



FEBBRE GASTROINTESTINALE E LOMBALGIA

Di Pintossi Sonia Francesca

MATRICOLA N.0274

Relatore: D.ssa Loretta Fattori

Indice

Presentazione.....	4
La lombalgia.....	5
Cause della lombalgia.....	6
Prevenzione della lombalgia.....	9
La Febbre Gastrointestinale.....	14
Cataplasmi.....	18
Colonna vertebrale e intestino.....	19
Nutrizione.....	23
L'alimentazione in naturopatia.....	25
La scienza dell'alimentazione, dieta per l'intestino irritato.....	26
Le 10 regole per essere in salute di Luigi Costacurta.....	27
Tabella compatibilità alimentari.....	28
Proposta di menù.....	29
Iridologia.....	33
Topografia iridologica.....	34
Mappa dell'iride	37
Metabolismo dell'iride mista.....	38
Collaretto a zig zag, corona allargata.....	39
Connettivale debole.....	40
Fitoterapia.....	42
Fitocomplesso.....	47
Gemmoterapia.....	49
Lombalgia, artrosi e gemmoterapia.....	50
Turbe gastrointestinali, i gemmoterapici più utilizzati.....	51
Oligoelementi.....	54
Oligoelementi per lombalgia e febbre gastrointestinale.....	56
Erbe indicate per lombalgia.....	58
Fiori di Bach.....	60

Come scegliere i Fiori di Bach.....	62
Fiori di Bach per lombalgia.....	67
Fiori di Bach per febbre gastrointestinale.....	69
Psicosomatica.....	71
Mal di schiena e psicosomatica.....	74
Psicosomatica e disturbi gastrointestinali.....	76
Idrotermofangoterapia.....	79
Come preparare il cataplasma di fango.....	83
Medicina Tradizionale Cinese.....	86
MTC e lombalgia.....	88
Protocollo per lombalgie, sciatalgie e dolori agli AA.II.....	90
Esercizi di stretching dei meridiani.....	93
MTC e febbre gastrointestinale.....	94
Alimentazione in MTC.....	96
L'esame della lingua.....	99
Riflessologia plantare.....	102
Riflessologia per lombalgia e febbre gastrointestinale.....	107
Trattamento.....	109
Metamorfica.....	114
Casa clinico.....	118
Ringraziamenti.....	120
BIBLIOGRAFIA.....	121

PRESENTAZIONE

La mia scelta di parlare di febbre gastrointestinale nasce dal mio primo approccio con la naturopatia. Molti anni fa un'amica mi aveva dato in visione un libro: "La medicina naturale alla portata di tutti" un libro per me iniziatico in quanto mi aprì ad un mondo verso il quale io ero attratta, ma ignoravo. Sulla copertina di questo libro vi era un'immagine di un uomo con il fuoco che divampava in gremboe io osservavo l'immagine e non capivo. Iniziai a leggere il libro e venni coinvolta sempre più da questo modo di pensare e di curare che non è quello dei sintomi ma quello di interessarsi nel profondo al nostro corpo, alle nostre reazioni; al viverci pienamente e diventare in primis noi i nostri medici. Partecipando attivamente nel nostro processo di guarigione Qui appresi dell'equilibrio termico e della febbre gastrointestinale e confermò ciò che io già sentivo: l'importanza di ciò che introduciamo nel nostro corpo sia come alimenti che emozioni.

Leggendo il libro e le varie pratiche ho iniziato la mia ricerca verso le terapie non farmacologiche e naturali di riequilibrio. Ho sempre avuto sin da bambina l'attrazione per la natura ...ricordo con libri acquistati o presi in biblioteca creavo, cercando gli ingredienti in natura, i miei tonici, i miei shampoo, le mie creme...spignattavo insomma.

Quando poi venni a sapere della scuola di naturopatia da subito mi si accese un fuoco in petto....io desideravo ardentemente frequentarla e quando *il tempo giusto* per me giunse, mi iscrissi...Mai cosa più bella e desiderata....

Ora, giunta alla fine della scuola, ho deciso di parlare di questa immagine (l'uomo con la pancia che brucia, la febbre gastrointestinale) che mi colpì moltissimo tanti anni fa e associarla a un problema che colpisce moltissime persone, la lombalgia.

LA LOMBALGIA

La lombalgia è uno dei motivi più comuni di consultazione medica. Solitamente il dolore è causato da problemi del sistema muscoloscheletrico, in particolare della colonna vertebrale, che comprende le ossa della colonna (vertebre), i dischi, i muscoli e i legamenti che la sostengono. A volte, la lombalgia è dovuta a un disturbo che non riguarda il sistema muscoloscheletrico. Diventa ancora più comune con l'invecchiamento, infatti colpisce più della metà delle persone di età superiore ai 60 anni. È molto costosa in termini di cure sanitarie, di contributi per l'invalidità e di lavoro perso.

La spina dorsale (colonna vertebrale) è costituita dalle vertebre. Tra le vertebre, vi sono dei dischi che assorbono gli urti. I dischi presentano un robusto strato esterno di fibrocartilagine e una parte interna morbida e gelatinosa, detta nucleo. Posteriormente ai dischi, ogni vertebra presenta due articolazioni dette faccette articolari. Le faccette di un corpo vertebrale poggiano sulle faccette di quello sottostante, formando un'articolazione. Le faccette articolari, e quindi la colonna vertebrale, sono stabilizzate dai legamenti e muscoli seguenti:

- Due muscoli ileopsoas, che corrono lungo entrambi i lati della colonna
- Due muscoli estensori della colonna, che corrono lungo e dietro la colonna
- Svariati muscoli para spinali corti, che corrono fra le vertebre

I muscoli addominali, che corrono dal fondo della gabbia toracica fino al bacino, aiutano anch'essi a stabilizzare la colonna sostenendo il contenuto addominale. Anche i muscoli nelle natiche aiutano a stabilizzare la colonna vertebrale. Tutti insieme, questi muscoli sono definiti muscoli profondi. All'interno della spina dorsale si trova il midollo spinale. Lungo il midollo spinale, i nervi spinali emergono lateralmente dagli spazi intervertebrali per collegarsi ai nervi di tutto il corpo. La parte del nervo spinale più vicina al midollo spinale è chiamata radice nervosa spinale. A causa della loro posizione, le radici nervose spinali possono essere schiacciate (comprese) in caso di lesione della colonna, causando dolore.

Parte bassa della colonna vertebrale (colonna lombare)



La parte inferiore della spina dorsale (rachide lombare) si collega a quella superiore nella parte alta della schiena (rachide toracico) e, tramite il sacro, al bacino. Il rachide lombare è flessibile per consentire di girarsi, effettuare torsioni e piegamenti, e fornisce la forza per stare in piedi, camminare e sollevare pesi. La regione lombare partecipa quindi a quasi tutte le attività della vita quotidiana. Il dolore lombare può limitare molte attività e ridurre la qualità della vita.

Tipi di mal di schiena

I tipi comuni di dolore lombare sono dolore locale, irradiato e riferito.

Il dolore locale si manifesta in una zona specifica della regione lombare. Si tratta del dolore lombare più comune. La causa solitamente è una piccola lesione del disco, l'artrite articolare e raramente una distorsione o uno sforzo. Il dolore può essere costante o, a volte, intermittente e acuto. Quando la causa è un trauma, il dolore può essere improvviso. Il dolore locale può essere aggravato o alleviato dal cambiamento di posizione. La regione lombare può essere dolente al tatto. Possono manifestarsi spasmi muscolari. Il dolore irradiato è un dolore che si estende dalla regione lombare lungo la gamba. Il dolore può essere sordo oppure acuto e intenso. Solitamente, riguarda solo la zona laterale o posteriore della gamba e può arrivare fino al piede o solo fino al ginocchio. Il dolore irradiato indica solitamente la compressione di una radice nervosa causata da disturbi come ernia discale, sciatica, osteoartrite o stenosi spinale. Un colpo di tosse, uno starnuto, uno sforzo o il piegamento della schiena con le gambe tese può attivare il dolore. Se viene esercitata pressione sulla radice nervosa, il dolore può essere accompagnato da debolezza muscolare nella gamba, formicolio o anche perdita di sensibilità. Raramente, si può perdere il controllo della vescica (incontinenza urinaria) o il controllo dell'intestino (incontinenza fecale).

