Questo perché, come si è sempre sostenuto fino dall'antichità, l'intestino è la sede delle emozioni e dell'inconscio. Recenti scoperte e studi di Neurogastroenterologia hanno confermato che il cervello enterico esiste e che funziona in maniera autonoma rispetto a quello superiore. L'intestino si emoziona, soffre, gioisce: è intelligente. I due cervelli, il cranico e l'enterico (plesso mioenterico e submucosale), sono connessi tramite il nervo vago.

L'IMPORTANZA DEL CERVELLO ENTERICO



A tutti noi, è capitato, almeno una volta nella vita di interiorizzare le emozioni, i sentimenti e le sensazioni, così tanto da poterle sentire con la “pancia”. Questo perché il nostro intestino contiene una struttura nervosa del tutto autonoma seppur strettamente connessa con il cervello contenuto nella scatola cranica. Questa struttura, definita “secondo cervello”, è costituita da un intreccio di numerosi neuroni che sono posizionati nella mucosa e nella tunica muscolare intestinale. Essi sono in grado di produrre gli stessi neuromediatori dei neuroni cerebrali e contengono sulla loro superficie gli stessi recettori delle cellule del cervello. Questa particolare similarità permette un continuo scambio di informazioni e una spiccata sinergia tra i due cervelli.

Le relazioni tra i due cervelli sono a doppio senso: quello che accade nella testa (stress, emozioni) influenza la salute dell'addome e viceversa: la salute dell'addome può influenzare il benessere mentale (dolore emotivo, sofferenza, ansia e altri disturbi psichici).

L'intestino, pur avendo solo un decimo dei neuroni del cervello, lavora in modo autonomo, aiuta a fissare i ricordi legati alle emozioni e ha un ruolo fondamentale nel segnalare gioia e dolore. E non a caso le cellule dell'intestino producono il 95% della serotonina, il neurotrasmettitore del "benessere", che viene rilasciata in seguito a vari tipi di stimoli che possono essere esterni, come immissione di cibo, suoni o colori, ed interni come emozioni ed abitudini. Questo neurotrasmettitore coordina e dirige tutti i meccanismi del movimento intestinale, cioè la peristalsi. Negli ultimi tempi è stata inoltre messa in evidenza la stretta interazione che intercorre tra sistema nervoso enterico, sistema immunitario intestinale e la flora intestinale. I batteri della flora intestinale sarebbero in grado di rispondere direttamente ai segnali di stress. La presenza di ormoni dello stress quali le catecolamine, come adrenalina e noradrenalina, stimolano la crescita, la motilità e la virulenza dei batteri che vivono in condizioni di equilibrio fra di loro e con la nostra parete intestinale ed il sistema immunitario. La comunicazione è però ben più articolata della semplice relazione di risposta allo stress: batteri, sistema immunitario e sistema nervoso modulano, in modo coordinato, la risposta allo stress, condizionando anche la comparsa di disturbi intestinali. I meccanismi che regolano la comunicazione tra i batteri e l'asse nervoso cervello-intestino sono di vario tipo: sono proprio i batteri intestinali ad aiutare a mantenere il contatto bidirezionale tra le componenti dell'asse cervello-intestino. In altre parole, lo stress modifica la flora batterica, ma è vero anche il contrario, ossia che i batteri dell'intestino possono avere un profondo effetto sull'asse cervello-intestino e possono modulare la motilità, la permeabilità e la sensibilità dei visceri. I meccanismi che regolano la comunicazione tra i batteri e l'asse nervoso cervello-intestino sono di vario tipo: lo scambio di messaggi ormonali con le cellule della mucosa intestinale, l'interazione con le cellule immunitarie, ma anche la comunicazione diretta tra batteri e cellule del sistema nervoso enterico. Negli ultimi anni le ricerche scientifiche hanno capito che il ruolo del microbiota intestinale è di fondamentale importanza per la nostra salute perché si occupa di diverse cose: regola la digestione dei cibi e l'assorbimento dei nutrienti fondamentali, difende dagli agenti patogeni, produce ormoni ed è costantemente in contatto con il sistema nervoso centrale.

DIETETICA NATURALE

La dietetica naturale proposta da Costacurta ha un approccio igienistico-olistico nella quale il pilastro portante è l'alimento crudo ed integro, il solo in grado di fornire principi nutrienti sinergici e vitalità all'organismo.

La vera rivoluzione apportata in campo dietetico da Costacurta è quella di aver spiegato e documentato come l'uomo non è solo ciò che mangia, ma soprattutto ciò che digerisce: tutto ciò perché la salute è la logica conseguenza della qualità del sangue il quale, a sua volta, è il prodotto della corretta attività digestiva. Tutte le funzioni organiche dipendono dalla qualità del sangue e l'alimentazione naturale è il mezzo più sicuro, poiché solo gli alimenti adeguati producono sangue puro, che dà la vita ai tessuti ed agli organi; con un'alimentazione scorretta ed insana il sangue viene avvelenato e vi è una alterazione delle funzioni organiche.

Costacurta dà un'enorme importanza alle compatibilità alimentari e alle corrette elaborazioni culinarie perché solo le corrette associazioni alimentari pongono l'organismo in condizione di svolgere il proprio normale metabolismo. Secondo la "Nuova Dietetica" è indispensabile consumare il maggior quantitativo di alimenti crudi. Per i cibi che necessitano di cottura, si consiglia di adottare un metodo più favorevole alla salvaguardia dei principi nutritivi, ma soprattutto fare in modo che i cibi cotti costituiscano la minima parte del pasto perché l'alimentazione ideale dovrebbe essere costituita per almeno il 70% da cibi crudi. Gli organi digestivi se restano inattivi si indeboliscono e i cibi cotti agevolano questo processo di degradazione, rallentandone le funzioni. Non è mangiando cibi cotti che si fortifica una digestione debole; quando gli organi sono indeboliti bisogna non sovraffaticarli e riabitarli con gradualità all'utilizzo delle crudità. Mangiare semplice e sano, quindi, è il modo migliore per mantenere o ritrovare uno stato di salute ottimale: il pasto ideale dovrebbe essere composto da un solo piatto abbinato costantemente con verdure.

LE REGOLE

- Mangiare tranquilli e rilassati, (no tv, giornali, discussioni a tavola).
- Masticare molto lentamente ogni tipo di alimento.
- Non bere durante il pasto, oppure limitarsi a dei piccoli sorsi.
- Utilizzare cibi integrali, biologici e non manipolati industrialmente.
- Utilizzare cibi freschi (frutta e verdura che siano di stagione).

- Limitare i cibi grassi, fritti e quelli troppo cotti ed elaborati; un'assunzione di grassi animali in eccesso porta ad una rigidità diffusa delle pareti venose ed è arteriose predisponendo a patologie cardiovascolari e delle membrane cellulari.
- Iniziare sempre ogni pasto con della verdura cruda mista di stagione (nella stagione invernale è meglio iniziare con un brodo vegetale caldo).
- La frutta va mangiata lontano dei pasti e ne va consumato un solo tipo per volta, privilegiare se si può quella di stagione e delle proprie zone; non mescolare gli alimenti (cereali, proteine, frutta).
- Per i condimenti usare olio extravergine di oliva spremuto a freddo, evitare grassi animali.
- Evitare dolci industriale, lo zucchero raffinato, ridurre i carboidrati raffinati come farine e ciò che non essi si produce in casa (brioche, cracker, pane, grissini, torte ecc.).
- Non saltare i pasti: è importante suddividere l'alimentazione in maniera tale da mantenere il livello di zucchero stabile nell'organismo evitando oscillazioni della glicemia e di conseguenza dell'umore, quindi, è importante combinare ai tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) due spuntini a metà mattina e a metà pomeriggio.
- Alternare con frequenza: proteine animali (uova, carne, pesce, formaggi, evitando di mangiare formaggi la sera) con le proteine vegetali: legumi come piselli, lenticchie, ceci, fagioli, semi oleaginosi tipo mandorle, noci ecc.
- Se nei giorni precedenti si è esagerato un po' con il cibo, si può pranzare cenare con solo frutta (un tipo per volta): ottima la cena con due o tre mele.

Dopo aver consigliato queste regole, possiamo indirizzare la persona sia nella scelta di alimenti che sostengono il SNC, il quale a sua volta, interferirà in maniera positiva sia con il sistema endocrino che immunitario. Se la persona avrà somatizzato il suo dolore nel corpo, si potranno consigliare sia alimenti antinfiammatori sia in base alla patologia presente.

ALIMENTI PER SOSTENERE IL SNC



*"FA CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA
E CHE LA MEDICINA SIA IL TUO CIBO"
(Ippocrate)*

L'alimentazione svolge un ruolo importantissimo non solo per la nostra salute fisica ma anche per il nostro benessere mentale determinando quello che è il nostro umore. Questo perché da quando siamo nati, il nutrimento è strettamente legato sia al cibo che all'amore: durante l'allattamento infatti quello che passa tra la mamma ed il bambino non è solo latte, ma rassicurazione, affetto, amore allo stato puro. Questa relazione amore/cibo è quindi insita nelle nostre cellule fin dalla prima poppata. Da studi recenti si è visto che molti alimenti hanno un effetto modulante sul nostro stato d'animo. Nell'immaginario comune questa affermazione si ferma all'effetto consolatorio della cioccolata, ma i cibi con effetto sull'umore sono molti di più di quelli che immaginiamo. Di fatto, la condizione che definiamo come felicità è data dalla risposta del nostro sistema nervoso ad una sostanza chiamata serotonina, un ormone che regola, oltre al tono dell'umore, il ritmo-veglia, la memoria, il senso di sazietà. Viene prodotta dal nostro intestino tramite un aminoacido: il triptofano. Attraverso l'alimentazione possiamo quindi incrementare la produzione di serotonina assumendo cibi ricchi di questo importante aminoacido. Oltre a questo ci sono le vitamine: in particolare quelle del gruppo B. La vitamina che ha un effetto tra i più importanti sul tono dell'umore e sul sistema nervoso è la vitamina D. Serve a prevenire e contrastare malattie autoimmuni e cronico degenerative, fissa il calcio nelle ossa, rafforza il sistema immunitario e ha una funzione antitumorale. Se nella nostra quotidianità non è possibile aumentare l'esposizione al

sole è importante integrarla. C'è un minerale importantissimo per il nostro organismo, che contribuisce alla normale funzionalità di muscoli e sistema nervoso, facilita il regolare battito cardiaco e aiuta a mantenere ossa normali: è il magnesio, la cui carenza può essere causa di stanchezza e nervosismo. Il suo fabbisogno cresce soprattutto nei momenti di stress psicofisico e quando sono richieste concentrazione e attenzione. Si consiglia di consumare alimenti che contengano Omega 3 e Omega 6. Una carenza di questi potrebbe comportare un irrigidimento dei vasi ed un'alterazione delle membrane plasmatiche. Gli acidi grassi Omega 3 servono per creare i particolari grassi, chiamati grassi strutturati, che compongono il 60% della struttura del cervello; in più, regolano le attività di assorbimento ed eliminazione delle sostanze da parte dei neuroni. Gli Omega sono acidi grassi polinsaturi e sono detti essenziali perché sono indispensabili. Il corpo non riesce a sintetizzarli, quindi bisogna necessariamente introdurli con la dieta. Un'ottima fonte di Omega 3 sono il pesce azzurro, le aringhe, il salmone; semi di lino, l'olio di germe di grano, semi di sesamo, girasole. Un'ottima fonte di Omega 6 sono la frutta secca e i legumi.

Qui di seguito alcuni consigli alimentari:

CEREALI INTEGRALI

Il grano integrale aiuta a mantenere il cervello attivo e vitale grazie all'alto contenuto di folati, la Vitamina B9 che si trova negli alimenti. Il grano e gli altri cereali integrali, come Kamut, orzo e farro, aumentano il flusso del sangue al cervello, che necessita di una costante irrorazione per funzionare. Tutti i prodotti a base di cereali integrali, come pane integrale e pasta integrale, sono ricchi di Vitamina B6. Il germe di grano, tra i numerosi benefici, contiene la tiamina o Vitamina B1, che favorisce la memoria.

Noci, nocciole, noci brasiliane, noci pecana, favoriscono la capacità di pensare con chiarezza e stimolano il buonumore; inoltre sono ricche dei nutrienti fondamentali per le funzioni delle cellule cerebrali, come proteine ed acidi grassi essenziali.

- Le noci contengono: proteine vegetali fino al 15-20%, acido linoleico (omega-6), acido alfa-linoleico (omega-3), vitamina E, vitamina B6
- Anacardi: contengono magnesio e sono ottimi da consumare insieme ad altra frutta secca.
- Mandorle: contengono alcune sostanze che regolano la produzione di neurotrasmettitori tramite l'influenza diretta sulle funzioni cerebrali. La fenilalanina è un aminoacido che favorisce la salute

mentale e neurologica stimolando la produzione di dopamina, adrenalina e noradrenalina. La riboflavina (vit. B2) è nota per aumentare la memoria.

- Noci Pecana: in queste noci si trova la colina un nutriente idrosolubile, che l'organismo può sintetizzare autonomamente a partire dalla metionina. A livello cerebrale aiuta la memoria e lo sviluppo dei tessuti cerebrali.
- Mirtilli: ricchi di antiossidanti come altri frutti rossi, proteggono il funzionamento del cervello e la potenza dei segnali dei neuroni; inoltre stimolano altre proteine con il compito di attivare memoria ed altre capacità cognitive. Difendono il cervello dallo stress ossidativo, dall'invecchiamento e da malattie neurologiche come morbo di Alzheimer e demenza senile.
- Fragole: sono ricche di antiossidanti e favoriscono le comunicazioni neuronali; nello specifico migliorano la recettività dei neuroni verso le "molecole segnalanti", ossia sostanze naturali che veicolano i messaggi nel sistema nervoso.
- More: le antiocianine o antiociani sono potenti antiossidanti naturali che abbondano nelle more. La loro azione riduce lo stress ossidativo che aggredisce il cervello e favorisce le malattie neurologiche.
- Semi di girasole: contengono triptofano (precursore della serotonina). Il contenuto di Vitamina B in forma di tiamina, aumenta la memoria e la funzione cognitiva.
- Semi di zucca: sono un super food, un alimento ricco di nutrienti: zinco (migliora la memoria e le facoltà del pensiero) vitamina A, vitamina E, acidi grassi Omega 3, Omega 6.
- Tè verde: le sue virtù sono ormai note anche per il sistema nervoso: migliora la memoria e le facoltà del pensiero, stimola la concentrazione, combatte la fatica mentale, favorisce il rilassamento, mantiene l'attenzione, migliora l'umore, stimola il flusso di dopamina verso il cervello, regolarizza i livelli di glucosio nel sangue. Tutti questi benefici del tè verde sono dovuti alle catechine e ai polifenoli, potenti principi fitoterapici con effetti antiossidanti.
- Uova: in esse si trova la colina, un nutriente che rinforza la memoria centrale. Contiene anche due antiossidanti naturali, la luteina e la zeassantina.
- Avocado: contiene grassi mono-insaturi, i grassi sani che regolano i livelli di colesterolo e mantengono il sistema circolatorio sano e funzionale. Ottimo per le funzionalità cerebrali.
- Pomodori: contengono licopene, un antiossidante della famiglia dei carotenoidi, che secondo recenti studi riduce gli effetti negativi dei radicali liberi e previene malattie degenerative come Alzheimer e tumori.

- Broccoli: un altro super food, è ricchissimo di nutrienti. Uno di questi è la Vitamina K, in grado di aumentare le prestazioni del cervello.
- Cavolo rosso: ha un effetto antiossidante grazie ai polifenoli, efficaci nella prevenzione dei danni alle cellule cerebrali.
- Melanzane: la nasunina, contenuta nella buccia, migliora la comunicazione neuronale e la recettività alle molecole segnalatrici.
- Spinaci: Secondo ricerche scientifiche, gli spinaci proteggono le capacità di apprendimento e le capacità motorie dall'invecchiamento e dallo stress ossidativo.
- Yogurt bianco naturale contiene un aminoacido chiamato tirosina, usato nella produzione dei neurotrasmettitori: noradrenalina e dopamina, coinvolti nei processi di attenzione e memorizzazione.
- Cioccolato fondente meglio se amaro senza zucchero e con almeno il 60% di cacao, contiene flavonoidi e antiossidanti, in grado di favorire la produzione di endorfine e migliorare l'umore.

ALIMENTI ANTINFIAMMATORI

Tenere bassi gli indici infiammatori, è importantissimo e possiamo aiutare la persona con un'alimentazione corretta e bilanciata. Ridurre i cibi con alta densità calorica, eliminare lo zucchero, glucosio, bevande zuccherate, dolci commerciali, cereali zuccherati per la colazione, cibi ad alto indice glicemico e le fonti di grassi saturi (carni rosse, salumi e latticini), tutti i prodotti preparati con farine raffinate, alimenti che contengono il glutine e le solanacee.

Si consiglia di favorire l'assunzione di alimenti che contengano sostanze antinfiammatorie, ad esempio: riso integrale, orzo fermentato, pesci grassi ricchi di prostaglandine, semi di lino,, erba porcellana, erbe selvatiche, alghe, soia, semi di zucca, olio extra vergine di oliva, frutta e verdura.

LA FLORITERAPIA NEL DOLORE



Il **Dr Edward Bach**, noto batteriologo, medico e patologo, dal 1929 al 1935 ha scoperto i 38 rimedi e sulle sue essenze di Fiori scriveva:

“... I fiori hanno, grazie alla loro forza delle loro vibrazioni, la capacità di aumentare le nostre e di aprire i canali di comunicazione col nostro Io Spirituale; di inondare la nostra spiritualità con le virtù di cui abbiamo bisogno e di purificare con ciò le carenze caratteriali che sono all'origine della nostra sofferenza...”

La malattia, il dolore e la sofferenza sono per Bach i segnali che ci stiamo allontanando da ciò che il nostro Essere Superiore/Sé/Anima. Per questo il nostro Sé Superiore emette segnali attraverso l'intuito, l'istinto e la coscienza. Ogni rimedio unito ad un lavoro di consapevolezza porta il potenziale energetico da uno stato bloccato negativo ad un armonico positivo, trasformato e reso attivo.

COS'E' LA FLORITERAPIA

La floriterapia è un metodo di cura naturale che utilizza essenze di fiori per prevenire e curare problemi emozionali, stati d'animo negativi, disarmonie del carattere, conflitti e difficoltà relazionali, disagi psicologici, disturbi fisici e malattie di origine psicosomatica. E' un sistema

terapeutico “dolce” e non aggressivo, che non sopprime né combatte direttamente i sintomi ma, attraverso l’assunzione dei rimedi floreali, potenti “concentrati” liquidi ricchissimi di energia vibrazionale, permette di attivare il processo di auto guarigione dell’organismo, favorendo il recupero della salute e del benessere fisico e psichico. L'espressione "terapia vibrazionale" significa che il rimedio floreale, portatore di una specifica frequenza o vibrazione energetica, agisce a livello sottile cioè a livello dell’energia sul campo elettromagnetico del soggetto che lo assume. L'impronta energetica del fiore è in grado di riequilibrare le vibrazioni distorte in caso di malattia, ed i suoi effetti, si riflettono dai livelli superiori caratterizzati da frequenze più sottili (la mente-le emozioni) ai livelli inferiori (il corpo fisico-la materia) che hanno frequenze più dense. La floriterapia si avvale principalmente di una legge di risonanza. Secondo tale legge, se un soggetto lamenta certi sintomi riconducibili ad emozioni e stati d'animo alterati, la risonanza di tali sintomi con l'impronta energetico di un dato rimedio floreale è in grado di ristabilire l'equilibrio quando esso viene assunto.