Il dolore irradiato viene percepito in una posizione diversa dalla sua causa reale. Ad esempio, alcuni soggetti colpiti da infarto avvertono il dolore nel braccio sinistro. Il dolore percepito dagli organi interni nella regione lombare tende ad essere profondo e acuto ed è difficile individuarne la posizione esatta. Solitamente, il movimento non lo aggrava, a differenza del dolore che deriva da un disturbo muscoloscheletrico.

Cause della lombalgia

La maggior parte delle lombalgie è causata da disturbi alla colonna vertebrale e ad articolazioni, muscoli, legamenti e radici nervose che la circondano, o ancora ai dischi intervertebrali. Spesso non è possibile identificare alcuna causa specifica. I disturbi dolorosi della colonna vertebrale possono causare un riflesso di tensione (spasmo) della muscolatura che circonda la colonna. Questo spasmo può peggiorare il dolore esistente. Lo stress può peggiorare la lombalgia. Talvolta, il mal di schiena è dovuto a malattie esterne alla colonna vertebrale, come un tumore, disturbi ginecologici (ad esempio la sindrome premestruale), renali (ad esempio i calcoli renali) e urinari (ad esempio le infezioni renali, della vescica e della prostata) e disturbi del tratto digerente (ad esempio la diverticolite), oltre a disturbi delle principali arterie vicine alla colonna.

Cause comuni

Alcune cause comuni di lombalgia sono

- Osteoartrite
- Fratture da compressione vertebrale
- Rottura o disco erniato
- Stenosi spinale lombare
- Spondilolistesi
- Lesioni a muscoli e legamenti
- Fibromialgia

Le lesioni possono verificarsi durante le attività di routine (per esempio sollevare pesi, svolgere attività fisica, fare movimenti involontari) o per effetto di un trauma come una caduta o un incidente stradale. Spesso gli esami di diagnostica per immagini non identificano lesioni a strutture specifiche, ma è il medico a supporre la lesione di alcuni muscoli e/o legamenti.

L'osteoartrite (artrite degenerativa) provoca l'usura della cartilagine tra le faccette articolari e causa la formazione di speroni ossei (osteofiti). Questo disturbo è dovuto in parte all'usura che sopravviene con gli anni. Le persone che sollecitano ripetutamente un'articolazione, o un gruppo di articolazioni, hanno più probabilità di sviluppare un'osteoartrite in tale area. I dischi intervertebrali si deteriorano e gli spazi intervertebrali si restringono, aumentando la pressione sulle faccette articolari che si infiammano (artrite) e causano la formazione di speroni ossei nei forami attraversati dalle radici nervose. Nella degenerazione grave con perdita di spessore del disco, gli osteofiti presenti nel forame possono comprimere le radici dei nervi spinali. Tutte queste alterazioni possono causare lombalgia e rigidità.

Le fratture da compressione (schiacciamento) vertebrale (fratture delle vertebre spinali) solitamente si verificano quando la densità ossea diminuisce a causa dell'osteoporosi, che solitamente insorge con l'invecchiamento. Le vertebre sono particolarmente sensibili agli effetti dell'osteoporosi. Le fratture da compressione vertebrale (a volte all'origine di lombalgia grave e improvvisa) possono essere accompagnate da una compressione delle radici nervose spinali (che può causare mal di schiena cronico). Tuttavia, la maggior parte delle fratture dovute all'osteoporosi si manifesta nella parte superiore e centrale della schiena, causando dolore in questa zona, piuttosto che nella zona lombare.

Un disco rotto o erniato può causare lombalgia. I dischi possiedono uno strato esterno robusto e una parte interna morbida e gelatinosa. Se un disco viene sovraccaricato ripetutamente dalle vertebre sovrastanti e sottostanti (come quando ci si piega in avanti, in particolare quando si solleva un oggetto pesante), lo strato esterno può lacerarsi (rottura) causando dolore. L'interno del disco viene schiacciato e, di conseguenza, una parte può fuoriuscire attraverso la lacerazione (ernia). Questa sporgenza può comprimere, irritare e anche danneggiare la radice del nervo spinale adiacente, causando un dolore più intenso e sintomi che si manifestano in una o entrambe le gambe. In genere un disco rotto o erniato nel rachide lombare che interessa i nervi causa la sciatica. Tuttavia, gli studi di diagnostica per immagini come la risonanza magnetica per immagini (RMI) spesso evidenziano protrusioni discali in soggetti che non presentano sintomi o problemi.

La stenosi spinale lombare consiste in un restringimento del canale vertebrale che attraversa il centro della colonna e contiene il midollo spinale e il fascio di nervi che si estende verso il basso a partire dalla colonna vertebrale inferiore nella regione lombare. È la causa più comune di lombalgia nelle persone anziane. La stenosi spinale si sviluppa anche nelle persone di mezza età nate con un canale vertebrale stretto. La stenosi spinale è causata da disturbi quali osteoartrite, spondilolistesi, spondilite anchilosante e malattia ossea di Paget. La stenosi spinale può causare sciatica e lombalgia.

La spondilolistesi è lo spostamento parziale di una vertebra nella regione lombare. Un tipo di spondilolistesi si verifica generalmente negli adolescenti o nei giovani adulti (spesso negli atleti) a causa di una lesione che frattura una parte della vertebra. Se sono coinvolti entrambi i lati, la vertebra può scivolare in avanti, sopra quella sottostante. La spondilolistesi può manifestarsi anche negli anziani, principalmente come conseguenza di una patologia degenerativa. I soggetti che sviluppano una spondilolistesi da adulti sono a rischio di sviluppare una stenosi spinale lombare.

La fibromialgia è una causa comune di dolore a carico di varie parti del corpo, compreso il rachide lombare. Questo disturbo causa un dolore cronico diffuso nei muscoli e in altri tessuti molli in aree esterne alla zona lombare. La fibromialgia è caratterizzata anche da mancanza di sonno e affaticamento.

Sapevate che...

- Per cercare di prevenire la lombalgia e sostenere la colonna, si consiglia di rafforzare i muscoli addominali e quelli dorsali.

Cause meno comuni

Le cause meno comuni della lombalgia sono

- Infezioni spinali
- Tumori spinali
- Una sporgenza (aneurisma) nella grande arteria nell'addome (aneurisma aortico addominale)
- Alcuni disturbi digestivi come la diverticolite
- Alcuni disturbi delle vie urinarie, come infezioni renali, calcoli renali e infezioni della prostata
- Alcuni disturbi che interessano il bacino, come gravidanza ectopica, malattia infiammatoria pelvica e tumore alle ovaie o di altri organi riproduttivi
- Fuoco di sant'Antonio (prima e dopo la comparsa dell'eruzione cutanea)
- Malattia ossea di Paget
- Diversi tipi di artrite infiammatoria, come la spondilite anchilosante
- Patologie infiammatorie o infiltrative nello spazio posteriore della cavità addominale (retroperitoneo), come cicatrizzazione, sanguinamento, linfonodi ingrossati e malattia correlata all'immonoglobulina G4 (immonoglobulin G4-related disease, IgG4-RD)

- Miopatie infiammatorie, come polimiosite e altre miopatie infiammatorie e polimialgia reumatica

Prevenzione della lombalgia

Il rischio di sviluppare una lombalgia si può ridurre adottando le seguenti misure:

- Fare attività fisica
- Stretching e rafforzamento dei muscoli
- Mantenere un peso adeguato
- Mantenere una postura corretta
- Usare tecniche corrette nel sollevare i pesi

Il modo più efficace per prevenire la lombalgia è quello di fare attività fisica regolare. Possono aiutare esercizi aerobici ed esercizi di stretching e rafforzamento muscolare specifici.

Gli esercizi aerobici, come nuotare e camminare, migliorano la forma fisica generale e in genere rafforzano i muscoli.

Esercizi specifici per rafforzare e allungare i muscoli dell'addome, dei glutei e della schiena (i muscoli profondi) possono aiutare a stabilizzare la colonna vertebrale e diminuiscono la sollecitazione dei dischi che proteggono la colonna e dei legamenti che la mantengono in posizione.