CLASSIFICAZIONE DEL SISTEMA FLOREALE

Bach divide i fiori in tre gruppi:

- 12 GUARITORI (TIPO) corrispondono ad uno specifico tipo di personalità congenita che ha a che vedere con la lezione che si deve imparare in questo mondo. Coincidono ad una determinata qualità dell’anima umana. Sono: Impatiens, Mimulus, Clematis, Agrimony, Chicory, Vervain, Cerato, Centaury, Scleranthus, Water Violet, Gentian e Rock Rose.
- 7 AIUTANTI: corrispondono agli stati “tipo” che sono diventati cronici o più acuti, oppure, al risultato dell’interazione negativa delle 12 tipologie iniziali con alcune circostanze della vita. Sono: Gorse, Oak, Wild Oat, Heather, Rock Water, Olive, Vine.
- 19 ESSENZE: non sono tanto in relazione con una qualità essenziale dell'anima e nemmeno con una lezione da apprendere, quanto, piuttosto con la nostra risposta di fronte alla vita ed alla condizione che pensiamo che la vita stessa ci abbia imposto. Rappresentano il nostro particolare modo di reagire. Sono: Cherry Plum, Walnut, Elm, Chestnut Bud, Pine, Larch, Red Chestnut, Willow, Holly, Aspen, Wild Rose, Hornbeam, Honeysuckle, Sweet Chestnut, Beech, Mustard, Crab Apple, Star of Bethlehem, White Chestnut.

Bach ha suddiviso ulteriormente i fiori in 7 gruppi tematici:

1. PER LA PAURA: Aspen, Mimulus, Rock Rose, Cherry Plum e Red Chestnut.
2. PER L'IPERSENSIBILITA' ALLE INFLUENZE ESTERNE: Agrimony, Centaury, Walnut.
3. PER L'INCERTEZZA: Cerato, Scleranthus, Gentian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat.
4. PER LA SOLITUDINE: Water Violet, Impatiens, Heather.
5. PER LA MANCANZA DI INTERESSE NEL PRESENTE: Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut Bud.
6. PER LA PEOCCUPAZIONE ECCESSIVA DEL BENESSERE ALTRUI: Chicory, Beech, Vine, Vervain, Rock Water.
7. PER LO SCORAGGIAMENTO E LA DISPERAZIONE: Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple.

A questi 38 fiori si deve aggiungere il RESCUE REMEDY che è l'unico rimedio composto da più fiori da Bach ed è considerato il "rimedio di pronto soccorso". Lo scopo di questa formula, formata da Rock Rose, Clematis, Impatiens, Cherry Plum e Star of Bethlehem, è di essere d'aiuto in situazioni che rappresentano un trauma, uno shock fisico o psichico.

Ogni rimedio assunto unito ad un lavoro di consapevolezza porta il potenziale energetico da uno stato bloccato negativo ad un armonico positivo, trasformato e reso attivo:

1. AGRIMONY il fiore dell'*onestà*: dall'armonia apparente alla pace interiore.
2. ASPEN il fiore del *presentimento*: dal cupo presentimento alla sensibilità cosciente.
3. BEECH il fiore della *tolleranza*: dalla saccenteria alla comprensione.
4. CENTAURY il fiore della *disponibilità*: dal servilismo passivo al servizio attivo.
5. CERATO il fiore dell'*intuizione*: dall'incertezza di giudizio alla sicurezza interiore.
6. CHERRY PLUM il fiore della *distensione*: dall'eccessiva tensione al rilassamento.
7. CHESTNUT BUD il fiore dell'*apprendimento*: dalla spensieratezza all'esperienza.
8. CHICORY il fiore dell'amore *materno*: dall'amore esigente all'amore indulgente.
9. CLEMATIS il fiore del *realismo*: dalla fuga dalla realtà al senso della realtà.
10. CRABAPPLE il fiore della *purezza*: dall'ordine coatto all'ordine interiore.
11. ELM il fiore della *responsabilità*: dall'autosvalutazione alla fiducia in sé stessi.

12. GENTIAN il fiore della *fede*: dal dubbio alla fede.
13. GORSE il fiore della *speranza*: dalla rinuncia all'azione.
14. HEATHER il fiore dell'*identità*: dal bambino bisognoso all'adulto comprensivo.
15. HOLLY il fiore dell'amore *universale*: dalla durezza d'animo alla generosità.
16. HONEYSUCKLE il fiore del *passato*: dal passato al presente.
17. HORNBEAM il fiore dell'*energia interiore*: dal torpore dell'anima alla freschezza spirituale.
18. IMPATIENS il fiore del *tempo*: dall'impazienza alla pazienza.
19. LARCH il fiore della *fiducia in sé stessi*: dall'autolimitazione allo sviluppo di sé.
20. MIMULUS il fiore del *coraggio*: dalla paura del mondo alla fiducia nel mondo.
21. MUSTARD il fiore della *luce*: dalla sofferenza alla grandezza dell'anima.
22. OAK il fiore della *perseveranza*: dal lottatore implacabile al guerriero della pace.
23. OLIVE il fiore della *rigenerazione*: dalla spossatezza all'energia.
24. PINE il fiore dell'*accettazione di sé*: dall'autosvalutazione al rispetto di sé.
25. RED CHESTNUT il fiore del *distacco*: dalla simbiosi all'indipendenza.
26. ROCK ROSE il fiore dell'*escalation*: dal panico all'eroismo.
27. ROCK WATER il fiore della *flessibilità*: dalla sicurezza dogmatica all'attenzione.
28. SCLERNTHUS il fiore dell'*equilibrio*: dal conflitto interiore all'equilibrio.
29. STAR OF BETHLEHEM il fiore del *conforto*: dallo shock all'assestamento.
30. SWEET CHESTNUT il fiore della *liberazione*: dall'oscurità alla luce.
31. VERVAIN il fiore dell'*entusiasmo*: dal rivoluzionario al riformatore.
32. VINE il fiore dell'*autorità*: guidare e lasciarsi guidare.
33. WALNUT il fiore della *rinascita*: dall'influenzabilità alla fermezza interiore.
34. WATER VIOLET il fiore della *comunicazione*: dall'isolamento all'integrazione.
35. WHITE CHESTNUT il fiore del *pensiero*: dal caos mentale alla pace interiore.
36. WILD OAT il fiore della *vocazione*: dalla ricerca al raggiungimento della meta.
37. WILD ROSE il fiore della *voglia di vivere*: dall'annullamento di sé alla dedizione.
38. WILLOW il fiore del *destino*: dal fatalismo alla responsabilità.

Per una persona che soffre di dolore interiore e sofferenza, possiamo, dopo un attento colloquio, individuare i fiori più adatti per il tipo di problema, ma soprattutto, capire la causa che l'ha portato a sentirsi in questo stato. È importante accompagnarla in modo che impari a cambiare gli automatismi della sua personalità e possa vivere, per quanto possibile, sulla base di scelte personali consapevoli, soddisfacendo così le sue esigenze reali ed autentiche. Aiutando la persona a smettere di considerarsi

una vittima per quel che è successo, per quello che le sta accadendo e a porsi, invece, in qualità di apprendista della vita, favorendo l'ascolto del proprio corpo (istinto), del proprio cuore (intuizione) e della propria mente (coscienza). Il risultato di tutto ciò sarà un maggior capacità di essere “presente” nella vita quotidiana ed un miglioramento della salute a tutti livelli.

Di seguito alcuni consigli che possiamo utilizzare in caso di dolore e sofferenza:

SWEET CHESTNUT

- **Edward Bach scrive...** *“Quando l’angoscia è così grande da sembrare intollerabile. Quando la mente o il corpo sentono di aver raggiunto il limite estremo di sopportazione e ritengono ormai di dover cedere”*
- Sweet Chestnut è legato al potenziale spirituale della salvezza, della trasformazione.
- Lo stato negativo è la condizione più dolorosa. L'individuo arriva al punto di convincersi che per lui non esista alcuna speranza di aiuto dal punto di vista dell'intensità della sofferenza, è forse uno degli stati spirituali negativi più intensi, il momento culminante di una crisi, anche se non sempre si manifesta in modo così drammatico. L'ansia è moltiplicata fino a diventare angoscia e sofferenza massima. La persona arriva all’ora della verità, il confronto estremo della personalità con se stessa ed allo stesso tempo il suo ultimo errato tentativo di opporsi ad un cambiamento interiore decisivo, da cui sente di doversi difendere. L'intensità della sofferenza sembra superare la capacità umana; i limiti della sopportabilità vengono spinti all'estremo. Ed è proprio da questo stato che la persona riesce a trascendere la situazione perché la guarigione trasformatrice è possibile.
- Lo stato positivo: l’assunzione di Sweet Chestnut permette all’individuo di imparare cosa significhi essere solo e di rendersi conto che soltanto attraverso un totale rovesciamento di se stesso gli si aprirà la via verso un nuovo livello di conoscenza, imparando che deve arrendersi completamente per poter rinascere del tutto. Il soggetto Sweet Chestnut armonizzato acquisisce la capacità di avere fiducia in se stesso nonostante le avversità e la possibilità di attraversare fasi dolorose di trasformazione senza smarrirsi o arrendersi.

STAR OF BETHLEHEM:

- **Edward Bach scrive...** *“Per coloro che si trovano in uno stato di grande angoscia a causa di situazioni che, in un dato periodo, hanno provocato tanta infelicità: lo shock di una cattiva*

notizia, la perdita di una persona cara, lo spavento per un incidente e altri eventi simili. Questo rimedio porta sollievo a chi rifiuta il conforto degli altri”

- Star of Bethlehem è legato al potenziale spirituale dell' integrazione del dolore.
- Lo stato negativo: quando la tristezza è la conseguenza di un evento particolarmente drammatico, come una perdita o un lutto. Quando si prova infelicità per una pena che arriva all'improvviso (cattiva notizia, perdita di lavoro, malattia, lutto, incidente). Dolore represso non smaltito.
- Lo stato positivo: l'assunzione Star of Bethlehem porta la persona al risveglio dal suo blocco mentale e la riavvicina al proprio Io Superiore. La personalità diventa più vitale e nuovamente capace di sopportare i normali carichi energetici. E' possibile rievocare o rivivere delle cose dolorose del passato ma ciò è necessario per liberare il dolore sedimentato nell'inconscio. Processo fondamentale ed indispensabile per la guarigione emozionale.

HONEYSUCKLE

- **Edward Bach scrive...** *“Per coloro che vivono nel passato, forse in un tempo di massima felicità, o nel ricordo di un amico perduto o in ambizioni mai realizzate. Non si aspettano altra felicità simile a quella già vissuta”*
- Honeysuckle è legato al potenziale spirituale del superamento e della capacità di trasformazione.
- Nello stato negativo si resta attaccati al passato e non si è immersi nel flusso della vita. La maggior parte delle loro energie è bloccata da antiche esperienze o da situazioni ormai superate. Manca d'interesse per il presente, non vi trova soddisfazioni e vive di rimpianti, di ricordi, di nostalgia di un tempo idealizzato con cui ha un legame non risolto. Questo fiore è il rimedio ideale per chi idealizza i giorni lontani per paura di affrontare le incognite dell'oggi.
- Lo stato positivo: l'assunzione di Honeysuckle allontana dalla coscienza tutti i rimpianti ed i pensieri del passato, neutralizza tutti gli influssi, i desideri, le nostalgie per riportarli al presente. La persona stabilisce uno scambio vitale con il proprio passato, dal quale ricava insegnamenti ma senza aggrapparvisi più di tanto. L'individuo è così in grado di trasferire l'essenza dell'esperienza nell'essenza del presente e si lascia guidare dall'Io Superiore secondo i principi della propria anima.

WALNUT

- **Edward Bach scrive...** *“Dobbiamo assolutamente conquistare la nostra completa libertà, così che tutto ciò che facciamo, ogni nostra singola azione, anzi ogni nostro singolo pensiero, abbia origine da noi stessi, permettendoci così di vivere e donare liberamente, di nostra unica e spontanea volontà”*

- Walnut è legato al potenziale spirituale della determinazione nel cambiamento e della adattabilità.
- Lo stato negativo: i soggetti incontrano difficoltà a compiere il primo passo decisivo verso un nuovo inizio, poiché prigionieri di aspetti costrittivi del passato che li rendono insicuri. Ciò avviene perché la personalità reagisce in modo troppo debole o lento agli impulsi dell'Io Superiore e se da un lato l'individuo è aperto alla propria guida interiore, dall'altro si lascia distrarre troppo sul piano spirituale e si orienta verso idee e situazioni esterne. Questo fiore è molto importante in fasi di trasformazione, è detto anche " il fiore del cambiamento " poiché libera potenziali energetici del tutto nuovi che sono fondamentali per separarsi da vecchi schemi, pensieri e sentimenti.
- Lo stato positivo: nello stato Walnut armonizzato l'individuo è libero di lasciarsi andare verso nuovi orizzonti per realizzare il proprio cammino nella vita senza l'influenza di circostanze esterne e di opinioni altrui.

MUSTARD

- **Edward Bach scrive...** *“Per chi, senza un motivo apparente, cade spesso preda di profonda malinconia accompagnata da apatia...”*
- Mustard è legato al potenziale spirituale della serenità nel buio.
- Lo stato negativo: i soggetti sono oppressi da una nube oscura che crea uno stato di profonda sofferenza spirituale. L'individuo si sente estraneo alla propria stessa esistenza e tutti i pensieri cupi che lo opprimono gli impediscono di liberarsi di questa tristezza. Ciò accade perché la personalità è troppo poco orientata verso il programma di vita individuale, aprendosi eccessivamente alla vasta esperienza collettiva.
- Lo stato positivo: il fiore di Bach Mustard scaccia l'afflizione e riporta la gioia della vita, chi assume questa essenza floreale avverte infatti come la sensazione di risvegliarsi lentamente da un oscuro sogno. L'individuo riesce ad affrontare sia i giorni sereni che quelli cupi in modo gioioso senza lasciarsi più abbattere dalla presenza di nubi oscure.

WILLOW

- **Edward Bach scrive...** *“Per quanti hanno patito avversità e sventure e hanno difficoltà ad accettarle senza lamentarsene o risentirsene, poiché giudicano la vita in base al successo che dona. Sentono di non aver meritato una prova così grande, lo trovano ingiusto e ne sono amareggiati...”*
- Willow è legato al potenziale spirituale della responsabilità verso se stessi e della comprensione.

- Lo negativo: il soggetto tende ad indirizzare la colpa della propria condizione verso il mondo, proiettando fortemente all'esterno le proprie delusioni e la rabbia interiore. L'individuo si sente vittima e ciò fornisce una scusa verso se stesso in modo da non doversi assumere la responsabilità del proprio destino. Ciò è dovuto al rifiuto della personalità di accettare la guida dell'Io Superiore e ad un giudizio materiale anziché spirituale del valore dei successi nella vita.
- Lo stato positivo: il fiore di Bach Willow permette alla personalità di riconoscere ed accettare la propria amarezza e di collaborare con il proprio Io Superiore senza opporre una resistenza passiva ma impegnandosi in modo consapevole. L'individuo si rende conto di non essere la vittima, bensì l'artefice del proprio destino e scopre di avere possibilità mentali illimitate per costruire il proprio futuro positivamente; impara a prendere in mano le redini della propria vita non solo assumendosi la responsabilità della propria sorte ma anche riconoscendo che, in base alla legge "come dentro, così fuori", è possibile attirare energia positiva o negativa ed agire consapevolmente in base a questo principio.

GORSE

- **Edward Bach scrive...** *“Per la disperazione veramente grande, per coloro che hanno perso la speranza che si possa fare ancora qualcosa per loro. Persuadendoli, o per far piacere agli altri, questi individui possono tentare vari trattamenti, ma nello stesso tempo sono convinti che per loro non ci sia speranza di miglioramento”*
- Gorse è legato al potenziale spirituale della speranza e dell'ottimismo.
- Lo stato negativo: il soggetto esprime una stanchezza interiore, esso si lascia andare e si rassegna abbandonando ogni speranza. In questa condizione spirituale, l'aspettativa interiore fa sì che la personalità opponga una resistenza passiva agli impulsi costruttivi dell'Io Superiore non riconoscendone il ruolo di guida del proprio destino. La personalità persevera nella disperazione e non riuscendo ad immaginare altre possibilità si arrende interiormente creando un vero e proprio blocco psicologico per qualsiasi trattamento.
- Lo stato positivo: il fiore di Bach Gorse permette di riconoscere nuove possibilità e prospettive, segnando un cambiamento decisivo verso un nuovo ciclo di evoluzione; rende l'individuo capace di creare dal profondo del proprio animo nuova forza e speranza per prendere in mano il proprio destino. Il rimedio floreale consente al soggetto di superare i blocchi psicologici che caratterizzano la disarmonia di questo stato d'animo e di ritrovare la speranza, presupposto necessario affinché ogni altra terapia possa avere successo.

MIMULUS

- **Edward Bach scrive...** *“Sei uno di coloro che hanno paura; che sono spaventati dalla gente o dalle circostanze; che vanno avanti con coraggio, ma che sono derubati della gioia dalla paura; paura di quelle cose che non accadono mai, di persone che in realtà non hanno potere su di te, del domani; paura di ammalarti; paura di mille e una cosa..”*
- Mimulus è legato al potenziale spirituale della delicatezza e del coraggio.
- Lo stato negativo: la persona soffre di paure concrete e timori esagerati delle cose che caratterizzano normalmente la vita quotidiana. Molti individui Mimulus hanno una struttura delicata, una capacità di sopportazione inferiore rispetto ai propri simili ed un'ipersensibilità verso le manifestazioni dell'ambiente circostante.
- Lo stato positivo: l'assunzione del fiore di Bach Mimulus permette di abbandonare i timori e le ansie eccessive e di trovare la via verso il proprio essere forte ed autentico; il soggetto riconosce che la paura è essenzialmente un problema spirituale che si può risolvere soltanto con rimedi spirituali, riesce a superare le ansie e con la propria capacità di comprensione può aiutare coloro che si trovano nella stessa situazione.

LARCH

- **Edward Bach scrive...** *“Per coloro che si considerano inferiori alle persone che li circondano, e meno capaci di loro. Si aspettano di fallire e sentono che non raggiungeranno mai un successo. Quindi non rischiano né si sforzano abbastanza per riuscire nella vita”*
- Larch è legato al potenziale spirituale dell' audacia e della fiducia in se stessi.
- Lo stato negativo: il soggetto si sente a priori inferiore agli altri, dubita delle proprie capacità ed è convinto di non riuscire in determinate attività, al punto da non tentare nemmeno. In questo modo, rinunciando all'occasione di imparare, cambiare attraverso le esperienze e vivere intensamente, il soggetto non sviluppa la propria personalità, ma la impoverisce restando con un senso di scoraggiamento e tristezza avvertito a livello inconscio. La personalità resta ancorata alle esperienze negative del passato e non riesce a lasciarsi guidare dall'Io Superiore e dalla consapevolezza che successi e fallimenti sono ugualmente preziosi.
- Lo stato positivo: l'energia del fiore di Bach Larch contribuisce a dissipare le idee fisse della personalità che tendono a limitarla, potenziando invece le capacità di evoluzione e la visione di nuove possibilità, infondendo una nuova fiducia in se stessi.

FITOTERAPIA



Il significato del termine fitoterapia deriva dal greco *phytón* (pianta) e *therapéia* (cura). Indica l'utilizzo di piante o loro estratti per la prevenzione e la cura di varie malattie, utile per mantenere un buon stato di salute e di benessere psicofisico dell'organismo.

E' particolarmente indicata nelle terapie di lunga durata perché è generalmente ben tollerata e priva di importanti effetti collaterali. L'associazione ai farmaci di sintesi può essere in grado di incrementarne l'efficacia e soprattutto di ridurre gli effetti collaterali.