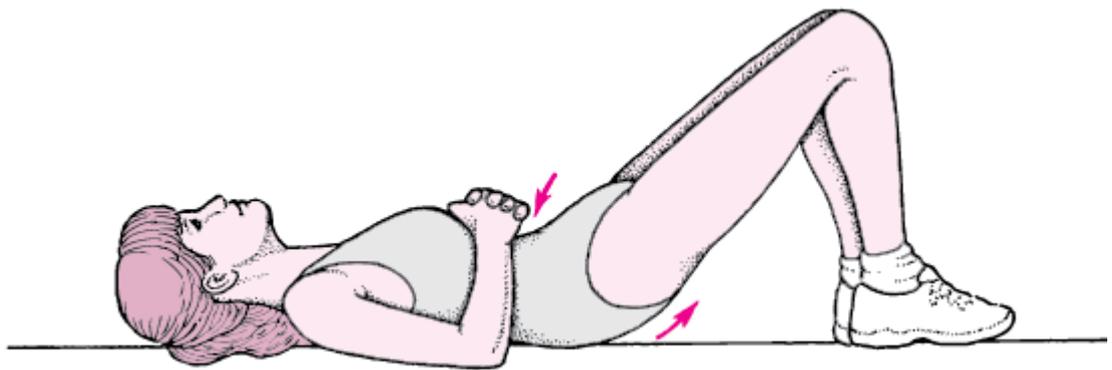
Gli esercizi di rafforzamento muscolare includono esercizi di inclinazione pelvica e flessioni addominali. Gli esercizi di stretching includono la raccolta delle ginocchia al petto. Gli esercizi di stretching possono aumentare la lombalgia in alcune persone, quindi devono essere svolti con attenzione. In generale, se un esercizio causa o aumenta la lombalgia, deve essere interrotto. Gli esercizi vanno ripetuti finché i muscoli sono leggermente ma non completamente stanchi. La respirazione durante ogni esercizio è importante. I soggetti che soffrono di lombalgia devono consultare un medico prima di iniziare gli esercizi.

Esercizi per prevenire la lombalgia

Inclinazioni
pelviche

Sdraiarsi
supini con
le ginocchia
piegate,
talloni sul
pavimento
e peso sui
talloni.

Premere le
reni contro
il
pavimento,
contrarre i
glutei
(sollevandoli
di circa un
centimetro)
e contrarre i
muscoli
addominali.
Mantenere
questa
posizione
contando
fino a 10.
Ripetere 20
volte.



Flessioni addominali

Sdraiarsi supini con le ginocchia piegate e i piedi al suolo.

Incrociare le mani sul petto.

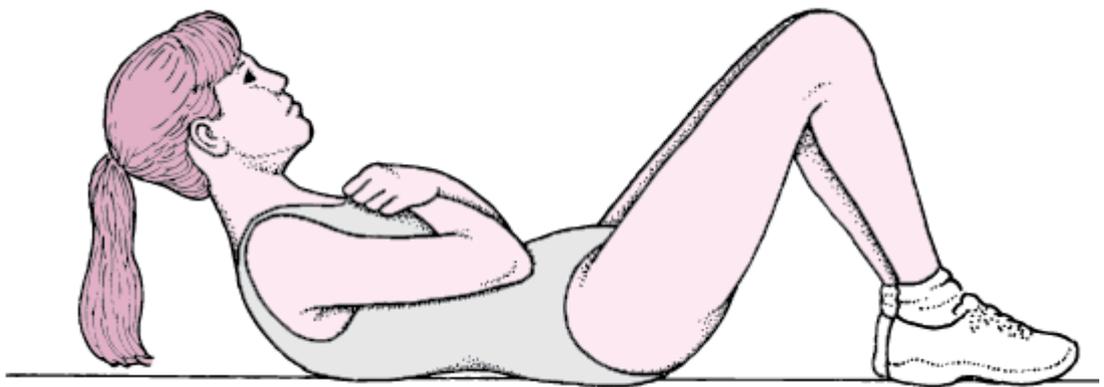
Contrarre i muscoli addominali, sollevare lentamente le spalle di circa 25 centimetri dal pavimento tenendo la testa diritta

(il mento non deve toccare il petto).

Quindi rilasciare i muscoli addominali, riabbassando

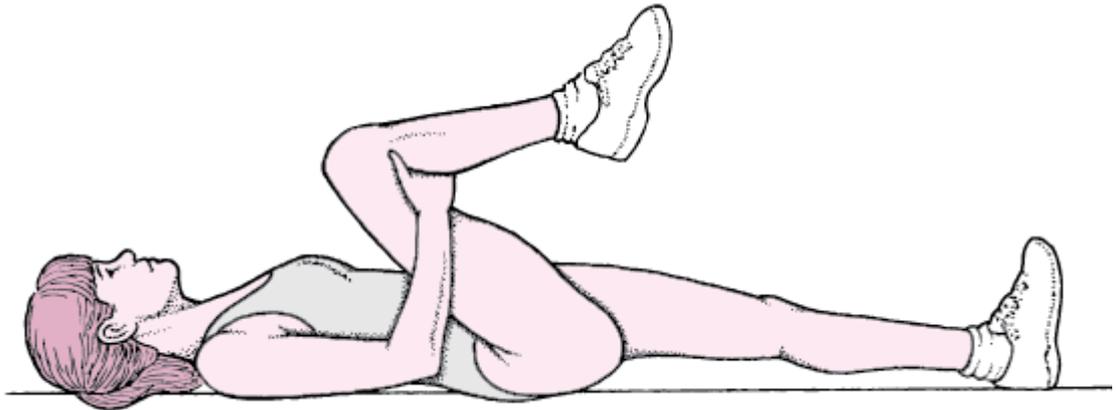
o lentamente le spalle.

Eeguire 3 serie da 10.



Raccolta
delle
ginocchia al
petto

Sdraiarsi
supini.
Mettere
entrambe le
mani dietro
un
ginocchio e
portarlo al
petto.
Contare fino
a 10.
Abbassare
lentamente
la gamba e
ripetere con
l'altra
gamba.
Ripetere
l'esercizio
10 volte.



Gli esercizi possono anche aiutare le persone a mantenere un peso desiderabile. Gli esercizi sotto carico possono aiutare le persone a conservare la densità ossea. Gli esercizi aiutano quindi a ridurre il rischio di sviluppare due condizioni che possono portare a lombalgia: obesità e osteoporosi.

Mantenendo una postura corretta in piedi o da seduti, si riduce la tensione sulla schiena. Evitare di stare scomposti. Le sedie possono essere regolate a un'altezza che consenta di tenere i piedi piatti al suolo, con le ginocchia leggermente piegate e la zona lombare contro lo schienale della sedia. Se la sedia non sostiene la zona lombare, utilizzare un cuscino da mettere dietro la schiena. Si consiglia di sedersi tenendo i piedi al suolo, invece di tenere le gambe accavallate. Le persone devono evitare di stare in piedi o sedute per lunghi periodi. Se non si può evitare di stare in piedi o seduti per lunghi periodi, cambiare frequentemente posizione per ridurre la tensione sulla schiena.

Imparando ad alzarsi in modo corretto, si possono prevenire le lesioni alla schiena. Le anche devono essere allineate con le spalle (vale a dire, non ruotate da un lato o dall'altro). Non ci si deve piegare in avanti con le gambe quasi diritte né tendere le braccia per cercare di prendere un oggetto. Ci si deve invece piegare in corrispondenza di anche e ginocchia. Piegandosi in questo modo, la schiena rimane dritta e le braccia restano basse, con i gomiti vicino al fianco. In seguito, tenendo l'oggetto vicino al corpo, si solleva l'oggetto stendendo le gambe. In questo modo sono le gambe, e non la

schiena, a sollevare l'oggetto. Sollevando l'oggetto sopra la testa o ruotandolo durante il sollevamento, si aumenta il rischio di lesioni alla schiena.

Informazioni principali sulla lombalgia

- La lombalgia è molto comune ed è solitamente causata da un disturbo muscoloscheletrico della colonna vertebrale, al quale si aggiungono altri fattori, come affaticamento, obesità e mancanza di attività fisica.
- Nei giovani, la lombalgia è raramente grave e solitamente non sono necessari esami, a meno che i sintomi non persistano per settimane.
- I soggetti che presentano segnali d'allarme o di età superiore ai 55 anni devono consultare un medico senza indugio.
- Il rafforzamento dei muscoli dorsali e addominali con esercizi specifici può aiutare a prevenire i tipi più comuni di lombalgia.
- Per la maggior parte delle lombalgie, è sufficiente evitare le attività che esercitano tensione sulla schiena, assumere antidolorifici e, a volte, fare impacchi caldi o freddi.
- Il riposo prolungato a letto e la trazione possono ritardare la guarigione.
- Nei casi gravi, ad esempio quando si avverte una sensazione anomala e debolezza nelle gambe, può essere necessario un intervento chirurgico.
- Le fratture da compressione vertebrale possono essere trattate con approccio conservativo (con tutori, antidolorifici e calcitonina sotto forma di spray nasale) oppure occasionalmente con un approccio chirurgico più aggressivo.

LA FEBBRE GASTROINTESTINALE

La salute attraverso l'equilibrio termico: la medicina naturale di Manuel Lezaeta



Uno dei pilastri su cui si basa l'odierna Naturopatia (o Medicina Naturale) è la dottrina dell'**equilibrio termico** di Manuel Lazaeta Acharan, un uomo che ha dedicato tutta la sua vita allo studio delle terapie naturali, con lo scopo ultimo di fornire a chiunque la possibilità di curare sé stessi e i propri famigliari attraverso metodi semplici, naturali e alla portata di tutti (da qui il titolo del suo libro "Medicina naturale alla portata di tutti ")

Ma che cos'è la dottrina dell'equilibrio termico?

L'uomo è un animale a sangue caldo e il suo calore allo stato di salute è di 37 gradi centigradi e ciò dev'essere vero sia all'interno che all'esterno del corpo. Il corpo umano infatti può essere suddiviso in due rivestiture: la prima è esterna, ci isola dall'ambiente che ci circonda e si chiama «*pelle*», la seconda è interna, copre le cavità del nostro organismo e si denomina «*mucosa*». La salute, ossia la normale funzionalità del corpo, dipende dall'equilibrio termico fra pelle e mucosa. La mucosa come avrai capito raggruppa tutti gli organi interni.

La circolazione sanguigna, risultato dell'attività nervosa, determina nel corpo la temperatura, che sarà normale se il sangue circola uniformemente. Al contrario, in caso di squilibrio termico, saremo in presenza di un'alterazione circolatoria del fluido vitale, che origina e mantiene nell'organismo congestioni (troppo sangue) e anemie (poco sangue).

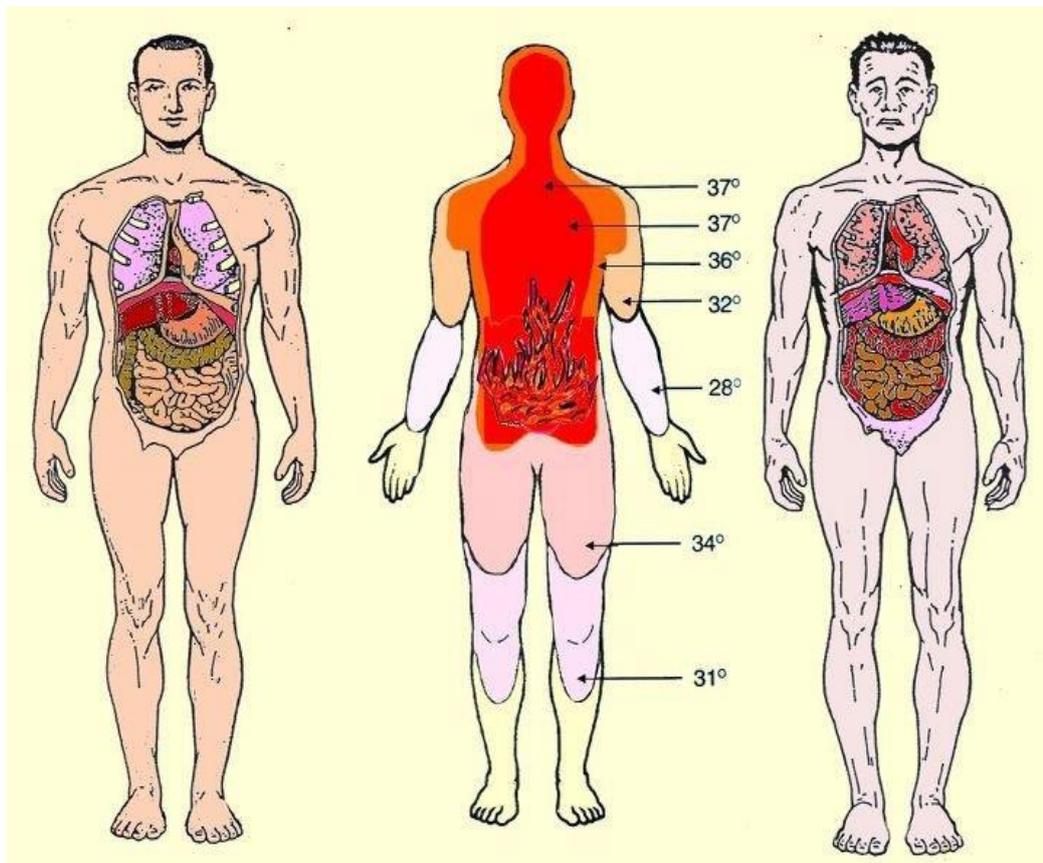
La temperatura sarà superiore nella zona congestionata e minore in quella regione del corpo in cui la circolazione sanguigna è deficiente, perché la pletora di questa è il risultato di una maggiore attività nervosa, e la deficiente attività di questa energia determina invece la scarsa irrigazione di sangue.

Tutte le infermità costituiscono sempre uno squilibrio termico in grado variabile per l'aumento della temperatura interna del corpo, per congestione delle viscere con diminuzione del calore della pelle e delle estremità per deficiente irrigazione sanguinea. Questo squilibrio della temperatura, origina disturbi variabili alle funzioni organiche perché gli organi congestionati lavorano male per la

sovraabbondanza del sangue, e così pure gli organi anemici alterano il loro lavoro, per scarsa irrigazione sanguinea.

Essendo la malattia una manifestazione del disordine funzionale dell'organismo per squilibrio termico, è sempre caratterizzata dalla febbre, non può quindi esistere un infermo senza febbre. Quando questa non è constatabile per mezzo del termometro applicato sotto l'ascella è perché si trova rifugiata nell'interno del corpo.

Nelle affezioni acute, la febbre, la cui origine è sempre nell'interno del ventre, si propaga a tutto l'organismo, manifestando reazioni salutari delle difese naturali, che procurano la purificazione organica.



esempi di equilibrio e di squilibrio termico

La febbre interna che non viene alla superficie del corpo, è caratteristica in tutti gli infermi cronici; essa rivela l'insufficiente difesa dell'organismo ed è causa di denutrizione ed intossicazione perché favorisce le putrefazioni intestinali. Con la febbre alla superficie del corpo si manifesta la reazione salvatrice; invece con la febbre interna, che raffredda la pelle e le estremità del corpo, si denuncia la deficiente attività organica, vale a dire l'indebolimento dell'energia vitale del soggetto.

Questa è in pratica la sintesi della teoria di equilibrio termico di Lezaeta.

Nato nel 1881, la storia di Manuel Lezaeta Acharan parte da lontano. Nel 1899 si iscrive alla scuola di Medicina della Università del Cile, che ben presto è costretto ad interrompere a causa di una grave malattia, la sifilide.



Manuel Lezaeta

Dopo anni di inutili visite con i migliori specialisti, disperato, decise di visitare un villaggio nel quale, casualmente, si imbatte in un frate cappuccino, Padre Taddeo di Wiesent, naturopata tedesco.

Con le sue pratiche naturiste e la sua grande intuizione Padre Taddeo riuscì dove i medici tradizionali avevano fallito, restituendogli la salute in breve tempo. Per fare ciò non utilizzò alcun farmaco o medicamento particolare, gli prescrisse invece: camminate quotidiane da scalzo sull'erba umida all'alba, sfregamenti e getti di acqua fredda in vari momenti della giornata, impacchi umidi in tutto il corpo alternando fumenti ed escursioni con salite in collina e periodi di digiuno.

Questo evento segnò per sempre la vita di Manuel Lezaeta, che decise di ritirarsi dalla Facoltà di Medicina per abbracciare totalmente l'arte della Medicina Naturale sotto l'attenta custodia di Padre Taddeo. Per nove anni fece tesoro di tutto ciò che il frate poté insegnargli. Nel frattempo si iscrisse alla facoltà di legge diventando avvocato, professione che non esercitò mai in quanto la sua attività fu dedicata totalmente allo studio e all'esercizio della Medicina Naturale.

Partendo dagli insegnamenti di Padre Taddeo, dopo anni di studi e di pratica medica, gettò le basi di quella che oggi è chiamata "Dottrina Termica".