FITOCOMPLESSO

Per fitocomplesso s'intende un'entità biochimica unitaria e dinamica, somma di più principi attivi, sia primari che secondari, estratti da una pianta medicinale, capaci di un'attività terapeutica superiore a quella svolta dai singoli principi attivi costituenti e capace di apportare modifiche strutturali e funzionali alle cellule modulandone l'attività.

LE FORMULAZIONI

Le formulazioni, ovvero le modalità di utilizzo della pianta in fitoterapia, più usate sono:

Da pianta FRESCA si possono ottenere:

- SUCCHI: si preparano per estrazione meccanica, dopo frantumazione della pianta o di parte di essa con la maggior concentrazione di principi attivi. Con l'aggiunta di zucchero e aromi si ottengono sciroppi ed elisir.
- TINTURA MADRE: è un'estrazione ottenuta per macerazione a freddo per 21 giorni in una soluzione di acqua ed alcol a gradazione e peso stabilito dalla farmacopea ufficiale, utilizzando solo materiale vegetale di pianta adulta come: foglie, radici, fiori e frutti, cortecce e semi, denominati DROGA, cioè parte della pianta che contiene il principio attivo. Deve essere considerata un "fitofarmaco" in quanto agisce fundamentalmente sul sintomo, ha interazioni con i farmaci di sintesi e controindicazioni.
- MACERATO GLICERICO: è un preparato ottenuto dall'azione dissolvete della glicerina diluita in acqua e alcol su tessuti meristemati di origine vegetale, cioè tessuti allo stato embrionale come gemme, boccioli, giovani germogli, scorza e linfa. Non presentano tossicità intrinseca o estrinseca e non hanno controindicazioni. A differenza delle tinture madri, che svolgono un lavoro più sintomatico, i macerati glicerici agiscono in modo più dolce e profondo facendo un lavoro di riparazione cellulare e di drenaggio.
- OLIO ESSENZIALE: gli oli essenziali sono miscugli oleosi di sostanze organiche differenti, che possono essere ottenuti per distillazione o per spremitura da un'unica tipologia di vegetale, del quale conservano caratteristiche quali sapore e odore. Possono essere utilizzati sia per inalazioni che per assunzione orale, ma anche per assorbimento epidermico grazie a massaggi e pediluvi.

Da pianta ESSICATA si possono ottenere:

- POLVERI: si preparano per frantumazione della pianta secca e possono essere grosse, fini o finissime a seconda della granulosità ottenuta.
- ESTRATTO FLUIDO: si prepara per macerazione in solvente, alcol o glicerina, della pianta secca. Sono utilizzati in gocce o usati per preparare sciroppi, pozioni o per altre forme farmaceutiche.
- ESTRATTO MOLLE: sono preparazioni di consistenza intermedia tra gli estratti liquidi e gli estratti secchi. Sono ottenuti per evaporazione parziale dei liquidi estrattivi. possono essere utilizzati nella preparazione di pillole, pomate e suppositori.
- ESTRATTO SECCO: si prepara dall'estratto fluido, facendo evaporare totalmente il solvente. Gli estratti vegetali secchi si presentano come preparazioni polverulente, ma non possono essere considerati delle polveri. Queste ultime, infatti, sono ottenute dal processo di polverizzazione

della droga, senza alcuna opera di estrazione con solvente. L'attività terapeutica dell'estratto secco è quindi superiore, a parità di dose, a quella delle polveri, dove oltre alla significativa presenza di sostanze indesiderate se ne trovano altre che limitano la biodisponibilità dei principi attivi. vengono quindi confezionati in capsule o compresse.

- TISANA INFUSO E DECOTTO: la principale differenza tra infusi e tisane riguarda gli ingredienti utilizzati per la loro preparazione. Quelli dell'infuso, derivano infatti da una stessa pianta e comprendono sia i fiori che le foglie della stessa; mentre se parliamo di tisana, intendiamo una bevanda che può avere degli effetti benefici sul nostro organismo e per questo viene preparata con una miscela formata da piante officinali che vengono sminuzzate, immerse in acqua bollente e lasciate in infusione. Il decotto si ottiene estraendo i principi attivi attraverso l'ebollizione delle parti dure delle piante, come radici e semi.

Sono da evitare tinture madri e preparati alcolici al di sotto dei 2 anni di età, durante la gravidanza ed il successivo allattamento ed in caso di ulcere e gastriti. Negli anziani la somministrazione va adattata alla funzionalità renale ed al metabolismo.

Al fine di massimizzarne l'efficacia terapeutica, l'assunzione dei fitoterapici andrebbe così suddivisa nel corso della giornata:

- Al risveglio: antinfiammatori, diuretici, depurativi e lassativi.
- Lontano dai pasti (almeno 2 ore prima o dopo): tonici, cardiotonici, neurotonici, epatoprotettori, emmenagoghi e sedativi della tosse.
- Prima dei pasti (circa 10/15 minuti): amari, antiacidi, remineralizzanti, eupeptici e digestivi.
- Dopo i pasti: sedativi, ipnotici, antireumatici, fitocomplessi attivi sul cuore e sul circolo in generale.
- Se si associano più fitocomplessi verificare la complementarietà.
- L'efficacia del fitocomplesso può essere valutata dopo almeno tre settimane di assunzione.

La prescrizione può essere occasionale, periodica, stagionale oppure continuativa.

In caso di assunzione per lungo periodo, è opportuno adottare "la regola dei 2/3", ossia somministrazione continua per i primi venti giorni del mese, con una pausa nell'ultima decade del mese; oppure nella somministrazione per due mesi continuativi e successiva pausa di un mese. In tal modo si evitano fenomeni di assuefazione e, al contempo, la risposta alla ripresa di ogni nuovo ciclo è più pronta.

OLIGOTERAPIA

Il termine oligoterapia deriva dal greco, oligòs = poco, viene usato per indicare particolari elementi chimici, metalli e metalloidi, presenti in piccolissime quantità nella materia vivente, addirittura nell'ordine del milionesimo di grammo.

Gli oligoelementi sono parte integrante della maggioranza degli enzimi che regolano le complesse azioni biochimiche sulle quali si regge il nostro metabolismo; hanno la capacità di catalizzare. Un catalizzatore è una sostanza che modifica la velocità di una reazione chimica, solitamente accelerandola, senza subire modificazioni da questa reazione. Un enzima è un catalizzatore composto da proteine che diventa attivo solo in presenza di oligoelementi.

Ogni cellula del corpo umano è un piccolo laboratorio in cui si verifica un numero imponente di reazioni, ordinate dalla attività specifica e selettiva dell'attività degli enzimi. Enzimi ed oligoelementi sono, quindi, fattori cellulari vitali.

OLIGOTERAPIA CATALITICA

Secondo l'oligoterapia catalitica, le moderne condizioni di vita, l'inquinamento alimentare, atmosferico e medicamentoso e le malattie, comportano fenomeni di blocco degli oligoelementi presenti nell'organismo, con l'inattivazione totale o parziale dell'attività degli enzimi. Tale fenomeno è definito "chelazione". Le manifestazioni morbose delle malattie originerebbero da tali blocchi. Una prima definizione quantitativa degli oligoelementi fu posta a metà degli anni, questa fu accettata dal mondo scientifico e servì a classificare gli oligoelementi veri e propri distinguendoli da quelli che sono presenti in quantità consistenti nella materia vivente.

Riferendosi al nostro organismo rappresentano quegli elementi chimici che sono presenti in concentrazione uguale o inferiore allo 0,01% e rappresentano l'1% degli atomi presenti nel corpo umano. Sono elementi chimici e sono ritenuti essenziali quando:

- sono presenti in tutti i tessuti di tutti gli organismi viventi,
- hanno una concentrazione tissutale omogenea e costante,
- una loro carenza provoca alterazioni strutturali e fisiologiche di vario tipo,
- il loro reintegro ne ripristina lo stato di salute.

Corrono ad attivare il metabolismo delle proteine, degli zuccheri, dei grassi e degli ormoni, oltre ad attivare i meccanismi di difesa immunitaria.

Gli oligoelementi essenziali sono: cobalto, cromo, litio, rame, manganese, zinco, vanadio, stagno, molibdeno e ferro.

Non essenziali: oro, argento, alluminio, bismuto e germanio.

Metalloidi: fluoro, iodio, selenio e silicio.

LE DIATESI

Il medico francese Jacques Ménétrier considerato il padre di questa disciplina, nel 1930 identificò quattro terreni organici ossia una diversa predisposizione, sensibilità e reattività a sviluppare patologie, associati ad alcuni oligoelementi, che definì DIATESI. Queste corrispondono a condizioni dell'organismo caratterizzate da componenti fisiche, intellettuali ed emotive specifiche, proprie del soggetto.

PRIMA DIATESI (diatesi giovane)

DIATESI ALLERGICA detta anche del manganese (Mn). Terreno acido ridotto.

Il tipo manganese è caratterizzato da un'iperattività, carattere emotivo, collerico sempre in movimento, con stati di agitazione ed euforia soprattutto a fine giornata, è un passionale un entusiasta in tutto quello che fa, ma si annoia facilmente. Tenderà a sviluppare manifestazioni di tipo allergico: orticaria, eczema, asma bronchiale, rinite allergica, ipertensione, colon irritabile, cistite, palpitazioni, algie diffuse, deformità articolari. Oligoelementi complementari: zolfo e iodio (S, I).

SECONDA DIATESI (diatesi media)

DIATESI IPOSTENICA detta del MANGANESE E RAME (Mn, Cu). Terreno acido ossidato.

Caratterizzata da un individuo ipostenico, soggetto calmo e metodico, buon self-control, pessimista, si sveglia riposato ma durante la giornata ha bisogno di brevi pause per recuperare. Si stanca facilmente e ha poca memoria. Tenderà a sviluppare manifestazioni morbose ripetute caratterizzato da processi infettivi tendenti alla cronicizzazione come: faringiti, tonsilliti, sinusiti, bronchiti ecc. e tutto ciò che riguarda l'apparato urinario: cistiti, cistopieliti, ipotiroidismo, eczemi, colite, mestruo doloroso e mialgie. Oligoelemento complementare: Rame (Cu).

TERZA DIATESI (diatesi vecchia)

DIATESI DISTONICA detta del MANGANESE, COBALTO (Mn, Co) o NEUROARTRITICA.

Terreno alcalino ridotto.

Caratterizzata da un individuo dominato dall'ansia, molto smemorato, malinconico, depresso, stanchezza mattutina che peggiora nell'arco della giornata, in poche parole il soggetto è dominato da: ansia, astenia, algia. Soggetto con di turbe della circolazione venosa e arteriosa, artrosi nelle varie localizzazioni, fibromialgia, ulcere, intestino irritabile, ansia, disturbi dell'umore.

Oligoelementi complementari: Potassio, Magnesio, Litio (K, Mg, Li).

QUARTA DIATESI (diatesi senescente)

DIATESI ANERGICA detta del RAME, ORO, ARGENTO (Cu, Au, Ag).

Caratterizzata dalla mancanza di vitalità e adattamento dell'organismo con atteggiamenti di rinuncia, progressiva perdita della memoria, che se non curata si sviluppa nella fase lesiva. Sono individui spinti, incapaci di reagire, non necessariamente anziani, questo stato si può riscontrare dopo una lunga malattia, oppure in un periodo transitorio dopo una malattia grave, quindi questa diatesi possiamo trovare soggetti giovani depressi, doloranti, abulici, ansiosi con netta riduzione delle facoltà mentali. Il rame, oro, argento, agiscono stimolando le surrenali e andando a ripristinare l'attività catalitica-enzimatica che blocca il metabolismo.

Oligoelemento complementare: Litio (Li).

DIATESI DA DISADATTAMENTO

Le sindromi da disadattamento sono condizioni di disequilibrio ormonale dovute ad un cattivo adattamento allo stress. Interessano in particolar modo l'asse ipofiso-genitale e quello ipofiso-pancreatico; si possono manifestare accanto a ciascuna delle quattro diatesi, e se non trattate adeguatamente, queste condizioni diventano responsabili di veri e propri squilibri organici che a loro volta possono far insorgere patologie in tutti i sistemi e apparati del corpo umano.

SINDROME DA DISADATTAMENTO DELL'ASSE IPOFISI-GONADI: ZINCO RAME (Zn - Cu)

Il disordine ormonale che sta alla base di questa sindrome, si instaura quando le ghiandole genitali non rispondono più in maniera adeguata agli stimoli dell'ipofisi. Questa difficoltà di comunicazione

a livello ormonale può dar luogo a disturbi, talvolta anche gravi, alle ghiandole sia dell'apparato genitale femminile che di quello maschile. I disturbi più comuni che caratterizzano questa sindrome sono: ritardi dello sviluppo generale (da cause endocrine), enuresi notturna, disfunzioni tiroidee, impotenza e frigidity funzionali, calo del desiderio, mestruazioni assenti (amenorrea) o dolorose (dismenorrea), ciclo irregolare, flusso abbondante (ipermenorrea) o scarso (ipomenorrea), cisti ovariche, ovaio policistico, menopausa e sindromi premestruali.

SINDROME DA DISADATTAMENTO DELL'ASSE IPOFISI-PANCREAS: ZINCO - NICHEL - COBALTO (Zn - Ni - Co).

Questa sindrome è dovuta invece ad un disordine ormonale che si instaura quando è il pancreas a non rispondere più adeguatamente agli stimoli ormonali inviati dall'ipofisi ed è collegato ad uno squilibrio del tasso glicemico. Il pancreas infatti è responsabile per la regolazione dei livelli di glucosio nel sangue mediante la produzione di ormoni (insulina e glucagone) e svolge anche un ruolo digestivo. I disturbi più comuni che caratterizzano questo disordine sono: fame improvvisa pre-prandiale, alterazioni del metabolismo glucidico (intolleranza, iperglicemia, prediabete, diabete di tipo due), caratterizzate da bulimia, sonnolenza post-prandiale, senso di vuoto mentale, sudorazione improvvisa, a volte possono anche comparire tremori, alopecia seborroica, sovrappeso e obesità, senso improvviso di astenia prima dei pasti.

POSOLOGIA OLIGOELEMENTI

I preparati ottimali in oligoterapia sono i gluconati. L'assorbimento avviene direttamente per via sublinguale, a digiuno e vanno tenuti in bocca per almeno un minuto prima di deglutirli senza diluirli in acqua. Si assumono almeno 5/10 minuti prima della colazione del mattino e 2 ore dopo la cena, quando vi è la necessità di un'assunzione serale. A causa dell'elevata reattività degli oligoelementi, prima e dopo l'assunzione, è importante non bere, non mangiare e non introdurre in bocca alcuna sostanza che possa interferire con il loro assorbimento tramite la mucosa sublinguale.

La durata media di una cura è di almeno tre mesi; due per il rame. La cura con oligoelementi è ostacolata da lunghe terapie con cortisonici, neurolettici e antidepressivi.

OLIGOELEMENTI E FITOTERAPICI NEL DOLORE

In base al tipo di problema che la persona manifesta che sia dolore fisico o emotivo potrei “inquadrare” la persona nella terza o quarta diatesi aggiungendo i seguenti oligoelementi complementari:

- ALLUMINIO (Al): Regolatore delle funzioni cerebrali, difficoltà di concentrazione e di memoria da super menage intellettuale. Ritardi nello sviluppo e nelle funzioni cerebrali, turbe del sonno conseguente a stress nei soggetti molto attivi in cui i problemi della giornata affioreranno nel momento di addormentarsi. Associare Mn (manganese).
- SELENIO (Se): antiossidante, antiradicale, preventivo di tutte le malattie degenerative e della senescenza precoce.
- BROMO (Br): ansiolitico dei complementari.
- LITIO (Li): regolatore degli stati ansiosi e depressivi, come Cobalto (Co) e Alluminio (Al) ma in senso più depressivo, nelle turbe psichiche, nelle cefalee vasomotorie assieme al Calcio (Ca), nel prurito, insonnia, ansia, emotività. È utile nelle insufficienze renali. Nell'ipertiroidismo rallenta l'attività tiroidea riducendo la lipolisi e aumentando la formazione di tessuto adiposo.
- COBALTO (Co): ha un'azione tranquillante, ipotensiva, antispasmodica e vasodilatatrice, è usato come regolatore del sistema neurovegetativo.

I fitoterapici che potrei consigliare, aiuteranno la persona sia a detossinare l'organismo che a sostenere il sistema nervoso. Quelli più indicati per questa problematica sono:

Per detossinare:

- TARASSACO (*Taraxacum officinale*) è una pianta appartenente alla famiglia delle Asteracee. Tintura madre.
- La radice del tarassaco possiede proprietà depurative, in quanto stimola la funzionalità biliare, epatica e renale, cioè attiva gli organi emuntori (fegato reni pelle) adibiti alla trasformazione delle tossine, nella forma più adatta alla loro eliminazione (feci, urina, sudore). I principali componenti sono alcoli triterpenici (tarasserolo); steroli; vitamine (A,B,C,D); inulina, principi amari (tarassacina), sali minerali che conferiscono alla pianta proprietà amaro-toniche e digestive. Queste sostanze hanno anche proprietà antinfiammatorie e disintossicanti nei confronti

del fegato, favoriscono l'eliminazione delle scorie (zuccheri, trigliceridi, colesterolo e acidi urici) rendendolo una pianta epatoprotettiva, indicata in caso di insufficienza epatica, itterizia e calcoli biliari. Controindicazioni: evitare l'assunzione in caso di gastrite e ulcera peptica. Interazione con i farmaci: evitare la contemporanea assunzione del tarassaco TM con FANS, amari, diuretici, ipoglicemizzanti e litio.

- CARDO MARIANO (*Silybum marianum*) è una pianta che appartiene alla famiglia delle Asteracee. Tintura madre
- Il cardo mariano è noto per avere una valida azione protettiva sul fegato, legata alla silimarina. La sua assunzione è indicata per la disintossicazione quando vi è un danno epatico: epatite, cirrosi, alcolismo, droghe, e tossine ambientali, che entrano nel corpo tramite il cibo, l'acqua, l'aria e la pelle. È il rimedio salvavita contro l'avvelenamento da funghi velenosi, come l'*Amanita phalloides*. Rigenera i tessuti del fegato, stimolando la produzione di nuove cellule, ringiovanendolo e proteggendolo dai danni futuri. Per la sua proprietà tonica e decongestionante, migliora la funzionalità epatica, ed è coadiuvante contro problemi legati alla fatica e ad allergie alimentari. Precauzioni d'uso: può avere un blando effetto lassativo dovuto alla stimolazione della cistifellea; evitare l'assunzione nei pazienti cardiopatici ipertesi (per la presenza di tiramina nei semi) e nei pazienti affetti da ostruzione delle vie biliari. Interazioni farmacologiche con: Metronidazolo: l'assunzione concomitante della pianta o sue preparazioni può diminuirne l'efficacia. Aspirina: il metabolismo del farmaco è alterato dalla contemporanea assunzione della silimarina.
- CARCIOFO (*cynaria scolymus*) è un ortaggio che appartiene alla famiglia delle composite. Tintura madre.
- I principi attivi principali della pianta, sono i polifenoli, la cinarina, la cinaropicrina; contiene minerali preziosi come ferro, potassio, calcio, magnesio e composti flavonoidici. Inoltre vi sono vitamine, come vitamina C, B1 e PP. Depurativa, diuretica, disintossicante, ipoglicemizzante, digestiva, antireumatica, antianemica, tonica, antiossidante, snellente poichè elimina la ritenzione idrica e tiene bassi i livelli di colesterolo cattivo. I carciofi sono una fonte preziosa di potassio e sali di ferro. Contengono un principio attivo, la cinarina, che favorisce la diuresi e la secrezione biliare. Controindicazioni: somministrando queste piante a persone che presentano calcoli biliari nella cistifellea, si corre il rischio di scatenare una colica se questi sono posizionati in modo da ostruire i dotti escretori della bile, in quanto sarà prodotta in quantità più abbondante e più fluida, ma non potrà fluire. L'estratto, poco gradevole poichè amaro, non ha comunque mostrato tossicità.

- DESMODIO: (*Desmodium Adscendens*). Capsule.
- L'azione di depurazione, di rigenerazione e protezione delle cellule epatiche, rende lo utilissimo in tutte le affezioni epatiche, anche severe, quali epatiti e stati di pre-cirrosi. Permette la normalizzazione delle transaminasi anche in presenza di epatite; inibisce l'azione dell'istamina e può quindi essere utilizzato per il trattamento delle allergie. Il suo uso è particolarmente indicato nei casi di intossicazione da alimenti o da farmaci. I risultati sono stati definiti stupefacenti e, inoltre, non sono state riscontrate controindicazioni all'uso.

Per sostenere il Sistema Nervoso:

- IPERICO: L'iperico (*Hypericum perforatum*) Tintura Madre.
- E' una pianta della famiglia delle Hypericaceae. Le proprietà terapeutiche delle sommità fiorite dell'iperico sono dovute alla presenza di flavonoidi, come l'ipericina, la rutina, la quercetina e l'iperoside. L'ipericina, in particolare, inibisce due enzimi responsabili della disattivazione di vari mediatori del sistema nervoso centrale (serotonina, dopamina, noradrenalina) e aumenta la secrezione notturna di melatonina. È, inoltre, in grado di accrescere i livelli sierici di serotonina, similmente a certi farmaci antidepressivi, riequilibrando del tono dell'umore. Effetti collaterali: durante l'esposizione al sole può provocare fotosensibilità, vertigini, secchezza delle fauci, diarrea e nausea, stanchezza. L'iperico può interagire con alcuni farmaci: Warfarin, diminuendo l'effetto anticoagulante; ciclosporina, abbassando i livelli ematici; contraccettivi orali, riducendone l'effetto; antidepressivi di sintesi, potenziandone gli effetti.
- FICUS CARICA (moracea) Fico. Macerato glicerico.
- E' una pianta appartenente alla famiglia delle Moracee. Le proprietà terapeutiche del ficus carica gemmoderivato sono molteplici: agisce modulando la comunicazione dell'asse epifisi-ipotalamo-ipofisi regolando la cascata ormonale che queste ghiandole secernono dando ritmo a tutte quelle funzioni organiche caratterizzate dalla componente ritmica (digestione, sono, mestruazioni, tiroide ecc...). Particolarmente indicato chi soffre di disturbi digestivi legati all'ansia, come stomaco teso, spasmi gastrici, acidità di stomaco, bruciore e generiche difficoltà di origine nervosa, perché agisce come calmante dei centri che controllano le secrezioni dello stomaco durante la digestione: diminuendo la produzione di gastrina, l'ormone presente nella mucosa gastrica, il ficus agisce come antinfiammatorio naturale, lavora sulla tiroide, modulando il ritmo del metabolismo, sul tono dell'umore, e sull'alternanza stipsi e diarrea.

- GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA Tintura Madre.
- E' una pianta appartenente alla famiglia delle Fabacee o Leguminose. I suoi semi sono ricchi di 5-HTP, una molecola utile nell'insonnia, nella fame nervosa, negli stati ansiosi, nella depressione lieve, nell'emicrania tensiva e nella regolazione dei ritmi circadiani. Il 5-idrossi-triptofano (5-HTP), un precursore della serotonina, è coinvolto in varie funzioni fisiologiche, tra cui la regolazione del tono dell'umore, del sonno e dell'appetito. Gli effetti collaterali sono di lieve entità e possono manifestarsi con nausea, meteorismo e bruciore di stomaco. La somministrazione di questo integratore è sconsigliata ai bambini, alle donne in gravidanza e allattamento e a chi soffre di epilessia.
- PASSIFLORA (Passiflora incarnata) Tintura Madre.
- E' una pianta appartenente alla famiglia delle Passifloracee. Grazie alla sua azione calmante, è uno dei rimedi fitoterapici più utilizzati per i disturbi della sfera nervosa. Le foglie e le parti aeree della passiflora contengono alcaloidi, flavonoidi, fitosteroli, acidi fenoli, cumarine, eterosidi, cianogenici, tracce di olio essenziale. I flavonoidi in essa contenuti svolgono un'azione sul sistema nervoso centrale. Questi principi attivi sono in grado di legarsi ai recettori delle benzodiazepine situati nel cervello, spiegando così l'azione calmante di questa pianta, che la rende uno dei fitoterapici più utilizzati. Le proprietà della pianta sono, essenzialmente sedative, e ansiolitiche, e fanno della pianta un rimedio estremamente efficace nel combattere l'insonnia, perché stimolano un sonno fisiologico senza risvegli notturni, senza produrre senso di intorpidimento mattutino, ed effetti narcotici o assuefazione. Utile per: stress, ansia e senso di angoscia, nelle forme di nevrosi isterica, fobica, ossessiva e post traumatica; nei disturbi della menopausa, come nervosismo, irritabilità, depressione, tachicardia, dispnea, vampate di calore, ed è preventiva per gli attacchi di cuore. Se assunta per lunghi periodi ed in quantità eccessive la passiflora può provocare nausea, vertigini, vomito, problemi di coordinazione, sonnolenza, battito cardiaco irregolare, ipereccitazione ed allucinazioni. Se ne sconsiglia l'assunzione in gravidanza, in quanto contiene alcaloidi che potrebbero stimolare le contrazioni dell'utero. I soggetti allergici devono prestare attenzione perché l'assunzione potrebbe causare shock anafilattico. Se si assumono antidepressivi, sonniferi o farmaci a base di benzodiazepine, è assolutamente vietato assumerla in quanto ne potenzia gli effetti.
- VALERIANA (Valeriana officinalis) Tintura Madre.
- E' una pianta della famiglia delle Valerianacee ricca di flavonoidi ed alcaloidi. Utile per i disturbi del sonno e per l'ansia, è perfetta anche per la cura dell'intestino irritabile. Gli acidi valerianici e

gli iridoidi hanno la capacità di inibire l'enzima (acido gamma-aminobutirrico transaminasi) preposto alla degradazione metabolica del neurotrasmettitore gamma-aminobutirrico (GABA). Questo mediatore chimico è responsabile nella regolazione dell'eccitabilità neuronale in tutto il sistema nervoso. La valeriana possiede proprietà sedative, rilassanti e ipnoinducenti. Non deve essere usata in gravidanza, durante l'allattamento o in concomitanza con altre terapie a base di sonniferi e tranquillanti. In generale è opportuno evitare ogni tipo di abuso, per non avere fenomeni di tachicardia.

- TILIA TOMENTOSA (tiglio argentato) macerato glicerico.
- È impiegata con successo per la sua azione ipnoinducente ed ansiolitica sul sistema neurovegetativo; è in grado di migliorare la qualità del sonno, soprattutto quando l'insonnia è provocata stress, nervosismo, palpitazioni nervose, iper-emoattività. L'attività ipotensiva esercitata sul sistema cardiocircolatorio è efficace contro ipertensione arteriosa soprattutto nei soggetti stressati e nervosi. Ha proprietà antispasmodica ed è impiegata come cura della sindrome delle gambe senza riposo, coliti spastiche, colica gassosa del neonato e nel trattamento dell'intestino irritabile.
- CRATAEGUS OXYCANTHA (biancospino) macerato glicerico. La pianta del cuore
- E' una pianta perenne della famiglia delle Rosaceae. I principi attivi (proantocianidoli, flavonoidi, vitexina) hanno un'azione sia cardio-protettiva, perché inducono la dilatazione delle arterie coronariche che portano il sangue al cuore migliorando così la flusso del sangue con conseguente riduzione della pressione arteriosa, sia antiossidante e sedativa. Ha azione inotropica positiva e cronotropa negativa. Modula la concentrazione intracellulare di calcio sedativo sul sistema nervoso centrale. Il biancospino, a differenza delle altre piante, è utile quando l'ansia passa da mentale a fisica causando palpitazioni e alterazioni della frequenza cardiaca.
- ELEUTEROCOCCO (*Eleuterococcus senticosus*) Tintura Madre.
- E' una pianta della famiglia delle Araliaceae. La presenza di una miscela di eleuterosidi, steroli, glucosidi, cumarine, acidi fenolici liberi e saponine lo rende un elisir di lunga vita, in grado di stimolare il metabolismo ed equilibrare l'energia. L'utilizzo della pianta è perciò indicato negli stati di stress e sovraffaticamento, nell'astenia, nelle convalescenze, nell'esaurimento psico-fisico, nella stanchezza e nell'ipotensione. Controindicazioni: nessuna nota.

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E DOLORE



Lenire il dolore era, per i Latini, *opus divinum* e, ancora oggi, lottare contro il dolore sia fisico sia emotivo è uno dei compiti fondamentali dell'arte medica. Calmarlo significa non solo sottrarre il paziente al suo stato di sofferenza, ma anche limitare e ridurre le conseguenze psichiche e somatiche suscitate dalle percezioni dolorifiche. Nel pensiero cinese, corpo e psiche sono uniti a formare un insieme, un essere, in un modo così omogeneo ed unitario da rendere impossibile una separazione tra questi due piani. Una visione olistica della persona che si pone alla base di ogni percorso terapeutico e che, inevitabilmente, trova una delle sue massime espressioni nella comprensione dei meccanismi che portano alla comparsa del dolore. Se è vero, quindi, che qualunque dolore è in grado d'influenzare lo stato psico-emotivo del paziente, per la medicina tradizionale cinese è anche vero che l'atteggiamento psicologico del paziente può non solo influenzare l'intensità e la qualità del dolore ma, addirittura, esserne la fonte.

Il pensiero medico cinese è basato sulla premessa che la vita accade all'interno dell'universo: in esso tutte le cose sono collegate e reciprocamente dipendenti. All'interno di esso la Natura è un unico sistema unificato, è in costante movimento e segue schemi ciclici che descrivono il processo di trasformazione. L'uomo (microcosmo) fa parte di un sistema molto più vasto (macrocosmo), nel quale è inserito e di cui condivide le leggi. Secondo la medicina cinese l'uomo deve sempre rispondere al "cielo" ed alla "terra", perché appartiene al macrocosmo e dal rapporto armonico con

questo dipende il suo stato di salute. Nel momento in cui viene a mancare l'armonia all'interno dell'organismo o tra l'uomo e l'ambiente esterno, subentra la malattia.

La Medicina Tradizionale Cinese (M.T.C.) ha riunito in un semplice codice simbolico cinque sistemi omogenei di riferimento: è la teoria dei cinque Movimenti. Essa amplia le possibilità di analisi e d'interpretazione dei fenomeni reali al di là delle categorizzazioni possibili con la teoria dello yin-yang.

Il numero cinque, secondo la tradizione numerologica esoterica, può essere correlato con tutti i fenomeni della dinamica dell'universo. Nel pensiero cinese ritroviamo la concezione dei cinque elementi come descrizione della composizione di base del mondo materiale, fatto appunto di Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua. La conoscenza del codice simbolico manifesto nella teoria dei Cinque Elementi, che includono organi, visceri, organi di senso, funzioni metaboliche, emozioni, spiritualità ecc., permette di comprendere ogni singola persona ed i suoi squilibri.

L'IDEOGRAMMA QI

La Medicina Tradizionale Cinese (M.T.C.) non segue protocolli, considera ogni persona come un universo a se stante; non si occupa della materia, bensì dell'energia che tiene in vita l'Uomo e tutto l'Universo. Il Qi è il "soffio", è ciò che anima ogni forma di vita: è la vita stessa.

Il significato dell' ideogramma del Qi:



L'ideogramma rappresenta un chicco di riso che, a seguito di cottura, sviluppa dei vapori; il chicco esplose e sprigiona energia. Da qualcosa di "estremamente materiale", attraverso un processo di trasformazione, si giunge a qualcosa di "estremamente sottile ed impalpabile". Il riso è la materia che attraverso vari passaggi giunge ad essere spirito. Secondo gli orientali *"La nascita è una condensazione dell'energia in materia e la morte una dispersione della materia in energia"*. L'essere umano è una manifestazione del fluire di questa energia perchè anch'esso lo è. Egli è energia; la stessa energia universale che anima il cielo e la terra e che ne consente il movimento, la crescita, il continuo mutamento. Attraverso il cibo di cui si nutre, l'uomo è in contatto con il Qi

della terra e, attraverso la respirazione, è in contatto con il Qi del Cielo. Quindi l'energia Uomo è in costante rapporto con l'esterno e più riesce ad adattarsi all'esterno, più l'energia fluisce al suo interno. Nell'essere umano il Qi è la forza vitale che scorre, continuamente ed incessantemente, per irrorare e nutrire ogni parte dell'organismo. Può essere paragonato all'acqua: la natura dell'acqua è di scorrere ed essere presente in ogni luogo in cui si manifesta la vita. Se l'acqua ristagna, imputridisce, fino a diventare velenosa. Lo stesso vale per il Qi, sia in generale, sia nel corpo umano, dove esso scorre lungo certi canali detti Meridiani o Canali Energetici (Jing Mai). Ho spiegato in precedenza cos'è il Qi e che esso rappresenta l'Universo nel suo manifestarsi, nel suo esistere ma, secondo la tipica circolarità del pensiero orientale, ciò che è manifesto trova origine nel non manifesto. Questa "esistenza prima dell'esistenza" è indicata con il termine "Tao" (o Dao), letteralmente tradotto con "La Via", la matrice dell'Universo.

IL TAO



Il TAO è la scintilla che dà inizio al tutto, è la VIA, il procedere dell'Universo, l'ordine della natura; si trova oltre lo spazio ed il tempo; è il processo cosmico nel quale sono immerse tutte le cose e il mondo è visto come flusso e mutamento ininterrotti. Il Tao dà origine all'Uno, l'Uno che si diversifica dà origine al Due, ovvero la coppia di forze polari, complementari ed opposte, YIN e YANG, fondamento di tutti i fenomeni, la legge del cielo e della terra, la base del flusso e del mutamento, il principio della vita e della morte. La VITA si manifesta nella DUALITA', dal primo respiro nel ventre materno, fino all'ultimo respiro per tornare alla madre Terra. La nostra realtà è POLARE (è fatta di YIN e di YANG), DI POSITIVO E NEGATIVO (ioni positivi e ioni negativi) . Ogni parte contiene il germe dell'altra, si trasforma e si compenetra nell'altra, passando dalla fase di

massimo Yin a massimo Yang e viceversa. L'uomo sperimenta fin dalla nascita gioia e dolore, attività e riposo in una dualità senza fine.

L'intero Universo si basa su questa polarità e tutte le manifestazioni del Tao, il carattere dinamico dello Yin/Yang sono rappresentati dal simbolo del TAJ-JI. Il simbolo dà l'idea di un'onda che sale e retrocede. Il punto nero al centro della zona bianca e il punto bianco al centro della zona nera, stanno a significare che in ognuna di queste forze c'è il germe del suo opposto, così come nel pieno dell'inverno, il seme sotto la terra si prepara a germogliare in primavera, mentre dal massimo rigoglio dell'estate ha inizio l'inverno: si generano e si compenetrano continuamente l'un l'altro, quasi in un abbraccio.

Lo YANG è espressione di attività, luce, calore, è il maschile, è più manifesto e superficiale; è simboleggiato dal Fuoco e più legato al Cielo.

Lo YIN è la ricettività, l'oscurità, il freddo, il femminile, è più profondo e misterioso; è simboleggiato dall'acqua e legato alla terra. Questa dicotomia, a sua volta, viene ulteriormente suddivisa ed analizzata. Così la Terra (Yin) e il Cielo (Yang) vengono a loro volta scomposti in un aspetto Yin e uno Yang, generando quelli che vengono definiti i Cinque movimenti e le Sei energie.

Il pensiero cinese ha sempre attribuito un'importanza fondamentale ai numeri:

Il Tao produsse l'Uno (il Qi, il Soffio)

L'Uno produsse il Due (Yin/Yang)

Il Due produsse il Tre (Cielo, Terra, Uomo)

Il Tre è considerato un numero molto Yang, la rappresentazione della vita nella sua manifestazione più energetica e dinamica; simboleggiato dal triangolo, dà l'idea di un equilibrio instabile. Il Tre appartiene al Cielo, come viene espresso dalle Triadi mistiche di molte religioni (nel Cristianesimo abbiamo Padre, Figlio e Spirito Santo; nell'Induismo, Shiva, Brahma e Visnu; ecc.). Se il Tre rappresenta il Cielo, il Quattro rappresenta la Terra. Simboleggiato da un quadrato, dà l'idea di solidità e compattezza; ma l'eccessiva staticità corre il rischio di diventare inerzia e porta alla morte. Per dare energia e movimento, i cinesi hanno aggiunto l'Uno, generando il Cinque, ovvero la legge dei Cinque Movimenti. Il Tre, invece, ha bisogno di stabilità: è stato quindi moltiplicato per Due (numero pari, Yin), generando il Sei e quindi la legge delle sei energie cosmiche.

Le sei energie nel corpo umano si raddoppiano, nella parte alta e nella parte bassa, creando i dodici canali energetici o JING MAI. Tutto questo dà vita a quella che per la M.T.C. è la struttura energetica dell'uomo. Lo stato di salute o benessere si identifica con una situazione in cui l'energia fluisce liberamente in tutto il corpo e la persona è in grado di armonizzarsi con il mondo esterno.

Per quanto riguarda la sfera psico-emotiva, se l'energia scorre liberamente si ha la possibilità di esprimere le emozioni proprie di ciascun elemento (o organo) collegato. Queste sono le emozioni considerate positive, quelle che arrecano senso di piacere e di appagamento. Al contrario, quando per una qualsiasi ragione, interna od esterna all'individuo, l'energia non è libera di fluire, si ha un blocco nell'espressione dell'emozione che si trasforma e anziché recare piacere, provoca senso di malessere e scontento (emozione negativa). Il senso di disagio che si prova può arrivare fino alla vera e propria sofferenza psichica, è l'equivalente, a livello emozionale, di quello che il "dolore" rappresenta a livello fisico. Le emozioni non integrate correttamente non diventano come dovrebbero, cioè fonte di nutrimento, ma causa di disagio e difficoltà ad affrontare i cambiamenti della vita. Sensazioni come inadeguatezza, tristezza, rimpianto, frustrazione e abbandono, possono essere percepite costantemente ed indurre uno stato d'animo, che rende incapaci di vivere serenamente le continue sfide al cambiamento proposto dalla realtà circostante. Questa sensazione diviene talmente pervadente, da rappresentare e manifestarsi con un dolore non sopportabile: un'altra somatizzazione (colon irritabile, irregolarità mestruali, prurito, ecc...).

In Medicina Cinese (MC) è molto importante lo studio del simbolismo. L'atteggiamento dei cinesi nei confronti dei numeri è d'estremo interesse: essi esprimono un'intima concordanza fra le azioni della natura ed i comportamenti umani. Il numero sette rappresenta la totalità degli ordini planetari ed angelici, i colori dell'arcobaleno, gli orefizi, le note musicali; rappresenta, inoltre, le sette direzioni nello spazio (alto, basso, destra, sinistra, avanti, dietro) con un centro, così come il cielo con i sei pianeti ed il sole al centro. Applicato all'uomo, il numero sette simbolizza la possibilità di espressione nelle varie direzioni supportate da un centro, indica l'orientamento che va dal centro dell'uomo verso il mondo. Le turbe dei sette sentimenti si possono definire come "modificazioni energetiche secondarie ai sentimenti umani". Un'intensa e prolungata, emozione come dolore e sofferenza, possono causare disfunzioni dell'energia vitale, del sangue e dei visceri e di conseguentemente, uno squilibrio generale.