I suoi successi in campo medico sono tali che ad oggi Manuel Lezaeta è ritenuto uno dei più grandi terapeuti naturalisti di sempre.

Successivamente decise di raccogliere tutte le sue conoscenze in un libro che intitolò "Medicina naturale alla portata di tutti". Questo volume, scritto negli anni '40 e tradotto in ben 11 lingue diverse, è ancora oggi uno dei best seller del suo genere. Il libro ha lo scopo di portare a conoscenza il lettore di tecniche semplici e naturali per prendersi cura della propria salute, ristabilendo naturalmente l'equilibrio termico e dunque la corretta funzionalità dell'organismo.

Squilibrio termico e alimentazione

Manuel Lezaeta portò avanti i principi fondamentali della medicina naturale, come metodi, non tanto per curare la malattia, ma per "normalizzare la salute". Infatti secondo lui l'organismo umano, se messo nelle giuste condizioni, ha incredibili capacità di ripristinare e mantenere la salute.

Per Lezaeta, come per molti altri esponenti della Medicina Naturale, la causa principale della malattia, intesa in senso generico come alterazione dei normali processi fisiologici, deriva da abitudini di vita sbagliate, protratte nel tempo. Già Ippocrate diceva: “La malattia non irrompe mai all’improvviso, ma è la conseguenza di danni recati alla natura per lungo tempo”.

In particolare, i disordini alimentari che ostacolano la normale digestione e l’adeguata eliminazione intestinale delle sostanze di scarto, provoca nel tempo, un’inflammatione cronica e una alterazione dell’apparto digerente, che Lezaeta chiamava “febbre gastro-intestinale”.

Questa febbre interna, provoca un eccessivo afflusso di sangue a carico degli organi interni, e un’insufficiente irrorazione nel circolo periferico. Da questa condizione di squilibrio termico e circolatorio, si originerebbero tutta una serie di alterazioni, responsabili della maggior parte dei malanni dell’uomo moderno.



L’attenzione posta sull’apparato digerente come sede dell’origine di moltissimi problemi, è facilmente comprensibile, e tutt’altro che poco credibile. Infatti la qualità e quantità degli alimenti, la digestione e soprattutto l’eliminazione intestinale, determinano la qualità del sangue che irroro e nutre l’intero organismo, ma anche la quantità di lavoro che gli organi emuntori, sono costretti a svolgere, per eliminare le tossine in eccesso.

La cattiva digestione porta a una malsana fermentazione intestinale, che altera la normale flora batterica e le fisiologiche funzioni dell’intestino. Molte delle sostanze che dovrebbero essere eliminate con le feci e le urine, non vengono eliminate correttamente, e alterano la qualità del sangue, compromettendo l’equilibrio dell’intero organismo.

La temperatura interna e la circolazione sanguigna si modificano e ciò favorisce la proliferazione di batteri patogeni e di processi patologici. La febbre interna, altera i processi digestivi e di eliminazione, ma provoca anche accelerazione del battito cardiaco, congestione polmonare e renale, scarsa irrorazione cutanea e periferica.

Facciamo uscire la “febbre interna”

Da ciò nasce la necessità di portare alla superficie corporea la febbre interna, e di conseguenza, produrre una “febbre esterna artificiale”, che ristabilisca temperatura e circolazione.

Questo processo è reso possibile attaccando con il freddo la superficie corporea, ed obbligando così l'organismo a liberare calore, per rispondere all'attacco.

Le applicazioni di acqua fredda sulla pelle, così come i cataplasmi freddi di argilla, hanno proprio questo scopo. Secondo Lezaeta, solo provocando questa febbre esterna, il corpo diventa capace di espellere le materie dannose, e decongestionare gli organi interni.

I mezzi proposti per veicolare all'esterno del corpo le sostanze tossiche e ripristinare la salute, sono mezzi estremamente semplici, privi di effetti collaterali, economici, e alla portata di tutti. Ma la cosa veramente interessante, è che tali semplici mezzi, danno spesso risultati positivi veramente inaspettati e a volte quasi incredibili.

Tali mezzi consistono in:

- un'alimentazione sana;
- l'abitudine a mangiare in piccole quantità e a praticare almeno un giorno a settimana un giorno di digiuno o di alimentazione a base di sola verdura;
- l'applicazione di cataplasmi di argilla o terra sul corpo;
- la pratica di spugnature fredde su tutto il corpo e di bagni di vapore;
- bagni di aria e di sole a corpo nudo;
- vita sana e priva di sostanze tossiche;
- movimento all'aria aperta;
- abbigliamento naturale e non eccessivo, che non vizi la termoregolazione corporea;

Tutto ciò ha un unico scopo: quello di contrastare la febbre interna gastro-intestinale, normalizzare la temperatura e la circolazione del sangue nell'organismo, e di purificare il sangue.

Cataplasmi d'argilla

I cataplasmi di argilla, sono considerati da Lezaeta, uno dei mezzi più adeguati per rinfrescare e decongestionare le viscere, provocando una reazione termica, che riporta l'afflusso sanguigno in superficie, ristabilendo l'equilibrio termico.



Tali azioni sono evidenti nelle infiammazioni acute superficiali, come tagli, bruciate, ematomi, punture, ecc. Ma altrettanto evidenti sono questi effetti, sulla congestione interna dell'organismo. Nelle congestioni interne, tanto più l'argilla applicata fredda, si scalda, tanto più

viene portato all'esterno il calore interno. L'applicazione di argilla dovrebbe essere fatta sempre sulla zona del ventre, origine della febbre interna, oltre che nelle zone interessate dai processi morbosi.

Il cataplasma di argilla calma il dolore, il prurito, riduce il gonfiore e l'infiammazione, abbassa la febbre e ristabilisce la temperatura corporea.

Spugnature fredde

La stessa cosa, dicasi per le spugnature fredde, o docce fredde, applicate su tutto il corpo. I frizionamenti con acqua fredda su tutto il corpo, ripartano il calore e il sangue sulla superficie corporea, rinfrescando le viscere e riducendo la febbre interna.

Il corpo viziato dall'eccessivo abbigliamento, dal condizionamento termico delle nostre abitazioni, ma più di tutto, dallo stile di vita e dalla dieta moderna, provoca un'alterazione dell'equilibrio termico, come già spiegato.

Se liberiamo il corpo dalle tossine, lo alimentiamo correttamente, e ripristiniamo l'equilibrio termico, eliminando la febbre gastro-intestinale, mettiamo l'organismo nella condizione di guarirsi e rigenerarsi.

Manuel Lezaeta era vegetariano e come lui molti altri esponenti della Medicina Naturale che portano avanti la sua dottrina

La Medicina Naturale alla portata di tutti

E' il titolo del libro scritto e pubblicato negli anni '40 da Manuel Lezaeta e successivamente tradotto in Italiano dal naturopata Luigi Costacurta, uno dei padri-fondatori della medicina naturopatica in Italia.

Questo libro potremmo definirlo come una pietra miliare della Medicina Naturale, un volume che tutti gli appassionati del genere, nonché tutti gli amanti della salute del benessere dovrebbero avere nella libreria di casa.

In esso viene delineata la teoria della dottrina termica della salute ovvero della febbre intestinale. Lo stile di vita, l'alimentazione, il funzionamento della digestione, il cibo più adatto, l'uso degli agenti naturali come acqua e fango, per riottenere e mantenere l'equilibrio termico, il riconoscimento del disequilibrio mediante l'iride e tanto altro ancora. E' un classico della Medicina Naturale sempre attuale.