Le principali emozioni responsabili sono cinque: *whu* (*zhi*) le quali rappresentano la parte emotiva costituzionale profonda che caratterizza la vita di un individuo, ed i sette sentimenti (*qi qing*), che simboleggiano in questo contesto le emozioni sperimentabili in ogni momento della vita da una qualsiasi persona.

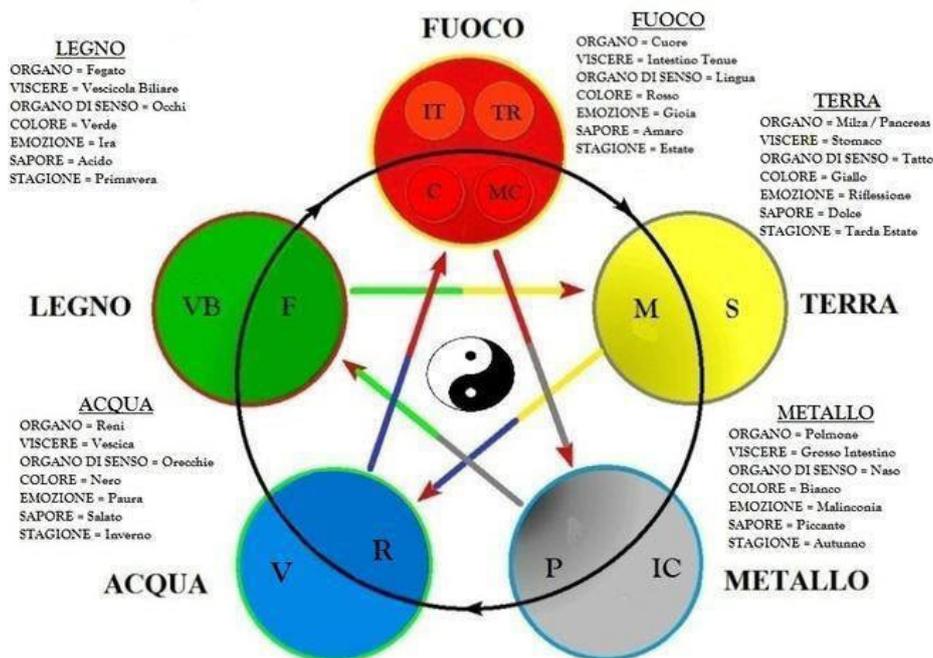
I sette sentimenti (*Qi Qing*) sono: la gioia (*Xin*), la collera (*Nu*), l'inquietudine o abbattimento (*You*), la preoccupazione o pensiero ossessivo (*Si*), la tristezza (*Bei*), la paura (*Kong*), il terrore o panico (*Jing*).

EMOZIONI E SENTIMENTI IN MEDICINA CINESE

Le cinque emozioni sono associate ad un organo e al movimento di cui fa parte quest'ultimo.

Così avremo la sequenza :

Gioia-fuoco-Cuore, Collera-legno-Fegato, Pensiero-terra-Milza, Tristezza-metallo-Polmone, Paura-acqua-Reni.



Le wu zhi rappresentano i desideri e le pulsioni profonde dell'uomo, la loro espressione in patologia riguarda solitamente degli eccessi. Quando le wu zhi non sono controllate, la loro eccitazione determina una trasformazione in fuoco del soffio dell'organismo. I segni che si presentano in tal caso sono: irritabilità, insonnia, dolori toracici, tosse, eccitazione mentale fino alla demenza. In tale caso, si dice che vi è stata una turba profonda dell'individuo.

Tutte le strutture energetiche interagiscono con il vissuto emozionale ed il sistema di canali principali ha un privilegiato legame con il sistema degli zang/fu. Essendo struttura di collegamento interno - esterno, permette agli organi di risuonare con le emozioni. Il sistema di canali Tendino Muscolari (CTM), recepisce gli stati emotivi e modifica il sistema muscolare e la postura, spesso sede di tensioni, contratture o spasmi che hanno una causa emozionale. Jeffery Yuen ci ricorda: *“Le sensazioni (Gan Qing) non sono controllabili, non sappiamo per quale motivo le abbiamo. Sono legate alla Wei Qi, un'energia che non controlliamo con la ragione. L'apparato muscolare è legato*

alle passioni: la rabbia, ad esempio, si concentra nel trapezio. Questo avviene perché Gang Qing sono legati alla Wei Qi (energia difensiva) come i tendini muscolari. Il concetto è che le corazze muscolari sono associate al Gang Qing, mentre i vasi Luo son legati al Qin”. I CTM sono nutriti dal sangue del fegato e conservano l'esperienza trasmessa dal fegato attraverso il sangue. Sono l'espressione esterna delle emozioni interne. Il sistema dei Luo (meridiani), con il suo legame con il sangue e la Ying Qi che è certamente il sistema che maggiormente si occupa dell'assimilazione delle emozioni, della loro integrazione e diffusione all'interno del corpo; sono correlati all'interiorizzazione dell'esperienza del mondo e gestiscono le emozioni. L'esperienza viene portata all'interno, compresa, assimilata distribuita tramite il sangue a tutto il corpo.

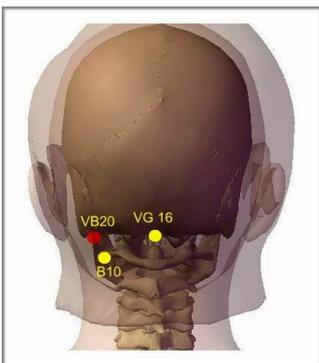
La residenza dello Shen è il sangue. I Luo sono le linee del sangue ed è per questo che hanno a che fare direttamente con i disturbi dello Shen. Tali meridiani tendono al pieno e quando lo sono, possono essere visti, manifestandosi come piccoli vasi che si possono rompere.

Tema dei canali straordinari è un ponte tra il cielo posteriore ed il cielo anteriore e, pur essendo una struttura che si origina nel periodo prenatale, assiste tutta la vita dell'individuo ed è particolarmente importante per sostenere le varie fasi di passaggio dell'esistenza. Tutti i canali straordinari hanno una funzione importantissima nello sviluppo e nella crescita della persona, dall'accettazione di sé e del mondo, al sostenere le fasi di passaggio della vita ed il cambiamento.

IL CAMBIAMENTO IN M.T.C.

Il cambiamento è legato agli organi di senso: si può mutare la percezione del mondo cercando di cambiare la mente (percezione). Il sistema nervoso per la medicina cinese non è solo un sistema di comunicazione ma consente all'uomo di cambiare. La connessione tra il sistema nervoso periferico e gli organi di senso è data dalla relazione mente-cuore, che rappresenta la relazione: essenza, spirito, risultato dell'unione tra lo shen e il Jing che formano l'individuo. Midollo e cervello sono

sotto lo stretto controllo del canale Du Mai che percorre la linea sagittale posteriore, si collega al cervello con due punti importantissimi V.G.16 feng fu “palazzo del vento” e V.G.20 bai hui “cento riunioni”.



TATTO, PELLE E TOCCO

“Carezza, tocco leggero e delicato, simile ad un volo di farfalla, lieve come una piuma di un uccello, che libra nell’aria, essa reca in sé tutta l’essenza dell’AMORE”

L’unico senso di cui l’embrione dispone è il TATTO (solo successivamente svilupperà olfatto, gusto, udito e vista) che, in questa prima fase della vita diviene un vero e proprio “senso di percezione globale”. Ci permette di sentire la temperatura, la consistenza di un oggetto, la sua superficie, la pressione sul nostro corpo ed anche il dolore. L’organo del tatto è la PELLE. Questo foglietto che avvolge l’ovulo fecondato, svolge il ruolo di tutti i sensi contemporaneamente; attraverso essa, il feto ascolta, osserva e assapora le emozioni della madre, in un intimo ed ininterrotto dialogo con lei, così come odori, sapori, suoni che giungono a lui. Tutto questo mondo di stimoli arriva al bambino sotto forma di pressioni provenienti da ogni lato: gli impulsi premono su di lui e si imprimono sulla pelle. Tali impressioni, dal concepimento in poi, vengono trascritte in forma indelebile sulla pelle e registrate come memoria; ad esse l'uomo continuerà a far riferimento, più o meno consapevole dell'esprimersi nel comunicare. Tramite essa possiamo conoscere, memorizzare, valutare e registrare tutte le percezioni a partire dal concepimento, conservandone l'impronta. Tramite la pelle, percepiamo il TOCCO che è un bisogno fondamentale pari al nutrirsi, respirare e proteggersi ed apre un collegamento con la memoria corporea. Se non siamo toccati fin da bambini, la crescita cognitiva e fisica rallentano e questo porterà l’adulto ad avere delle difficoltà a creare relazioni emotive equilibrate con gli altri.

Il contatto fisico attenua anche la sofferenza fisica: questo perché la pelle contiene moltissime fibre nervose, si attivano quando si viene abbracciati o quando, semplicemente, viene appoggiata una mano sulla spalla. La stimolazione di queste fibre blocca il lavoro di quelle che trasmettono i messaggi di dolore.



E' disciplina antica di circa 5000 anni praticata già in India, Egitto, Perù e Cina: la terapia delle "zone riflesse" è arrivata fino a noi diventando la Riflessologia plantare. Nel 1902 l'otorinolaringoiatra americano William Fitzgerald sperimentò per la prima volta su alcuni pazienti le conseguenze benefiche della pressione su determinate zone del corpo umano. In particolare, i suoi esperimenti si focalizzarono sui piedi: una problematica a carico di un organo interno viene proiettata sulla pelle e ogni stimolazione di una determinata zona della pelle viene condotta all'interno verso il corrispondente organo. Le terapie delle zone riflesse si basano su questo rapporto. Ogni parte del piede è collegata, tramite una terminazione nervosa, ad una zona della colonna vertebrale, zona che mette in contatto detta terminazione con l'organo stimolato. Questo sistema viene chiamato ARCO RIFLESSO. Attraverso una pressione il riflesso parte da un recettore periferico situato sulla pelle e stimola il cervello che, a sua volta, lo codifica e lo invia all'organo corrispondente. Il riflesso, dal latino "reflectere" (rimandare indietro), indica la risposta di un organo, un muscolo o una ghiandola ad uno stimolo portato dalla corrente energetica. La reazione del corpo a queste sollecitazioni può essere, a seconda dei casi, rilascio ormonale, contrazione muscolare, vaso-costrizione o vaso-dilatazione oppure stimolazione di una funzione.

Tramite il massaggio usiamo una comunicazione non verbale che crea una relazione che ci conduce nella dimensione del “qui ed ora”, dove la materia (corpo), le emozioni, la psiche della persona s’incontrano. E’ un atto fra i più antichi del prendersi cura, crea intimità, rassicurazione e può accompagnare verso la scoperta della piacevolezza del contatto ma, cosa davvero importante, può portare la persona a percepire il suo limite corporeo e, quindi, a riconquistare il suo spazio sacro. Come terapeuti, dobbiamo imparare ad usare anche un altro linguaggio: l’ASCOLTO tramite le mani, le quali comunicano con il corpo toccato, mettendoci in comunicazione con il suo mondo interno ed accogliendo l’altro nella sua unicità. Il massaggio è un atto di amore terapeutico e questo significa che una carezza, un abbraccio, il contatto fisico, generano un’energia tale, che l’essere vivente ne trae un immenso giovamento non solo a livello fisiologico, ma anche, e soprattutto, a livello psicologico. Stimolando la pelle, si agisce sul sistema nervoso. Questo perché a livello della corteccia cerebrale i piedi occupano un’area notevolmente più grande rispetto alle altre parti del corpo. Di conseguenza, risulta facile dedurre che attraverso la stimolazione delle zone riflesse del piede, sia possibile ottenere interessanti risposte da parte del sistema nervoso.

BENEFICI DEL MASSAGGIO PLANTARE

- Potenziamento del sistema immunitario
- Sensazione di benessere dovuta al fatto di sentirsi accolti, accarezzati e coccolati
- produzione di ossitocina (ormone che induce calma e rilassamento), vasopressina e oppioidi endogeni (endorfine); effetto antalgico sulle terminazioni nervose con effetto rilassante e calmante su tutto il sistema nervoso centrale. Attenuazione dei segnali di tensioni.
- Diminuzione/normalizzazione della pressione arteriosa, della frequenza cardiaca e della frequenza respiratoria, significativa riduzione dello stress.
- Stimolazione del sistema linfatico, effetti diretti sulla circolazione sanguigna, favorendola e diminuendo la presenza di scorie nel sangue e nei tessuti.

Il metodo che l’Accademia di Naturopatia Consè metodo Za.Ma. utilizza si basa su un approccio olistico: tramite l’osservazione del piede, possiamo vedere nei punti riflessi una manifestazione di equilibrio o squilibrio a livello generale e integrando la riflessologia con la M.T.C., il principio Yin Yang, i Cinque Movimenti e l’energetica, possiamo avere una visione più completa della persona da trattare, suscitando un processo di guarigione generale, di cambiamento ed evoluzione interiore della persona. I cinesi dicevano: *“Guardare fuori per capire dentro”*. Tutti noi abbiamo i piedi e

sappiamo a cosa servono: ci permettono di camminare, stare in piedi, correre, muoversi e fare altre mille cose. In pochi però li osservano e sentono cosa trasmettono o cosa vogliono dire.

Sotto al piede c'è "un mondo" affascinante da scoprire.

Il piede grazie alla riflessologia ci parla, è lo specchio di noi e del nostro vissuto, delle nostre sensazioni ed emozioni, di quello che viviamo e dell'energia all'interno del nostro organismo. Sono il punto di contatto con il suolo, la parte sulla quale tutto il corpo poggia e si appoggia per gli spostamenti ed i movimenti. Ci permette di spingere in avanti, di conseguenza di avanzare, come pure di bloccare i nostri rapporti e, conseguentemente, di rimanere sulle nostre posizioni. Il piede rappresenta, quindi, il mondo delle posizioni, l'estremità manifesta della nostra relazione con il mondo esterno. Rappresenta i criteri di vita, se non addirittura gli ideali. Simbolo di libertà, in quanto consente il movimento. Le malattie dei piedi esprimono le tensioni provate rispetto alle posizioni assunte nel mondo. Indicano che gli atteggiamenti abituali, le posizioni prese o che si hanno, mancano di affidabilità, stabilità o sicurezza. La prima analisi fattibile, dopo un'attenta osservazione, è di rilevare: forma, posizione, colore, calore, sporgenze ossee, solchi, rughe, fossette, calli e callosità, alterazione ungueali, gonfiore, odori, tutto ciò che si discosta dal piede ideale.

Può essere suddiviso in tre parti ben distinte: superiore, comprendente tutte le dita e la parte superiore dell'articolazione metatarso-falangea; quella centrale, riguardante l'area dei metatarsi; quella inferiore, con le ossa del tarso e della caviglia. Questa suddivisione diventa importante quando, vogliamo cercare di comprendere dove abbia avuto luogo lo squilibrio presente in una persona. In altre parole, se la maggior parte dei segni saranno concentrati nella parte superiore del piede, questo indicherà una difficoltà della persona a discernere ciò con cui entra in contatto. Se i segni saranno in maggior misura nella parte centrale, il tema sarà centrato su come la persona assimila, anche a livello alimentare ed elabora. Se, infine, i segni saranno concentrati nella parte bassa, l'attenzione verrà rivolta a come l'individuo elimina o, al contrario, tende a trattenere. Un'ulteriore chiave di accesso viene dalla compressione della natura organica, psicosomatica ed energetica dello squilibrio umano. Gli squilibri di natura organica sono riconducibili ad esempio ad un'alimentazione sbilanciata o prevalentemente acida che, caricando l'organismo di tossine, porta lo stesso alla formazione di segni. Quelli di natura psicosomatica indicano una sofferenza che è dettata dal tipo di relazioni emozionali. Tali segni vertono prevalentemente sulle dita, le quali rappresentano le funzioni sensoriali ed emotive della persona. Lo squilibrio di natura energetica, infine, si riflette principalmente sul piano d'inclinazione dei piedi ed interessa lo stato di efficienza dei meridiani della medicina tradizionale cinese. Le informazioni vengono poi integrate con la legge

dei cinque movimenti, grazie alla quale è possibile comprendere lo stato di equilibrio fra gli stessi movimenti ed individuare la via per la risoluzione della sofferenza.

Ecco, quindi, l'importanza dell'aiuto che la riflessologia può dare alle persone sia in fase di prevenzione.

LA RIFLESSOLOGIA COME AIUTO NEL DOLORE

L'Apertura del massaggio consiste in tecniche di rilassamento a livello generale, che procurano alla persona un senso di benessere ed hanno lo scopo di favorire il rilassamento.

Dopo un'attenta osservazione ed un ascolto profondo tramite il tocco e le sensazioni che percepisco, inizierò il massaggio partendo così:

- 10 carezze circolari sul malleolo interno,
- carezze sul dorso del piede congiungendo lo stesso dito della mano con quello del piede,
- flessioni ed estensioni del piede facendo presa sul calcagno,
- sfregamento laterale del piede,
- facendo presa sul calcagno, prendere la caviglia e tenerla sollevata per 1 minuto,
- massaggio circolare di ogni polpastrello,
- flettere ed estendere ogni dito del piede, facendo presa sui metatarsi,
- 10 carezze circolari sulla zona del sonno (dorsale, epifisi distale IV e V metatarso).

In base alle problematiche esposte dalla persona che si trova in uno stato di dolore potrei, indicativamente, trattare i seguenti punti:

COLONNA VERTEBRALE

Nel linguaggio simbolico, fin dall'antichità, la colonna vertebrale è raffigurata come un albero, in cui scorre la linfa vitale, che mette in comunicazione la terra con il cielo. Il soffio dello spirito si incarna nel corpo, per realizzare, lungo il percorso della vita, "l'albero della conoscenza". Dall'albero della vita, all'energia del Tao, che attraversa i meridiani, o alla Kundalini ed ai Chakra nella tradizione indiana, la colonna vertebrale si conferma come il luogo dove la forza vitale si concentra e si distribuisce nel corpo, in uno scambio continuo tra uomo e cosmo. Nella cabala, i serpenti intrecciati del "nostro" caduceo mercuriano, diventano i tre pilastri dell'albero della vita, dove il centrale riflette la colonna vertebrale. Secondo il pensiero ebraico, l'uomo si avvia lungo il

cammino della vita, riflettendo la luce del divino, per evolvere nella vita spirituale. Per gli Indù la spina dorsale corrisponde al bastone di Bramha, dove avviene la risalita della Kundalini: la coscienza che torna alla Conoscenza. I sette Chakra principali, localizzati nella colonna, sono porte elettromagnetiche. Jung li ha definiti come *"Le porte dell'anima"*, da dove l'energia cosmica entra nell'anima, nello spirito e nel corpo dell'uomo. Abbiamo in questo modo un flusso continuo d'informazioni tra il cielo e la terra che genera e mantiene la vita.

I punti riflessi della colonna partono dalla seconda falange del primo dito che corrisponde alla testa, scende sulla prima falange del primo dito che corrisponde al collo, continua sull'articolazione prima-seconda falange del primo dito corrispondente all'articolazione cranio-atlante-epistrofeo, scende lungo l'articolazione metatarso-falangea del primo dito che corrisponde a C7 (settima vertebra cervicale). La porzione distale del primo metatarso corrisponde a D1 (prima vertebra dorsale), al primo cuneiforme corrispondono D12 (dodicesima vertebra dorsale) e L1 (prima vertebra lombare), all'osso scafoide corrisponde il sacro-coccige. Trattare i punti riflessi sul piede, aiuta a ridurre stress e tensioni in modo da facilitare al massimo l'innervazione e l'afflusso sanguigno anche in altre parti del corpo.