Colonna vertebrale e intestino

Intestino e mal di schiena sono correlati fra loro:

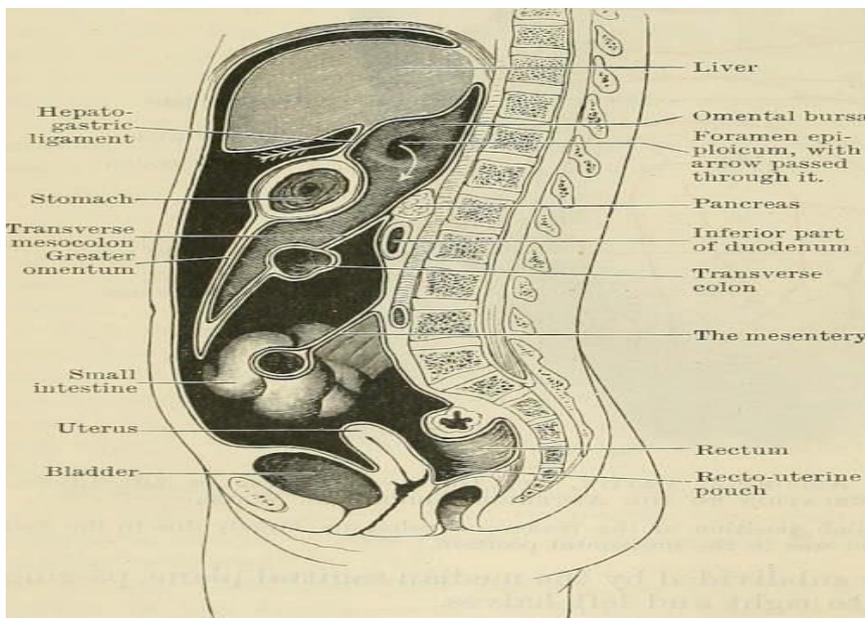
1. Intestino e colonna vertebrale si trovano molto vicini, a volte anche a contatto;
2. L'intestino si ritrova in stretto rapporto con diversi muscoli che originano dalla colonna vertebrale (muscolo ileo-psoas);

3. L'infiammazione intestinale causata da un'alimentazione non corretta, può provocare alcune situazioni che possono portare ad un sovraccarico della colonna lombare e quindi a dolore.

l'intestino si trova legato alla parete addominale posteriore e alla colonna vertebrale attraverso diversi legamenti. Processi infiammatori, irritazioni delle mucose intestinali, stipsi, possono alterare la qualità dei tessuti intestinali e di conseguenza le strutture adiacenti (es. i muscoli della colonna vertebrale).

Il muscolo ileo psoas è uno delle strutture che spesso vengono influenzate dall'intestino e, facendo parte dei muscoli che originano dalla colonna vertebrale, la sua tensione si scarica sulla zona lombare.

Spesso un'alimentazione non corretta, la distruzione della flora batterica intestinale causata ad esempio da una cura antibiotica non seguita da una terapia che integri tale flora, potrebbe provocare non pochi problemi intestinali che si tradurranno in alterato assorbimento, stipsi, diarrea, tutte situazioni che creano terreno fertile per l'insorgenza del dolore alla colonna vertebrale.

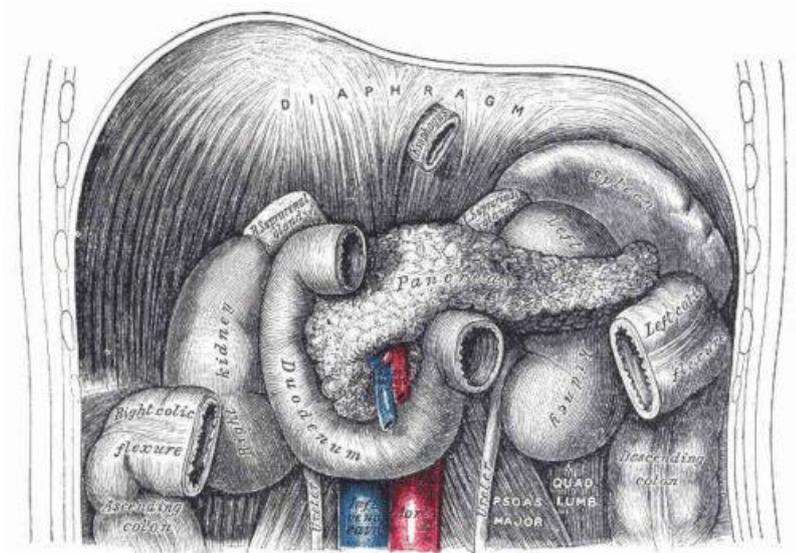


Tutti sappiamo che l'intestino viene suddiviso in differenti porzioni e ogni porzione si differenzia dalle altre per struttura e funzione. Bisogna sapere che la porzione di intestino veramente mobile, è quella dell'intestino tenue mesenteriale_ (composto dal digiuno e ileo). Viene chiamato mesenteriale proprio perché risulta avvolto dal mesentere, legamento appiattito, struttura fondamentale per il passaggio di vasi e nervi. Il mesentere da un lato avvolge, come abbiamo detto, il digiuno e l'ileo, dall'altro risulta adeso alla parete addominale posteriore con una direzione obliqua, passando per il corpo della seconda vertebra lombare e terminando in fossa iliaca destra, in prossimità dell'articolazione sacroiliaca destra.

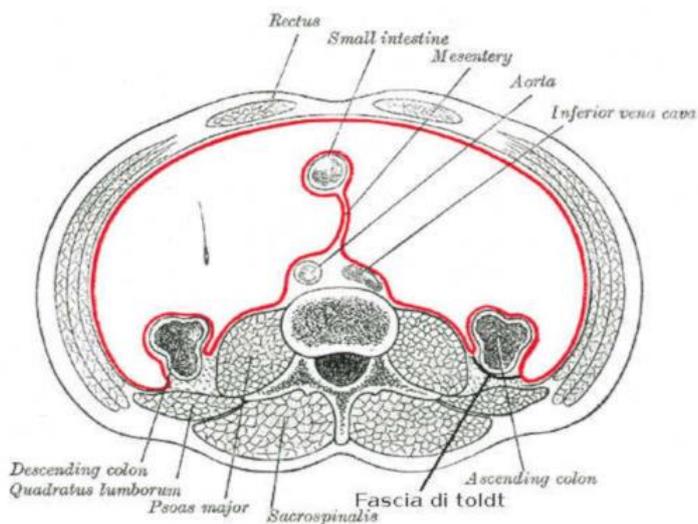
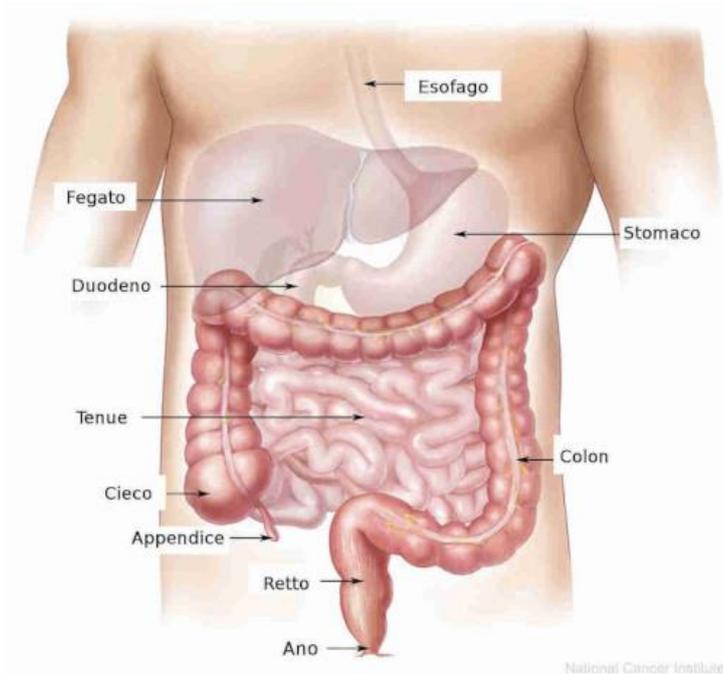
Risulta così molto più semplice pensare che l'alterazione della normale funzione intestinale, un'infiammazione, la presenza di coliche o altri problematiche intestinali, sovraccarichino il compartimento posteriore causando, a volte, blocchi articolari oppure dolori lombari. Questo è un

esempio di sovraccarico meccanico che scarica sulle componenti strutturali, ne esistono molteplici e tutti possono portare, in questo caso al dolore lombare.

Altro esempio è il duodeno, ovvero la prima porzione dell'intestino tenue definita "porzione fissa". E' un organo retroperitoneale ad eccezione della sua prima porzione e risulta adeso alla parete posteriore dell'addome e scavalca, con la sua porzione orizzontale, la quarta vertebra lombare. Qualora non ricordi o conosci la sua anatomia, puoi leggere l'articolo dedicato dove riporto la descrizione, funzione e rapporti del duodeno. La quarta porzione del duodeno, conosciuta anche come "angolo duodeno-digiunale", attraverso il muscolo di Treitz, risulta sospesa e legata al diaframma toracico, nello specifico alla porzione destra dello iato esofageo. Una tensione delle fibre muscolari proprie dell'organo, l'infiammazione, etc... possono scaricarsi sulla parete addominale posteriore oppure, gravare sul muscolo diaframma andando ad alterare/modificare la meccanica dello stesso e delle strutture ad esso legate (ricordo che il diaframma ha rapporti con le vertebre lombari, lo sterno e le ultime sei coste).