CUORE ENERGETICO

Il cuore è considerato il centro delle nostre emozioni. In M.T.C. è la sede dello Shen, lo spirito: la sua funzione è quella di assicurare la circolazione continua del calore e l'energia attraverso il sangue. Una persona "cardiaca" è rubiconda, viscerale, passionale, impulsiva, cioè le sue passioni ed emozioni sono spesso incontrollabili, incontenibili, si espandono e coinvolgono tutto ciò che la circonda in modo travolgente. È il femminile, la passionalità e la circolazione. Nella visione plantare del piede sinistro, l'epifisi distale del quarto metatarso corrisponde all'area riflessa del cuore.

POLMONI

Il primo elemento per una buona prevenzione generale è la respirazione. Una respirazione adeguata è la base della salute fisica e psichica. Infatti, se l'organismo è adeguatamente rifornito di ossigeno tutte le sue funzioni possono esprimersi al meglio: tra l'altro una corretta respirazione massaggia dolcemente la zona addominale e la colonna vertebrale. La respirazione è l'unica funzione del corpo governata sia dal sistema involontario sia da quello volontario. Attraverso essa possiamo, perciò capire la condizione psichica ed emotiva. Un'espressione normale e sana del dolore può essere

espressa in forma di singhiozzi, che originano nel profondo dei polmoni: respiro profondo ed espulsione dell'aria con il singhiozzo.

Per la M.T.C. i polmoni inalano il Qi puro ed esalano il Qi impuro: questo costante scambio e rinnovamento da parte loro assicura il corretto funzionamento di tutti i processi fisiologici del corpo, che riconoscono il Qi come base funzionale. Il costante scambio è per evolvere: senza scambio non c'è evoluzione ed i polmoni rappresentano proprio questa capacità. Tuttavia, il dolore che rimane irrisolto e diventa cronico, è in grado di creare disarmonia nei polmoni, indebolendo il loro Qi. Questo, a sua volta, può interferire con la loro funzione. L'area riflessa dei polmoni si trova su entrambi i piedi, sotto il secondo e il terzo dito, nella visione plantare, nell'area posta centralmente le epifisi distali del secondo e terzo metatarso.

NERVO VAGO

Il nervo vago è il decimo nervo cranico, cioè il numero 10 di una serie di 12 nervi che partono direttamente all'interno della scatola cranica. Costituisce la maggior parte del sistema nervoso parasimpatico e si attiva in situazione di tranquillità e relax, favorendo la digestione, il rilassamento muscolare e favorisce le funzioni di "recupero", come quella immunitaria.

Si trova sulla testa distale del primo metatarso su entrambi i piedi dorsalmente, medialmente e plantarmente. La sua attività è di regolare il funzionamento degli organi interni.

DIAFRAMMA

Il diaframma è un muscolo impari, cupoliforme e laminare che separa la cavità toracica da quella addominale. Esso è il più importante muscolo respiratorio. La sua contrazione, che ha l'effetto di abbassare la cupola diaframmatica, determina, assieme all'elevazione del torace operata dai muscoli inspiratori, l'espansione della cavità toracica e dei polmoni necessaria al richiamo d'aria nelle vie aeree durante l'inspirazione.

In M.T.C. in caso di alterata funzione si determinano i cinque accumuli: energia, sangue, liquidi, flegma e cibo. Detto in altri termini, tutto lo scorrimento energetico dell'organismo è alterato. Da qui si comprende l'importanza che la medicina cinese e le discipline orientali hanno posto alla corretta "profondità" del respiro. Avere un diaframma poco funzionante, può portare molti problemi in diversi ambiti della salute: parliamo in generale di stress, mal di schiena, dolore cervicale, ipercifosi, stitichezza, gastrite ed altre problematiche causate, ad esempio, dalla contrazione scorretta e dal mancato movimento dei visceri. Lavorare il punto riflesso, apporterà alla persona

maggior ossigenazione dei tessuti, più irrorazione sanguigna anche del microcircolo, capacità funzionale e mobilità di cuore e polmoni, miglior funzionamento del sistema linfatico con conseguente eliminazione delle tossine, drenaggio linfatico addominale e cranico, massaggio viscerale con aumento della motilità, benefici a digestione e peristalsi, riequilibrio neurovegetativo, sollievo degli stati d'ansia ed emotivi, aumento della qualità del sonno. Collocato in visione plantare su entrambi i piedi a livello della testa distale del secondo metatarso.

PLESSO SOLARE

Il plesso solare è strettamente associato alle emozioni e allo stress. Nella zona del plesso solare si trovano, infatti, tanti recettori nervosi che avvertono i nostri cambiamenti di umore, le preoccupazioni, lo stress e reagiscono di conseguenza. Il plesso solare non ha una realtà anatomica ben definita, ma è una cavità virtuale e viene associato a quel gruppo di gangli nervosi che partono dalle ultime vertebre dorsali e vanno ad innervare lo stomaco.

È uno dei pochi punti dov'è importante la direzione del movimento del massaggio, in quanto, se trattato in senso orario sul piede sinistro e, contemporaneamente, in senso antiorario sul piede destro si ottiene un'immediata sensazione di rilassamento del diaframma e dei muscoli della respirazione. Lo stesso punto sollecitato in direzione mediale, quindi in senso orario sul piede destro e in senso antiorario sul piede sinistro, provoca un'eccitazione della persona trattata. Il punto riflesso si trova su ambo i piedi in visione plantare sopra la testa distale del terzo metatarso

STOMACO

In M.T.C. lo stomaco è definito "ministro dei granai": ciò indica come sia deputato alla ricezione degli alimenti ed il responsabile dell'introiezione e della separazione dell'utile dall'inutile. La componente psico-emozionale per questo organo-viscere è fondamentale: lo stomaco è una parte di noi che entra in intimo contatto con il mondo esterno: accogliendo il cibo accoglie "pezzi di realtà" e, dopo averli accolti, è chiamato a digerirli, cioè a trasformarli ed a dividerli in una parte che verrà eliminata e in una parte che verrà assorbita e diventerà parte di noi. In contatto con le aree del cervello deputate alle emozioni e agli stati d'animo, lo stomaco costituisce il contenitore di tutto quel che viene dall'esterno e, nello stesso tempo, il "Grande Selezionatore" di questo esterno con cui entriamo in contatto. È in grado di capire se un cibo è adatto a noi (buona digestione), se lo è solo in parte (digestione laboriosa e senso di peso) o se proprio non lo è (nausea, crampi ecc). Lo stomaco, essendo un organo centrale, si troverà su entrambi i piedi. Visione plantare parte centrale

del piede medialmente, sulla cavità del primo metatarso del piede sinistro troveremo: esofago, cardias e fondo, stessa posizione anatomica nel piede destro, troveremo la parte finale ed il piloro.

PANCREAS

Il pancreas è una ghiandola di grandi dimensioni con una doppia funzionalità: esocrina perchè produce i succhi pancreatici che si riversano nel duodeno durante la digestione; endocrina con la produzione di ormoni, attraverso gruppi di cellule denominate Isole di Langerhans. Gli ormoni prodotti hanno un ruolo fondamentale nella regolazione del glucosio nel sangue. I principali ormoni che il pancreas produce a questo scopo sono l'insulina ed il glucagone. In (MTC) il pancreas è associato alla milza. Insieme governano il movimento Terra con l'importante funzione di fornire energia all'organismo, estraendola dagli alimenti ingeriti e immettendola nel sangue. Riflessologicamente il pancreas lo troviamo su entrambi i piedi in visione plantare così suddiviso: la testa collocata nell'ansa duodenale: piede destro, primo metatarso, terzo prossimale; il corpo e la coda, sul piede sinistro, primo metatarso, terzo prossimale.

MILZA

Lo stomaco riceve gli alimenti e li digerisce. La milza li trasforma e li rende assimilabili per l'organismo. Estrae il Jing, l'essenza, dei cibi e lo distribuisce a tutti gli organi.

La milza dirige il Gu Qi (l'energia pura degli alimenti) verso l'alto ai polmoni, affinché si unisca con l'aria per formare l'energia pettorale (zong qi, che scende al rene e rafforza la nostra energia vitale) ed al cuore per formare il sangue. Ci fornisce energia di nutrimento: quella che in Medicina Tradizionale Cinese viene chiamata energia del Cielo Posteriore (che, insieme all'energia del Cielo Anteriore che riceviamo alla nascita, viene immagazzinata nei reni). Il proposito (Yi) è la nostra capacità di digerire, assimilare e trasformare, non solo in chiave fisica, ma anche psichica: analizzare, elaborare, valutare, riorganizzare concetti, idee. La capacità di prendere coscienza di sé e renderle proposito, intenzione. Nella milza risiede l'intelletto, responsabile della concentrazione, della memoria, della messa a fuoco dei nostri pensieri; la nostra riflessione. Dal punto di vista emotivo è l'empatia, la capacità di relazionarci, distaccarci dal nostro ego per accogliere, compatire, sentire con gli altri, condividere il sentire altrui, donare senza riserve.

Troviamo l'area riflessa in visione plantare sul piede sinistro nel terzo prossimale dello spazio infraosseo, situato tra il quarto e il quinto metatarso.

RENE

I reni, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, sono collegati al movimento acqua, la radice della vita. Quella dell'acqua è un'energia molto profonda: costituisce l'inizio e la fine di ogni processo nell'essere umano. È l'energia che viene fornita all'atto del concepimento, la nostra forza vitale. Nei reni è conservato il Jing, l'essenza, del Cielo Anteriore (cioè quello ereditato, che determina la nostra costituzione di base) e del Cielo Posteriore (l'essenza estratta dal cibo e l'energia del respiro).

Il Jing del Cielo Anteriore è come se fosse una batteria che ci viene donata all'atto della nascita. La durata della nostra vita e la buona salute dipendono dalle sue caratteristiche. Con gli anni e le nostre scelte di vita ed alimentari determiniamo il suo consumo lento o rapido: ecco che in base alle nostre azioni ed emozioni, possono mantenerne il contenuto il più a lungo possibile. Non possiamo ricaricare questa batteria ma siamo in grado di dissipare la sua energia il meno possibile, attingendo ad una fonte alternativa: quella del Cielo Posteriore (o Acquisito), ovvero il cibo, che deve essere sano, naturale e bilanciato. E' importante anche che esso non sia eccessivo, mangiare troppo danneggia i reni, e che non sia carente (se siamo in carenza di Qi acquisito, andremo ad attingere da quello ereditato, riducendolo).

Nel caso dei reni, lo psichismo associato è la Volontà (Zhi). Se essi sono forti, la forza di volontà sarà salda. Mancanza di volontà, abulia, apatia, sono riconducibili ad una loro debolezza. Io voglio, dunque Sono. Nell'Acqua c'è l'Io. Nelle sue acque profonde troviamo l'inconscio. Se siamo in equilibrio, il nostro Io sarà ben strutturato, saremo sicuri. Diversamente, saremo pervasi da insicurezza e paure, anche immotivate.

Il rene si trova su entrambi i piedi, visione plantare appena sotto l'epifisi distale del terzo metatarso. Nella riflessologia Za.Ma il punto del rene non è quello del rene fisico, ma corrisponde a K1, ovvero al punto di partenza del meridiano del rene.

GHIANDOLE SURRENALI

Dette anche surreni sono due ghiandole a forma conica, poste ciascuna sopra un rene. Si compongono di due parti, una interna detta midollo e una esterna detta corteccia, con caratteristiche e funzionalità distinte. Intervengono sul sistema nervoso attraverso la produzione ed il rilascio di ormoni in grado di condizionare l'intero organismo. Aldosterone, cortisolo, corticosterone, ormoni sessuali, adrenalina e noradrenalina (parte midollare), per citarne alcuni. Le emozioni di stress causano un blocco nel flusso del Qi del sangue e dei fluidi.

Troviamo l'area riflessa nella visione plantare su entrambi i piedi, terzo distale del terzo metatarso, subito sotto il punto riflesso del plesso solare.

VEVICOLA BILIARE

Dal punto di vista energetico, la vescicola biliare non controlla solo la distribuzione degli alimenti nutritivi del corpo, ma anche la quantità e l'equilibrio degli enzimi digestivi (inclusi la saliva, gli enzimi, i succhi pancreatici ed intestinali); tutti questi succhi digestivi sono paragonabili al fuoco necessario per la combustione degli alimenti. Dal punto di vista mentale si manifesta con la capacità di decidere e reagire. Secondo la medicina cinese, il fegato è collegato con la capacità di programmare e la vescicola biliare con la facoltà di mettere in atto quanto programmato.

Essa dà la capacità di valutare in una data situazione e di emettere un giudizio sul tipo di azione da intraprendere, ovvero la giusta decisione: questa non è una decisione di tipo etico, morale, che è di competenza del cuore (la consapevolezza, il discernimento), ma una scelta di opportunità in base al momento presente. Il cuore valuta la linea d'azione lungo cui muoversi e, su questa via, la vescicola biliare opera le scelte di percorso. In tal senso si comprende l'attribuzione alla cistifellea della capacità di coraggio e della capacità di iniziativa. Sul piede, in visione plantare, troviamo il punto riflesso sull'epifisi distale del quarto metatarso del piede destro.

FEGATO

Il fegato è una ghiandola posta nella parte destra dell'addome. Si tratta di un organo molto complesso. La sua funzione è cruciale per la digestione, perché produce tutta una serie di elementi vitali come la bile, ci difende dall'attacco di virus e batteri, quindi, è un valido aiuto al sistema immunitario; aiuta l'intestino nell'assorbimento dei grassi, filtra le tossine presenti nel sangue, collabora con la produzione di glucosio, è sede di stoccaggio e distribuzione della vitamina B 12. Per la M.T.C. il fegato è come il vegetale, è Yang in azione profonda e apparentemente immobile, ma ricco di energia.

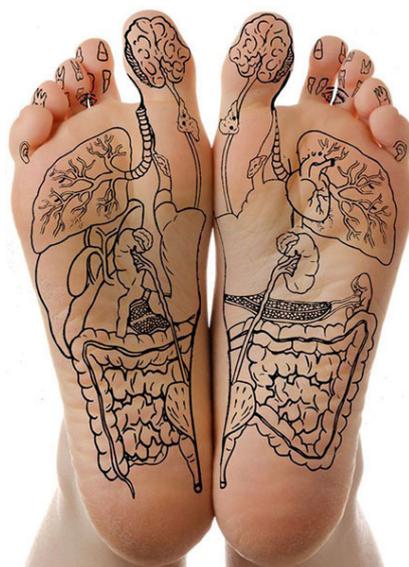
Secondo la M.T.C., il fegato è l'abitazione dell'anima e delle facoltà spirituali nonché il responsabile del recupero energetico che partecipa alla difesa del corpo.

È la sede del coraggio e della risolutezza. Immagazzina e regola la distribuzione del sangue. Anche i ritmi sonno-veglia, attività-riposo ed il ciclo mestruale sono legati al sangue del fegato. Favorisce e regola la libera ed armonica circolazione del Qi, quindi, sia la circolazione del sangue sia il funzionamento di ogni attività corporea e mentale. L'attività regolatrice si sviluppa a tutti i livelli, sia

digestivo, sia psichico, sia del triplice riscaldatore nella via delle acque, perché se il Qi è bloccato l'acqua ristagna nell'organismo. L'area intorno al punto riflesso della cistifellea è l'area riflessa del fegato.

VESCICA URINARIA

La vescica urinaria è connessa a tutto l'apparato urinario, come pure all'ipofisi ed al sistema nervoso autonomo, che concorrono alla secrezione dei reni. Essa rilascia l'urina che è il prodotto finale della purificazione dei liquidi corporali. È la fase finale della trasformazione delle energie, in quanto le urine sono i liquidi impuri carichi di tossine e scorie del corpo. La vescica è accoppiata al rene perché quest'ultimo è responsabile della secrezione delle urine. Inoltre, insieme al rene, essa permette di gestire ed eliminare i «vecchi ricordi», i vecchi schemi profondi che portiamo in noi e siamo pronti a cambiare, ad abbandonare. Tale ruolo può essere facilmente compreso, poiché questi due meridiani sono in stretta relazione con il sistema nervoso autonomo, esso stesso è la «porta» psicologica del nostro inconscio, ossia ciò che reca, per l'appunto, le nostre più profonde memorie. Riflessologicamente è situata nella proiezione laterale interna, metà a destra e metà a sinistra: appare grossolanamente sferica nella cavità determinata dai calcagni e dalle ossa tarsali.



MASSAGGIO METAMORFICO



Ciò che il bruco chiama fine del mondo, il resto del mondo la chiama farfalla. (Lao tse)

“La vita è un’unica esperienza evolutiva che ci trasporta in un cammino di metamorfosi, esattamente come la farfalla che prima di poter battere le sue ali leggere nell’aria lieve deve strisciare sulla terra come bruco, così l’uomo si trasforma attraversando varie fasi verso nuovi equilibri, spinto da un istinto ancestrale di ricerca di espressione delle proprie massime potenzialità”

La Tecnica Metamorfa fu ideata e sviluppata in Inghilterra a partire dagli anni '50 dal riflessologo e naturopata inglese Robert Saint John e, successivamente, perfezionata e diffusa dal suo collaboratore Gaston Saint-Pierre. Il principio su cui si basa è quello delle corrispondenze. Secondo tale teoria ogni oggetto naturale corrisponde ad un principio spirituale e ne è il simbolo. In questo modo, si può stabilire uno stretto rapporto tra qualità spirituali e forme materiali, le prime considerate archetipi delle seconde. Questi schemi sono generati da blocchi energetici che si sono fissati a livello dei nervi spinali durante il periodo gestazionale. Questo perché, la colonna vertebrale è la prima parte che si viene a formare nel feto ed è la sede di tutte le sensazioni e

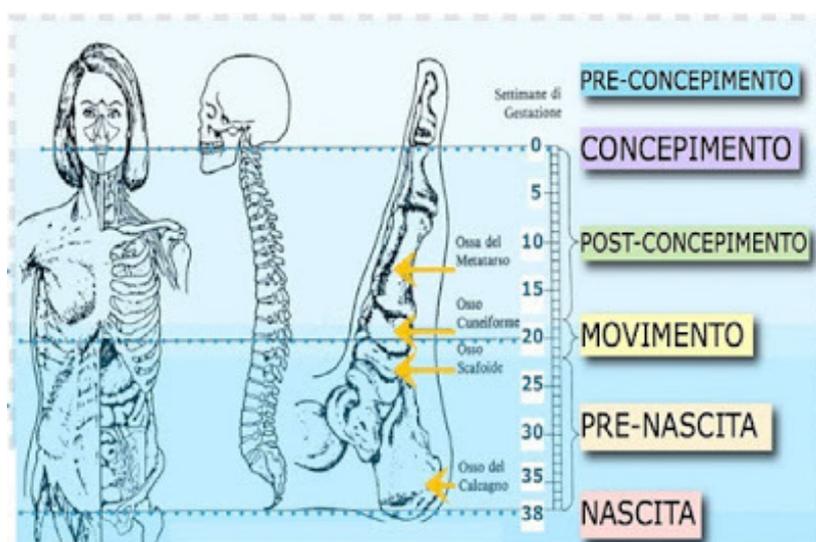
memorie vissute nel periodo di gestazione. Con la prima cellula che si crea dall'unione di spermatozoo ed ovulo, si può già parlare di vita: la coscienza sta già prendendo forma e da questo momento tutto ciò che è vissuto s'imprime nella memoria delle cellule. Tali sensazioni che il feto percepisce nettamente, possono influenzare la vita futura del nascituro, soprattutto se si parla di esperienze traumatiche: emozioni della madre in attesa, senso di comunione con essa e quello di separazione da lei, tensioni, paure, traumi, la paura ed il dolore del parto. Queste contribuiranno alla creazione i blocchi energetici che corrispondono ad energia caotica, che non fluisce in modo uniforme e continuo e non permette di avanzare sia a livello fisico, sia a livello spirituale. Una nascita traumatica può portare ad una condizione di paura nell'affrontare cambiamenti; una nascita serena all'abitudine di vivere positivamente le trasformazioni. I blocchi si manifestano a livello fisico sotto forma di malattia ed a livello spirituale come sentimento di smarrimento, infelicità ed insoddisfazione. Gli schemi di comportamento influenzano l'esistenza. Nel corso della vita si attraversano nuovi passaggi fondamentali e si tende a rivivere queste esperienze di base. Passaggi di età, indipendenza e uscita dalla famiglia, coppia e matrimonio, nascita dei figli, cambiamenti nel lavoro, malattie e lutti: in queste situazioni si risvegliano emozioni legate in modo sottile a quelle vissute nell'utero.

L'operatore è solo un catalizzatore, con le mani lavora sulla forza vitale senza imporre la propria volontà, non formula intenzioni, né dirige questa energia in alcuna maniera. La Tecnica Metamorfica lavora lasciando alla forza vitale il potere di operare il mutamento della persona. Si prendono in considerazione tre zone: piedi, mani e testa che rappresentano l'estensione delle nostre radici spinali e vengono trattate in maniera dolce. I cambiamenti possono avvenire a vari livelli: mentale, emotivo, comportamentale ed anche fisico, consentendoci di ritornare al progetto originario, libero da quelle interferenze determinate dalle variazioni di flusso, avvenute durante la gestazione e che hanno poi determinato il nostro rapporto con l'esterno. La metamorfosi si manifesta attraverso un cambiamento che va da ciò che si è a ciò che si potrà essere e via via che il programma interno si realizza, il risultato sarà l'emergere di una diversa forma di vita.

La tecnica si realizza tramite un delicatissimo sfioramento:

- I piedi sono il centro del movimento, rappresentano la nostra capacità di muoverci fisicamente e ci mettono in collegamento con la madre terra e la sua energia. Lavorare i piedi ci permette di mettere a fuoco il processo del cambiamento dentro di noi, il modo in cui ci muoviamo, il modo di sentire; rappresentano la pre-nascita e la nascita.

- Le mani indicano, invece, l'espressione del nostro ruolo nel mondo, riflettono il desiderio di coinvolgerci in ciò che stiamo facendo. Lavorando le mani si libera la capacità di agire all'interno della corrente dei cambiamenti, cioè nell'azione, il post concepimento.
- La testa è il pensiero, il centro della pianificazione. Il lavoro in questa area libera la nostra capacità di pensare, governare la vita prendendo iniziative.



LIBERARE DAI TRAUMI: IL MASSAGGIO DELL'ANIMA

Un aiuto può essere dato dal lavoro sul corpo, dalla consapevolezza sensoriale, dal linguaggio del soma, del movimento libero e scomposto, dalla Bio-respirazione, dalla voce, dalla liberazione emozionale, dal contatto nutritivo e dal massaggio dall'Anima. Quest'ultimo si focalizza sulle tensioni nel corpo: noi non siamo in contatto con il nostro corpo, perché abbiamo paura di sentire, per esempio, il dolore che c'è in noi. È un massaggio che lavora sciogliendo le emozioni cristallizzate ed aiuta a raggiungere due obiettivi:

- imparare a portare l'attenzione a ciò che succede dentro di sé, nel momento presente, nel “qui e ora” aumentando la consapevolezza corporea e propriocettiva,
- imparare a sentire sempre più profondamente aprendo una porta verso l'anima.

Questi blocchi e tensioni parlano di noi, del nostro vissuto, di come percepiamo la vita e come affrontiamo situazioni dolorose, nonché rapporto che abbiamo con il nostro corpo. In altre parole, rivelano il vissuto dell'anima. Quando soffriamo, proviamo un senso di squilibrio, che pervade il corpo e la mente, senza aver coscienza della causa, ma possiamo intuire che la chiave di lettura è

nel nostro passato o addirittura, prima della nascita. Questo genera un flusso caotico di stati d'animo negativi, con un'inevitabile risposta somatica. Attraverso il massaggio dell'anima, i blocchi imprigionati dentro di noi vengono rilasciati, l'energia comincia a fluire liberamente: il corpo si collega energeticamente.

Il massaggio deve essere effettuato considerando il corpo dell'essere vivente come un tempio dello spirito, in tutta la sua sacralità. La visione, quindi, è olistica e porta alla comprensione totale dell'individuo, rispettandolo nella sua individualità. Con il massaggio dell'anima si agisce sul tessuto connettivale profondo. Il terapeuta deve considerare il ritmo del suo respiro, armonizzandolo con quello del paziente. L'approccio iniziale di conoscenza è veramente importante e dev'essere fatto con molta attenzione, concentrazione e delicatezza, in una totale relazione di movimenti armonici. Solo così si entrerà in una relazione spirituale arrivando al cuore ed all'anima della persona. Significa allora vivere l'uomo come una fonte di luce divina, senza spazio e senza tempo: vuol dire essere consapevoli che si possono guarire i ricordi.

9 CHIAVI DELLA TRASFORMAZIONE

Questa è un'altra tecnica che è una valida alternativa al trattamento metamorfico. Le nove chiavi vengono considerate una tavola metamorfica perché quest'ultima aiuta qualsiasi tipo di cambiamento. Possiamo affermare che le due parole chiave sono trasformazione ed esplosione: infatti questa pratica agisce proprio su questi due aspetti. È un trattamento metamorfico di riflessologia plantare e prende in considerazione una delle più antiche mappe di riflessologia attribuita al maestro Pino Rosso. Si trovano sulla linea energetica primaria che rappresenta l'impalcatura dell'organismo e nella quale scorre la forza primordiale che porta al rinnovamento, alla trasformazione, alla crescita, allo sviluppo. Questa linea è legata ai meridiani Straordinari. Agisce su una linea energetica detta via dell'acqua e consente alla forza vitale, insita in ognuno di noi, di fluire senza intoppo e di attivare processi di guarigione ed autoguarigione di mente, corpo e spirito.

RELAZIONE D'AIUTO NEL DOLORE

E' importante prendersi cura della persona attraverso un'accoglienza calda ed amorevole, un ascolto attento, osservare ed interpretare i molteplici linguaggi del corpo, con una disponibilità emotiva che accoglie e comprende il suo vissuto. Avere un'intuizione sensibile che permette di avvicinarsi al suo dolore, sostenendola attraverso una visione spiraliforme, ossia, vedendo la persona nel suo divenire, capendo che è unica ed irripetibile e che porta con sé il bagaglio personale dei suoi vissuti. Si cercano insieme obiettivi e l'accompagnamo dolcemente per mano, camminando fianco a fianco con umiltà, compassione ed amore, al fine di addentrarsi nel suo dolore, aiutandola ad accettarlo, capirlo e trasformarlo rispettando i suoi stati d'animo ed i suoi tempi. Il solo sentirsi accolti e compresi fa già sentire meglio. In qualche modo, si attiva il ricordo di quando un adulto si prendeva cura di noi bambini. Sapere che c'è una persona con la quale affrontare un momento difficile della vita è già di per sé rincuorante. Capire che non si è soli, ma che c'è qualcuno ad ascoltare, dando speranza ed aiutando a vedere le cose da un altro punto di vista, ritrovando quella fiducia persa che, in una persona che soffre, lascia il posto alla solitudine e ad una chiusura in sé stessi sempre più crescente. In base alla persona che abbiamo davanti, possiamo scegliere il percorso che riteniamo più adatto. Inoltre, è importante consigliare pratiche che aiutino la persona a ristabilire l'unità tra corpo e mente: nell'uomo che è in uno stato di dolore e sofferenza essa è profondamente compromessa. L'effetto di questa divisione ha influenzato quelli che erano i naturali flussi e movimenti del corpo. Oltre alle tecniche sopra citate, ritengo sia importante consigliare anche attività ricreative come:

PASSEGGIATE ALL'ARIA APERTA

Passeggiare possibilmente a contatto con la natura. Camminare apporta notevoli benefici alla salute: calma l'ansia, migliora la qualità del sonno, rafforza il sistema immunitario, migliora la creatività e la memoria. Ci aiuta a stare con noi stessi, entrando in contatto con la nostra parte emotiva.

ESEGUIRE UNA CORRETTA RESPIRAZIONE

La respirazione è un processo corporeo totale di espansione e contrazione, ha un tempo conscio ed inconscio, che accompagna ed entra a far parte delle nostre emozioni. Conoscere le diverse manifestazioni del nostro respiro ed imparare ad interagire attraverso la pratica della tecnica respiratoria, può aiutarci a sviluppare una maggiore consapevolezza dei nostri stati d'animo e delle

ragioni che li innescano. In particolare, nei momenti in cui si vivono stati emozionali particolari, quando si assiste ad un'alterazione del respiro, riuscire a padroneggiare la situazione attraverso una respirazione consapevole, può essere un aiuto semplice ed efficace, per sciogliere disagio e tensione. Problemi a carico del collo, della schiena, degli occhi, sono il risultato di dolori interiori: si vedono, si leggono nel corpo e sono trattenuti nella mascella, nella gola, nel petto e nella pancia.

FARE MEDITAZIONE

Meditare apporta notevoli benefici: riduce l'ansia, la depressione, lo stress, il dolore fisico, migliora la memoria la concentrazione, il benessere psico-fisico, aumenta la produttività, ci riporta al centro e nel nostro potere personale, favorisce l'empatia e soprattutto, aiuta a conoscere meglio se stessi ed i propri limiti. Aiuta a creare una connessione anima-corpo indispensabile per arrivare alla completa guarigione, non solo del fisico, ma anche delle emozioni e quindi dell'anima.

YOGA

Lo Yoga ci può insegnare come mettere a fuoco la mente, per cambiare l'esperienza del dolore fisico e mentale. È in grado di restituire il senso di sicurezza, controllo ed il coraggio, che sono necessari per andare oltre l'esperienza del dolore. Per questo, volendo dare una definizione di cosa sia lo yoga, potremmo dire che è un insieme di pratiche, studi, teorie ed insegnamenti che hanno come obiettivo quello di aiutarci ad essere felici e vivere meglio, con maggiore consapevolezza, forza d'animo, benessere fisico ed emotivo. Lo yoga è anche uno stile di vita a 360 gradi, che va dalla pratica delle posizioni, alla ricerca di una consuetudine consapevole, che si basa su alcune norme etiche e morali. E' un percorso verso l'evoluzione, che ci aiuta a sentirci bene, in forma, pieni e soddisfatti della nostra vita, attribuendo un significato alla nostra esistenza.

“Costruisci un tempio di pace dentro di te, là troverai Lui sull'altare della tua anima.”

P.Yogananda.

CONCLUSIONI

VERSO LA LIBERTÀ...

"Il cambiamento si è inginocchiato accanto a me, e con la voce più intensa che abbia mai sentito, ha detto: "Mi piace essere la ragione di tutti i tuoi inizi." Poi ha baciato le mie lacrime, si è alzato in piedi e mi ha preso per mano." (H. K. O'Hara)



Credo che, al giorno d'oggi, una delle più grandi aspirazioni dell'essere umano sia la conquista della libertà. Ma libertà di? Libertà da? O libertà per? Non è vera libertà quella che ci induce a fare quello che vogliamo, non è vera libertà quella che ci porta a slegarci da persone o situazioni che ci tengono imprigionate, la vera libertà è quella che ci permette di essere noi stessi.

Aspiriamo alla libertà, ma siamo completamente schiavi dei doveri e delle nostre abitudini. Se ripetiamo le stesse azioni come automi, creiamo meccanismi che limitano la capacità della mente di vedere al di là andare oltre. Questo porta a prendere decisioni senza consapevolezza e le scelte che

faremo saranno, in realtà, l'illusione dettata dalla paura e la convinzione di fare la cosa giusta la quale, a sua volta, rispecchia regole e voleri di altre persone portandoci a vivere una vita che non ci soddisfa, sentendoci vittime ed a stare male senza capire il vero motivo. Così facendo, "ce la raccontiamo". E' un pò come tornare piccoli, quando eravamo obbligati, ad esempio a scuola, a studiare materie che non ci piacevano e si entrava in conflitto non vedendo l'ora che l'anno scolastico terminasse. Ed il nostro presente? Dobbiamo aspettare che la nostra vita volga al termine perché tutto finisca o possiamo mettere in atto dei cambiamenti?

L'uomo si crede immortale, vive pensando e programmando il domani, rimandando continuamente quello che potrebbe essere il "qui e ora" senza essere cosciente che la vita è una e ogni giorno che passa non lo riviviamo più. Questa è la realtà. Il dolore c'insegna questo, la malattia pure. Ho visto grandi cambiamenti nel momento in cui è stata diagnosticata una patologia e questo porta la persona a fermarsi, a stare su se stessa, capire che ha un corpo, dei sentimenti e un'anima. Personalmente, vedere e vivere la quotidianità accanto ad una persona malata mi ha portato a ragionare su molti aspetti della vita che non volevo vedere. Quando attraversiamo una fase di sofferenza cerchiamo, inconsapevolmente, di vivere una vita normale, come se non stesse succedendo nulla. Con questo atteggiamento non facciamo altro che permettere al dolore di radicarsi, consentendogli d'ingrandirsi e raggiungere i nostri sentimenti e le emozioni più vitali. Solo accettandolo e vivendolo fino in fondo ci porterà a tu per tu con il dolore stesso e a vedere la sua autentica natura. Questo lo possiamo fare fermandoci ed ascoltandoci: vedere la nostra parte più profonda che emerge, le ferite ed esperienze vissute che si sono impresse nel nostro organismo mente-corpo determinando chi siamo, come ci muoviamo nel mondo da adulti ed il livello di benessere e connessione con le nostre parti più profonde, gli attaccamenti alle persone, le emozioni che proviamo e le situazioni a cui abbiamo dato potere e che ci hanno condizionato la vita. Farlo senza giudicarci, ma amandoci e rispettandoci. Star bene con se stessi sta nel trovare un equilibrio interiore in tutti gli aspetti di Sé, portando armonia nel corpo, nella mente e nello spirito. Tutto in noi è collegato, per cui l'equilibrio sul piano psicologico ed emotivo ha ripercussioni sul corpo e su tutto il nostro essere e, quando manca, viviamo momenti di disagio, difficoltà e dolore.

Possiamo arrivare ad essere liberi quando, attraverso il dolore e la sofferenza, siamo disposti ad attuare un CAMBIAMENTO che è il lavoro più importante su se stessi e diventa inevitabile quando si parla di crescita personale. Migliorare se stessi e superare le difficoltà è un impegno che richiede, innanzitutto, la decisione di abbandonare le strade disfunzionali per la propria autorealizzazione, i modelli di relazione inutili, fallimentari e dispendiosi energeticamente, l'immagine superficiale di

se stessi costruita in seguito alle esperienze ed ai condizionamenti ricevuti, i copioni di vita ridondanti e rigidi che imprigionano in una storia che sembra una condanna senza fine. A forza di tradire noi stessi, quello che siamo davvero al di là delle maschere “violentando” la nostra vera natura ed allontanandoci dal nostro autentico cammino di vita, accumuliamo un dolore sordo ed invisibile.

Anche se non desideriamo consciamente che determinati fatti sgradevoli accadano, ci troviamo a vivere momenti che reputiamo sfavorevoli ma che, in realtà, sono grandi opportunità per evolvere. Viene spontaneo pensare in modo negativo ed esserne succubi oppure possiamo cercare di “sfruttare” questo momento per dare il meglio e migliorarci. Tale attitudine si chiama RESILIENZA. Essa indica la capacità di far fronte in maniera positiva ad eventi dolorosi accettando la difficoltà, la mancanza e la fragilità, riorganizzando positivamente la propria vita, restando sensibili alle opportunità costruttive che essa stessa ci offre e perseverando nel raggiungimento dei propri obiettivi armandosi di speranza e tenacia. Le difficoltà possono essere anche delle sfide che mobilitano le nostre risorse interne ed il loro superamento rappresenta non solo una vittoria, ma un esempio ed insegnamento per noi e per chi ci sta accanto. Ciò significa cogliere la forza con cui viviamo il dolore e trasformarlo in un cambiamento. Spesso le persone intendono il cambiamento come una presa di posizione diversa rispetto ad una situazione o una scelta di vita. Se questo è necessario in un primo momento, in realtà, non è questo che porta alla Libertà. Se non svuotiamo quello che personalmente definisco “zaino emotivo”, (ossia tutti i pesi emotivi della nostra vita) possiamo cambiare posto di lavoro, compagno ecc..., ma le situazioni che si presenteranno saranno uguali a quelle precedenti.

Se riconosciamo ed accettiamo i nostri errori e smettiamo di rimuginare ossessivamente sulla situazione in cui ci si trova, credendoci vittime, apriamo la strada all’evoluzione cominciando a credere in noi stessi e alle nostre potenzialità ma soprattutto, cominciamo ad occuparci di noi, riprendendo il contatto con la nostra vita e con ciò che siamo e desideriamo essere, lasciando andare il CONTROLLO e gli ATTACCAMENTI, modificando i nostri atteggiamenti e vedendo le situazioni da un altro punto di vista. Ognuno è responsabile di ciò che sta vivendo all’interno della sua realtà, della qualità di vita materiale ma anche emotiva. Il cambiamento avviene dentro di noi. È una ricerca continua, è il mettersi sempre in discussione di fronte a situazioni o persone.

Possiamo definirlo una “piccola morte” ed è una delle fasi più importanti e preziose del processo di guarigione, quando la mente, il corpo e le emozioni insieme compiono un passaggio dal conosciuto allo sconosciuto, dal buio alla luce. Questa “piccola morte” ci induce a lasciare qualcosa, ma ci

insegna qualcos'altro e con questa consapevolezza, rinasciamo al nuovo: cambiamo noi e cambia tutt'intorno ciò che ci circonda. Per un vero cambiamento dobbiamo liberarci dal SENSO di COLPA e dal GIUDIZIO. Nascono quando siamo influenzati da schemi e stili di vita posti dalla società la quale ci obbliga ad essere "qualcuno", "essere normali", perchè si ritiene che questa sia la cosa giusta, il bene, il corretto. Ogni comportamento che vada al di fuori di tale concezione è incriminato, perchè sarebbe "strano" mettere in discussione una simile visione: questo ci porta a pensare di essere sbagliati, a soffrire e provare senso di colpa, giudicandoci. Il senso di colpa non è un sentimento, bensì un giudizio; infatti non ci sentiamo colpevoli, ci riteniamo tali e così facendo, ci mettiamo in prigione. Ogni tipo di giudizio rinchioda, limita, blocca e in questa prospettiva, c'impedisce di entrare in contatto con la realtà, che invece è sempre in movimento ed in via di cambiamento. Nello stesso tempo viviamo ossessionati dal giudizio degli altri, ciò che l'altro pensa o sente condiziona il nostro stato d'animo, il pensare e l'agire. Questa è una delle trappole più frequenti nei rapporti umani e le diamo un enorme potere: quello di influenzarci tutta la vita.