Il colon, data la sua suddivisione in ascendente, trasverso, discendente, sigmoideo e retto, risulta essere adeso alla parete addominale posteriore da differenti strutture sia in maniera diretta che indiretta. Tali strutture risultano avere rapporti con le vertebre lombari e sacrali.



Il colon sigmoideo invece risulta mantenuto in sede da un meso, chiamato mesosigma che permette di legare questo tratto di intestino crasso alla colonna lombare (quarta e quinta vertebra lombare), ma anche alle prime tre vertebre sacrali.

Il colon trasverso, ovvero la porzione del colon orizzontale che si trova compreso tra l'ascendente e il discendente, risulta legata alla parete posteriore dell'addome tramite il mesocolon trasverso.

Come è possibile capire, risulta impossibile ragionare e visualizzare il corpo come un insieme di strutture a compartimenti stagni, ma bisogna visualizzarlo come un insieme di strutture che si influenzano e si organizzano a vicenda.

NUTRIZIONE

*Fa che il Cibo
sia la tua medicina
e che la medicina sia il tuo cibo
Ippocrate*



L'alimentazione in naturopatia: il cibo come medicina

L'alimentazione è fondamentale per la nostra salute, ma spesso ce ne dimentichiamo.

Ippocrate, nel 400 a. C: "*Fa' che la medicina sia il tuo cibo e il cibo la tua medicina.*" Queste le famose ed illuminanti le parole di Ippocrate di Cos (Cos, 460 a.C. circa – Larissa, 377 a.C.), autore del famoso giuramento ancora oggi utilizzato dai laureandi in medicina; giuramento che impegna il futuro medico ad agire per il bene del paziente, nel pieno rispetto della sua persona. Il padre della medicina, ben 400 anni prima della nascita di Cristo, aveva già compreso l'importanza dell'alimentazione in rapporto alla nostra salute ed al nostro benessere psico-fisico. Siamo ciò che mangiamo: non dimentichiamocelo mai!

La nutrizione costituisce la funzione fondamentale del processo vitale e con essa si forma e si conserva il corpo. Viviamo nutrendoci, e dalla qualità degli alimenti che incorporiamo dipendono la specie del sangue e dei tessuti, l'attività e la normalità delle sue funzioni. Non è quello che mangiamo che ci alimenta, bensì quello che digeriamo. "lo stomaco è l'officina dove si forgiavano la salute e la vita" (Cervantes), non otterrai nulla se non digerisci bene (Voltaire).

Naturopatia e alimentazione non hanno smesso mai di andare di pari passo, a partire dalla sentenza del padre della medicina naturale. Oggi questa frase assume una valenza che il tempo ha corroborato. L'alimentazione condiziona in modo determinante la salute dell'uomo. Lo stiamo riscoprendo a nostre spese. Infatti i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e riportati da *EUFIC (European Food Information Council)*, sono inquietanti: l'obesità e gli squilibri alimentari sono in netto aumento anche tra i bambini e compromettono gravemente la salute psicofisica già in giovane età.

Cosa possiamo fare? Considerare l'aspetto confortante: il cibo influenza pesantemente la nostra salute anche in modo positivo.

Definizioni tra alimentazione e naturopatia

Partiamo da poche definizioni di base, andandone a esplorare il senso tra naturopatia e alimentazione:

Alimentazione: è l'assunzione di alimenti in risposta a stimoli fisici e psichici (fame e appetito)

Dieta: è il regime alimentare adottato dall'essere umano.

Scienza della nutrizione: è la disciplina che studia il rapporto tra l'alimentazione (regime alimentare) e lo stato di salute o malattia.

Alimenti: sono le sostanze introdotte nell'organismo per essere assimilate e distribuite; sono necessarie al mantenimento delle funzioni vitali del corpo e hanno proprietà funzionali diverse, legate al principio nutritivo:

- Danno energia (grassi e zuccheri)
- Sono i mattoni che formano il corpo (proteine)
- Regolano il funzionamento del corpo (vitamine e sali minerali)
- Sono il serbatoio di energia (grassi)

L'alimentazione in naturopatia

La naturopatia promuove lo stile di vita più adatto per ciascuno a mantenere e migliorare il suo stato di salute e benessere globale. Vediamo poche semplici regole per rendere più salutare la nostra alimentazione:

- Scegliere per la vostra alimentazione prodotti semplici e naturali, da coltivazioni biologiche, per rinvigorire le energie corporee, di favorire l'approccio "sano" alla vita. Quali? Verdura e frutta di stagione. Questi alimenti sono ricchi vitamine che aiutano a rafforzare le difese immunitarie, a regolarizzare l'intestino e anche a donare un aspetto più luminoso alla pelle.
- Evitare o limitare i cibi conservati o già preparati. Contengono infatti prodotti aggiunti per migliorarne l'odore o il sapore o per prolungarne la conservazione. Se assunti in eccesso possono dare luogo a scompensi, allergie e limitare il sistema di drenaggio e depurazione naturali dell'organismo.
- Introdurre cibi nuovi nella vostra alimentazione: la varietà infatti consente di assumere tutte le sostanze necessarie al nostro corpo.
- Moderare il consumo di zuccheri raffinati o dolci, che nel tempo potrebbero aumentare il rischio di diabete. Preferire le alternative integrali
- Limitare l'uso del sale (il consumo eccessivo di sodio, può aumentare rischi di infarto), dei grassi animali (burro, lardo o strutto, per ridurre possibili aumenti di colesterolo)
- Ridurre il consumo di latte e latticini e assumere, mangiare meno insaccati. Scegliere un'alimentazione a base di proteine vegetali (soia, legumi) a quelle animali. Nel caso, preferire la carne bianca o il pesce a quella rossa.

La naturopatia in alimentazione va a radicarsi sull'equilibrio perfetto dei principi nutritivi da assumere ogni giorno per il mantenimento del benessere è dato dalle percentuali: glucidi (o carboidrati) 60%, proteine 15% e lipidi 25%.

Alimentazione e salute

Non esiste un'alimentazione ideale per tutti. Ognuno di noi dovrebbe seguire una dieta adatta alla propria persona, per età, sesso e condizioni di salute generale.

Il rapporto tra alimentazione e salute

L'alimentazione è uno dei fattori che contribuisce maggiormente alla promozione e al mantenimento del buono stato di salute nel corso dell'esistenza. Fin da quando l'uomo è passato dalla condizione di cacciatore e pastore nomade a quella di agricoltore stanziale, c'è stato un progresso continuo delle tecniche agricole e dei processi di lavorazione industriale che, nei Paesi più evoluti, si è tradotto in una disponibilità sempre maggiore di cibo. Ciò ha consentito di raggiungere traguardi importanti, quali la scomparsa della malnutrizione e di molte malattie dovute a mancanza o carenza di vitamine e minerali. Ha consentito, inoltre, maggiore resistenza alle malattie infettive, una più lunga aspettativa di vita e migliori processi di crescita dei bambini.

Ma c'è il rovescio della medaglia. La maggiore disponibilità di cibo, unita allo stile di vita del mondo occidentale contemporaneo, sempre più sedentario, stanno avendo un impatto negativo sulla salute. L'alimentazione scorretta, insieme alle cattive abitudini, è alla base della sempre maggiore incidenza di alcune patologie quali obesità, diabete, ipertensione, colesterolo alto e tumori.

Esistono elementi, correlati con l'alimentazione, che sono in grado di modificare la probabilità di comparsa di una determinata problematica di salute; l'alimentazione aiuta quindi a prevenire. Gli alimenti, inoltre, sono in grado di agire su determinate condizioni, modificandole; l'alimentazione, quindi, aiuta anche a curare. Alimentazione e salute sono un binomio pressoché inscindibile.

La scienza dell'alimentazione

Il rapporto tra alimentazione e salute è oggetto di molti studi e di molte scienze. La scienza dell'alimentazione è materia molto ampia che comprende numerose altre discipline.

La dietologia, per esempio, si occupa degli effetti degli alimenti sul metabolismo e ne esamina anche gli aspetti inerenti alla digestione. Studia la combinazione e la distribuzione degli alimenti più adatti alle caratteristiche fisiologiche e/o patologiche dell'individuo; il numero e il ritmo dei pasti; le modalità di cottura dei cibi. Il tutto con lo scopo di preservare lo stato di salute e di benessere della persona.