LA GUARIGIONE EMOTIVA

La guarigione emotiva avviene entrando in contatto diretto con il nostro inconscio emotivo, aprendolo, diventando consapevoli: questo comporterà un vero e proprio viaggio dentro di noi. La ricerca interiore, intesa come un cammino di conoscenza, permette di "fare amicizia" cioè sviluppare un senso di empatia, ossia la capacità di comprendere a pieno il nostro stato d'animo e di tenerezza verso noi. Il viaggio parte proprio così, dall'aprirsi e dall'apprezzare ciò che siamo. Mettendo fine alla continua guerra interiore attraverso una progressiva cessazione dell'abitudine al giudizio, si sviluppa un naturale senso di agio, accettazione, fiducia che si ripercuote naturalmente verso gli altri; "ri-scoprirci", "ri-conoscerci" attraverso un processo di auto conoscenza, di comprensione profonda a tutti i livelli. Non si tratta però, nè di aderire, accettare, rifiutare, negare un certo sistema di credenze filosofico e/o religioso, nè di imitare schemi comportamentali; bensì di riflettere, investigare su noi stessi e sulla nostra vita senza dare nulla per scontato, progressivamente disidentificandoci dalle idee, giudizi e dai ruoli. Possiamo guardare questo cammino interiore non come un percorso lineare, ma una spirale che va sempre più in profondità. Ad ogni suo giro la nostra familiarizzazione si approfondisce ed acquisisce una maggiore stabilità: fermandoci e guardandoci, scopriamo che in realtà non ci conosciamo veramente. Ciò che conosciamo è una sovrastruttura, una maschera che c'impedisce di essere veramente in contatto con chi siamo autenticamente. La guarigione emotiva avviene sperimentando questo percorso in prima persona.

Per sperimentare intendo farne esperienza, viverlo e sentirlo con la parte più profonda di noi. Il viaggio interiore è, quindi, una conoscenza individuale e intima che riguarda la totalità del nostro essere. Se rimaniamo solo ad un livello di consapevolezza superficiale, senza metterci veramente in gioco, i cambiamenti positivi in noi stessi non avverranno. Possiamo fare questo prendendoci cura di noi, diventando via via più autonomi e liberi. Se ci assumiamo la RESPONSABILITÀ di noi stessi anche i rapporti sociali cambieranno: invece d'instaurare relazioni di dipendenza saremo sempre più in grado di trovare delle situazioni più equilibrate in tutti i contesti della vita. Il fatto che non ci conosciamo veramente e non siamo in armonia con la nostra natura implica l'esistenza di veleni, di impurità: allora, da questo punto vista, possiamo considerare la ricerca interiore come un processo di purificazione dalle nostre costruzioni mentali. Il cammino interiore riguarda più l'abbandonare, il lasciare andare piuttosto che l'aggiungere, l'acquisire. Per arrivare alla LIBERTÀ è importante fare esperienza del PERDONO e GRATITUDINE: sono qualità elevate che ci nutrono di buone vibrazioni. Rappresentano la chiave di accesso ad una dimensione di pace e beatitudine. Attraverso la gratitudine creiamo le condizioni per sviluppare una maggiore serenità interiore e perdonando noi stessi e gli altri, non permettiamo più a nessuno di distruggere la nostra pace. È evidente che sarà più facile essere grati per le esperienze felici della nostra vita, mentre sarà difficile proprio imparare a ringraziare e a perdonare i nostri "nemici" o le esperienze di dolore. Il perdono è un regalo che facciamo prima di tutto a noi stessi, perché ci rende liberi di guardare di nuovo al futuro con serenità. Ci affranca dai meccanismi, dalle emozioni e dai pensieri negativi legati al ricordo di ciò che si è vissuto. Ci permette, invece, di entrare in una condizione di piena consapevolezza, superando e lasciando il nostro ego, l'io, la mente critica e razionale che indirizza l'attenzione sui principi dell'avere, del competere, della separazione. Dobbiamo accettare i nostri lati ombra e vederli come opportunità di crescita ed evoluzione. Rimanere aggrappati a ciò che è stato o agli errori commessi, ai torti subiti, non ci aiuta a cambiare le cose, anzi: così facendo, continuiamo solo a nutrire sentimenti quali l'odio, il disprezzo e la rabbia. Perdonare apre la strada all'Amore che è un diritto, un bene imprescindibile del genere umano. Noi, in quanto figli di Dio, siamo figli dell'amore inteso come sentimento di bellezza, verità, armonia, giustizia, nei confronti della vita: non si potrà mai essere felici se non lo si concepisce unito alla Terra ed ai suoi fratelli. Siamo Uno.

AMA IL TUO PROSSIMO COME TE STESSO: non esiste messaggio più bello e vero. Vivendolo pienamente, si possono fare tutte le trasformazioni necessarie al compimento di quello che il Divino ha concepito per l'uomo: vivere libero e felice. Illuminante è la via del Tao: l'Uno contiene già

l'altro ed è dall'alchimia delle parti che si ritorna al Tutto. Noi siamo già tutto, ma finché non lo scopriamo ci percepiamo come isolati, separati e staccati dalla fonte. Siamo frammenti di un universo che sta percependosi solo e abbandonato, ma non esiste il rifiuto di DIO, siamo solo noi a determinare il tipo ed il livello della nostra percezione dell'essere. Possiamo lasciare andare l'idea della separazione e della chiusura in un mondo solo nostro, così torneremo a risentirci parte dell'Universo che ci contiene e sostiene sempre. Solo l'Amore è vero, reale: esso è la PIU' POTENTE FORZA di GUARIGIONE esistente verso la LIBERTÀ. L'apertura del cuore porta la persona a vivere nel corpo, nella sicurezza delle sue sensazioni fisiche, nella fiducia delle sue percezioni e dei suoi istinti. Entrare in risonanza con le frequenze dell'amore significa entrare in armonia con la natura circostante, muoversi con il flusso energetico della vita, colmare il proprio cuore di buoni sentimenti e fondersi con la bellezza dell'Universo. L'essere umano nasce libero e muore libero. Libertà significa essere slegati dalla propria storia personale, dal passato e dai condizionamenti, assumendoci le nostre responsabilità e riconoscendo la propria identità essenziale, ovvero, quello spazio interiore da cui ci viene facile e spontaneo essere noi stessi, liberi dal giudizio degli altri, perché sostenuti dalla consapevolezza e quindi, non più dipendenti. E' una conquista difficile, perché rompere le regole è un salto: ci vogliono coraggio e disobbedienza. È il volo infinito di chi non cessa mai di aprirsi con meraviglia al mondo.



RINGRAZIAMENTI



Con la tesi si chiude un cerchio ed è naturale fare alcune riflessioni. L'esperienza di questo percorso è stata molto densa d'impegni, emozioni ed esperienze personali. Un cammino ricco di stimoli e nello stesso tempo molto formativo, ma soprattutto ha rappresentato per me l'espressione di un "sentire" che non ero in grado di esprimere.

RINGRAZIO la vita che mi ha dato questa grandissima opportunità di cambiamento e di evoluzione. Ringrazio mia MAMMA che, nonostante il suo dolore, mi ha incoraggiata e sostenuta fino alla fine e da un'altra dimensione continua a farlo, guidandomi.

Ringrazio Mario, perché mi ha aiutata sempre, soprattutto, a non perdere la fiducia in me stessa nei momenti più difficili e dolorosi. Grazie a Gigliola, Alessandra, Loretta e Carmela che con la loro presenza mi hanno fatto sempre sentire il loro sostegno. Ringrazio tutti i docenti: Andrea Navoni, Corrado Tanzi, Fabio Setti, Patrizia D'Ottavi, Roberto Poli e Rita, gli assistenti dell'Accademia ConSè per la loro professionalità e disponibilità, per l'accoglienza ricevuta fin dal primo momento. Ringrazio Katia compagna di questo viaggio di condivisione e per esserci stata in ogni momento. Ringrazio l'Accademia, perché sono convinta che questo sia potuto nascere dall'amore condiviso, dall'ascolto reciproco, dalla volontà di mettersi sempre in discussione senza vergogna dei propri limiti: è proprio da qui che nasce la bellezza del Tutto.

Grazie. Elena

BIBLIOGRAFIA

- Massimo Matelli, Carlo Umiltà, *Il cervello*; il Mulino, 2007
- Paolo Mantegazza, *Fisiologia Del Dolore*, Nabu Press, 2010
- David Le Breton, *Esperienze del Dolore*, Raffaello Cortina Editore, 2014
- David Le Breton, *Antropologia del Dolore*, Melteni, 2007
- Francesco Oliviero, *Benattia*, Nuova Ipsa editore, 2012
- M. Rosa Fimmanò, *Risolvere le cinque ferite, trasformale in vantaggi per vivere meglio*, Mental Fitness Publishing, 2014
- Francesco Oliviero, *Benattia*, Nuova Ipsa Editore, 2012
- Amadeus Voldben, *Una Luce nel tuo Dolore*, Edizioni Mediterranee, 1993
- Diego Frigoli, *La Psicosomatica*, Xenia Edizioni, 2015
- Nitamo Federico Montecucco, *Psicosomatica Olistica, Ed. Mediterranee*, 2016
- Claudia Rainville, *grande dizionario della Metamedicina*, Sperling & Kupfer, 2010
- Pia Vercellesi - Gianpaolo Gasparri, *L'Aura*, Xenia Edizioni, 2007
- Dispensa dell'Accademia di Naturopatia ConSé: Iridologia
- Dispensa dell'Accademia di Naturopatia ConSé: Idrotermofangoterapia
- Luigi Costacurta, *La Nuova Dietetica*, FB Edizioni, 2011
- Micheal D. Gershon, *Il Secondo Cervello*, Utet, 2006
- Dispensa dell'Accademia di Naturopatia "ConSé": Elementi di Dietetica.
- Dispensa dell'Accademia di Naturopatia "ConSé": I fiori di Bach.
- Mechthild Scheffer, *I fiori di Bach nei momenti di crisi*, Tea, 2008
- Dispensa dell'Accademia di Naturopatia: "ConSé": Fitoterapia.
- Bruno Brigo, *L'uomo, la fitoterapia, la gemmoterapia*, Tecniche Nuove, 2016
- Franco Bottalo - Rosa Brotzu, *Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese*, Xenia, 2016
- Dispensa dell'Accademia di Naturopatia "ConSé": Riflessologia Plantare.
- Dispensa dell'Accademia di Naturopatia "ConSé": La Tecnica Metamorfica.
- Gaston Saint-Pierre e Debbie Boater, *Il massaggio che trasforma*, Mediterranee, 2003
- Dispensa dell'Accademia di Naturopatia "ConSé": Il massaggio dell'Anima
- Dispensa dell'Accademia di Naturopatia "ConSé": Le 9 Chiavi Della Trasformazione
- Raffaele Morelli, *Ciascuno è Perfetto*, Mondadori, 2016
- Raffaele Morelli, *Le Piccole Cose che Cambiano la Vita*, Mondadori, 2008
- Sitografia: Cure Naturali. it, Vivere più sani, la Mente è meravigliosa.

Allegato 1:

IL CASO

Noemi 36 anni; altezza 1,63; peso 65 kg.

Madre: buona costituzione, ipertesa, miomectomia nel 2012.

Padre: costituzione normale, iperteso, prostatectomia nel 2008, sostituzione valvola mitrale nel 2014, carattere autoritario.

ANAMNESI REMOTA: appendicectomia a 5 anni, tonsillectomia a 8 anni. Frattura scomposta del malleolo tibiale a 19 anni. Due gravidanze: la prima a 28 anni parto eutocico, femmina kg. 3,200, allattata fino a 6 mesi. La seconda a 33 anni T.C. per mancato impegno e progressione, maschio Kg. 3,450, allattato fino a 4 mesi.

ANAMNESI PROSSIMA: gastrite, stipsi alternata a diarrea, frequenti coliche addominali, cistiti ricorrenti, dismenorrea, menorragia, astenia. Non assume farmaci, sporadicamente antiacidi, durante il ciclo mestruale Moment. Si rivolge a me per consigli alimentari, un aiuto per i problemi legati al ciclo e digestivi. Esami ematici nella norma, ecografia addominale negativa, visita ginecologia, ecografia e pap test negativi.

ESAME OBIETTIVO: postura cifotica, occhi spenti con evidenti solchi, sovrappeso. Colorito della pelle del viso è chiaro ed uniforme.

Il motivo del nostro primo incontro è l'eccesso di peso che non riesce a controllare in quanto la sua alimentazione è ricca di carboidrati e zuccheri. Mostra un atteggiamento di chiusura sia posturale sia verbale. Rispettando questo comportamento mi limito a spiegarle gli effetti sul corpo di una scorretta alimentazione.

Nel secondo incontro, all'osservazione del piede, rilevo: piede greco, pianta triangolare, colore rosso diffuso a livello plantare. Al tatto i piedi risultano duri fuori e morbidi dentro, pelle secca con presenza di duri su tutte le teste dei metatarsi in particolare a dx, medialmente nei punti riflessi della vescica colorito nerastro con sfumature rosse, gonfio. Sull'area mediale del primo dito a sinistra callosità padre. Il primo dito di entrambi i piedi appare piegato, il secondo a martello. Il quinto dito di entrambi i piedi è molto più piccolo, rispetto agli altri. A livello dorsale si evidenzia

contrazione dei tendini estensori su entrambi i piedi. In visione plantare, sull'alluce, presenza di profonda ruga in senso verticale. Sempre in visione plantare, presenza di solco sul punto riflesso dello stomaco a sinistra, a destra dolente alla pressione. Il punto riflesso del rene in carenza, punto r. polmoni in carenza soprattutto a sinistra, punto r. del fegato con ispessimento, punto r. milza in carenza, punto r. del pancreas lievemente dolente a sinistra ed in carenza soprattutto a destra, punto r. intestino tenue in eccesso, punti r. colon ascendente, trasverso e discendente in carenza.

RILIEVO IRIDOLOGICO:

iride mista, occhio spento, opacità generale e scarsa vitalità; intossicazione (depigmentazione dell'area gastrointestinale), ipercloridria (la zona dello stomaco è più chiara rispetto al resto dell'iride), anello nervoso nella zona dello stomaco, raggi minori (infiltrazione di sostanze tossiche dall'intestino), raggi solari maggiori che arrivano sulle zone della testa, intestini, organi riproduttivi. Barrette della banda autonoma verso gli organi (frequenti coliche, stipsi, reazione causate da tensione emotiva) eterocromia centrale (depigmentazione dell'area gastro intestinale). Mega colon (allontanamento della banda autonoma dalla pupilla oltre 1/3), anelli nervosi, arco superiore poco definito.

L'incontro si conclude con appuntamento per la settimana successiva con intenzione di provare una seduta di riflessologia plantare.

Nell'incontro successivo durante il colloquio, spontaneamente parla della sua situazione matrimoniale: il rapporto con il marito era di scontro continuo sia per problemi personali sia per la gestione dei bambini. Questo la faceva stare male e vivere un senso di colpa verso i figli, i quali quali assistevano alle continue discussioni. Il marito, una persona severa, ligia al dovere e con atteggiamenti di controllo nell'ambito familiare, la portavano a sentire un'oppressione continua mirata al dovere.

La rabbia verso se stessa era la "compagna" giornaliera perchè non si sentiva in grado di prendere una decisione per la situazione sentimentale per il timore di deludere i genitori i quali avevano sempre "creduto" in questo matrimonio. Inoltre, emerge una situazione di malcontento lavorativo e la paura se accettare o meno, una proposta di un nuovo lavoro.

IL NOSTRO PERCORSO

I primi incontri sono stati di conoscenza perchè la chiusura in sé stessa era tale da non poter comunicare diversamente: era nel suo dolore. Essendo in un periodo di forte stanchezza, il primo

obiettivo è stato quello di un riequilibrio energetico tramite la riflessologia plantare e fiori di Bach. Questi ultimi, scelti da lei, in un primo momento e testati tramite il test kinesiologico sono stati: Rock Rose, Sweet Chestnut, Olive e Walnut. Successivamente sono stati: Crab Apple, Rock Water, Walnut, Hornbeam, Rock Water, Larch, Stars of Bethlehem, Aspen.

Gli incontri seguenti sono serviti per porre l'attenzione sulla sua percezione del suo corpo che vedeva brutto e sformato. Ci siamo focalizzate sulla voglia irresistibile di mangiare dolci. Successivamente mi ha parlato del conflitto che viveva nell'ambito lavorativo con un capoufficio severo ed intransigente. Lei aveva un ruolo importante come "responsabile della gestione delle vendite" in un'azienda che produce filati. Da qui la presa in considerazione di un'altra offerta lavorativa e per la quale è entrata in confusione.

Dopo i primi due riflessologici (in cui è stato praticato il massaggio rilassante e trattato il sistema endocrino) e l'assunzione dei fiori di Bach, ha cominciato a sentirsi meno stanca e più vitale.

In questa fase abbiamo focalizzato l'attenzione su obiettivi che le permettessero di perdere peso seguendo una corretta alimentazione prendendosi la responsabilità di cucinare alimenti a basso indice glicemico eliminando: zucchero bianco, bevande zuccherate, grassi saturi come: carni rosse, salumi, latticini, farine raffinate, solanacee, cioccolato, caffè, the, alimenti con glutine, favorendo il consumo di verdure ed iniziando una detossinazione con desmodium, rosmarino mg, cataplasmi giornalieri di argilla e terra vergine, impacco caldo sul fegato e sui reni, in aggiunta probiotici. Vista la ripresa a livello energetico, abbiamo posto altri obiettivi: creare uno spazio di "tempo" personale nel quale decidere di fare ciò che le piaceva di più, scegliere un'attività fisica che l'aiutasse nella perdita di peso e sostenere la muscolatura. Abbiamo iniziato i massaggi metamorfici. In questa fase, ha espresso il desiderio di cambiare look ed ha iniziato ad avere una visione più chiara delle situazioni.

Inoltre per i problemi legati alle varie problematiche, le ho consigliato:

Ficus Carica mg per intestino e stomaco, Ribes nigrum come antinfiammatorio, Rubus Idaeus per il ciclo doloroso. Per la cistite: Uva Ursina, Echinacea Tm, Pilosella. Oligoelementi: oro rame argento; zinco - rame. La sintomatologia è scemata velocemente e Noemi si è mostrata molto entusiasta. La perdita di peso è stata costante. Il percorso, basato molto sul ragionamento, l'ha portata alla consapevolezza del suo problema con l'autorità: padre, marito e capoufficio. Ha cambiato le dinamiche interiori, capendo il potere che queste persone avevano su di lei ma anche quello che lei concedeva a loro, trasformando la sottomissione in coraggio e determinazione. La

separazione dal marito le ha permesso di riappropriarsi della sua identità, della sua femminilità e dei suoi spazi ma, soprattutto del rapporto con i suoi figli. Non ha accettato la proposta di lavoro in quanto, cambiando atteggiamento, il capoufficio le ha dato più fiducia e rispetto. Noemi è stata soddisfatta del lavoro su se stessa che si è concessa. Quando sente il bisogno ci vediamo per un trattamento o per una chiacchierata.

LA VISIONE PSICOSOMATICA: il sovrappeso, in questo caso, indica un modo di proteggersi dall'attrazione che gli altri (capoufficio, marito) potrebbero sentire per lei o che lei potrebbe avere per gli altri. Sottolinea anche il bisogno di protezione. Dialogando con lei, è emerso che è ingrassata dopo un anno dopo la seconda gravidanza e che il rapporto con il marito cominciava ad essere conflittuale soprattutto a livello sessuale. La vescica urinaria rappresenta la capacità di delimitare il territorio, in particolare la cistite, che è un'infezione della parete vescicale, è segno di una collera dovuta al fatto che non ci si sente ascoltati o rispettati nei propri bisogni o di non riuscire a salvaguardare il proprio territorio. Anche in questo caso è emerso (come detto prima) che in casa vive un conflitto perchè obbligata a fare ciò che il marito decide. Questo l'ha portata a rivivere la stessa situazione che sua madre viveva in casa con il padre e a cui assisteva a litigate continue fin da piccola. Inoltre, anche sul lavoro vive con sottomissione il capoufficio. La stitichezza è collegata al "trattenere", le coliche denotano stress e tensioni che si liberano con episodi di diarrea. I dolori mestruali fanno sempre riferimento alla sofferenza di sentirsi donna, a volte è un rifiuto della "condizione" di donna (es.: il non voler vivere quello che ha vissuto la madre con un marito autoritario e rigido); la menorragia legata alla perdita di gioia.