Quando si parla del rapporto tra alimentazione e salute, non si può non citare la nutraceutica, una disciplina piuttosto giovane, ma molto interessante. Il termine, coniato alla fine degli anni Ottanta, fa una sintesi tra nutrizione e farmaceutica. La nutraceutica si occupa quindi del cibo come medicina e studia gli estratti di piante, animali, minerali e microrganismi accomunati da una funzione benefica sulla salute.

La salute vien mangiando. Come diceva Ippocrate, padre della medicina: *“Lasciate che il cibo sia la vostra medicina e la vostra medicina sia il cibo”*. La salute è fortemente influenzata dall'alimentazione. Curare la propria dieta è la prima fondamentale regola per stare bene.

Dieta per l'intestino irritato

L'intestino se irritato può provocare mal di schiena. Fondamentale, per una corretta salute intestinale, avere una dieta equilibrata.

Sicuramente è stato accertato che il consumo del pasto in maniera frettolosa, con una non adeguata tempistica di masticazione, aumenta la possibilità di avere problemi intestinali. Inoltre ci sono alcuni cibi che, in situazioni di infiammazione intestinale, devono essere limitati.

Esistono due tipi di alimenti: i febricitanti e i rinfrescanti. L'alimento febricitante di solito è dato da alimento cotto e dall'errata combinazione alimentare. Con la cottura il cibo perde quasi tutte le sue sostanze nobili, le vitamine, gli enzimi ed anche gli oligoelementi. Altro fattore è l'errata combinazione alimentare e miscelazione dei vari cibi che si utilizzano per elaborare una pietanza. L'alimento rinfrescante è il crudo ed in special modo del mondo vegetale.

Detto questo, ecco quindi le 10 regole generali, indicate nel libro *“La nuova dietetica”*, per ottenere una perfetta digestione e riuscire così a essere in salute.

Le 10 regole per essere in salute di Luigi Costacurta

1. È fondamentale abbinare il cibo in base alle compatibilità digestive (vedi “tabella compatibilità alimentare”).
2. I cereali in genere (frumento, avena, riso, orzo, miglio, segale...) vanno assunti sempre integrali (rientrano in questi alimenti il riso rosso e nero).
3. La frutta va consumata almeno mezz’ora (o meglio ancora un’ora) prima dei pasti principali o tre ore dopo, rigorosamente di 1 solo tipo per volta (aspettare almeno un’ora fra un tipo e l’altro). Gli agrumi si devono consumare in succo diluiti con acqua, preferibilmente al mattino a digiuni.
4. Evitare il più possibile i dolci; quando assunti, si devono mangiare da soli e mai a fine pasto. In genere sostituire lo zucchero bianco con: zucchero di canna integrale 100% o miele o fruttosio.
5. I formaggi vanno mangiati preferibilmente a pranzo e mai insieme al pomodoro. Quando si parla di formaggio, si fa riferimento a quello fresco (ricotta, squacquerone, mozzarella...), meglio se di produzione artigianale.
6. Mangiare pasta, o legumi, di sera solo se dopo si praticano almeno due ore di sport.
7. Eliminare la proteina della carne (in particolare la rossa e tutta quella non biologica) e del pesce (in particolare i crostacei).
8. Evitare di bere ai pasti (al più acqua oligominerale o succo di ortaggi, assunto con un cucchiaino): i liquidi rallentano la digestione.
9. Eliminare il vino e le bevande gassate, soprattutto durante i pasti.
10. Masticare bene il cibo: in bocca deve essere ridotto in poltiglia.

TABELLA COMPATIBILITÀ ALIMENTARE

LEGENDA:



associazione alimenti **compatibile**



associazione alimenti **NON compatibile**



associazione tollerabile nei periodi di salute

		FRUTTA					VERDURA		CARNE	PESCE	UOVA	LATTE di origine animale	FORMAGGIO	LEGUMI	CEREALI INTEGRALI
		acida	semiacida	dolce	oleosa	farinacea	verdura ortaggi bulbi radici	tuberi							
FRUTTA	acida	red	red	red	green	red	red	yellow	yellow	red	red	red	red	red	red
	semiacida	red	red	red	red	red	red	red	red	red	red	red	red	red	yellow mele lamponi mirtilli more
	dolce	red	red	red	red	yellow	red	red	red	red	yellow tuorlo	red	red	red	yellow albicocche fichi uva banane prugne
	oleosa	green	red	red	red	red	red	red	red	red	red	red	red	red	red
	farinacea	red	red	yellow	red	red	red	red	red	red	yellow	yellow	red	red	red
VERDURA	verdura ortaggi bulbi radici	red	red	red	red	red	green	green	green	green	green	green	green	green	green
	tuberi	red	red	red	red	red	green	yellow	yellow	yellow	yellow	yellow	red	green	
CARNE		yellow	red	red	red	red	green	yellow	red	red	red	red	red	red	yellow pane
PESCE		yellow	red	red	red	red	green	yellow	red	red	red	red	red	red	yellow pane
UOVA		red	red	yellow tuorlo	red	yellow	green	yellow	red	red	red	red	red	red	yellow pane
LATTE di origine animale		red	red	red	red	yellow	green	yellow	red	red	red	red	red	red	yellow pane
FORMAGGIO		red	red	red	red	red	green	yellow	red	red	red	red	red	red	yellow pane
LEGUMI		red	red	red	red	red	green	red	red	red	red	red	red	red	yellow pane pasta
CEREALI INTEGRALI		red	yellow mele lamponi mirtilli more	yellow albicocche fichi uva banane prugne	red	red	green	green	yellow pane	yellow pane	yellow pane	yellow pane	yellow pane	yellow pane	green

Un'alimentazione centrata su alimenti sani e vitali, vegetali crudi consumati secondo le corrette combinazioni e sequenze, permette di introdurre vitamine e minerali colloidali, enzimi e sostanze antiossidanti importantissimi per "spegnere" l'infiammazione tissutale e neutralizzare gli acidi metabolici prodotti dalle digestioni.

Enzimi e minerali alcalini quali magnesio, potassio, calcio, si trovano esclusivamente negli alimenti vegetali crudi, non snaturati da alcun tipo di cottura che ne modifica le caratteristiche intrinseche.

Non rimane altra strada perciò, per risolvere le problematiche di infiammazione che iniziare ad aumentare in maniera sana ed intelligente, il consumo di frutta, ortaggi, semi oleosi, germogli e noci di vario tipo.

PROPOSTA DI MENU'



Cibi ricchi di sostanze amare epatotrofe, distintossicanti e che stimolino la secrezione biliare, fibre e lignani contenuti nei tessuti legnosi degli ortaggi, dei cereali e in alcuni vegetali come le carote, i broccoli, i cavoli, i frutti di bosco, le fragole, i semi di lino e di sesamo, nonché di beta-glucani contenuti in cereali integrali (particolarmente orzo ed avena), lievito di birra essiccato e funghi (il *Pleurotus Ostreatus* specialmente) sono utili nel trattamento e nella prevenzione dell'ipercolesterolemia.

I fitosteroli sono composti simili al colesterolo e competono, riducendone la percentuale, con il suo assorbimento a livello intestinale. Sono da preferire cibi ricchi di acidi grassi essenziali, perciò semi oleosi, oli vegetali spremuti a freddo, vitamine antiossidanti come la A, C ed E, limoni, mandorle e noci, legumi e cereali integrali in chicco con moderazione. Frutta e verdure in abbondanza, nonché

alcune spezie ed aromi in grado di sciogliere le molecole di grasso depositato, fluidificare il sangue e agevolare la sua eliminazione attraverso gli organi emuntori, fegato e reni.

Utilizzare moderatamente olio extravergine di oliva, semi oleosi e grassi polinsaturi dell'avocado.

Appena svegli il succo di 1 limone diluito in ½ bicchiere di acqua naturale.

Attendere almeno mezz'ora prima della colazione.

COLAZIONE

– Frutti di bosco, fragole o mirtilli a volontà con succo di limone oppure uva o macedonia di mele a seconda della stagionalità, 1 cucchiaino di semi oleosi a scelta.

SPUNTINO

– 5 noci.

– Succo di carota/mela/zenzero oppure uva oppure mirtilli al naturale o sotto forma di succo.

PRANZO

– Broccoli grattugiati conditi con succo di limone, qualche oliva nera e olio extravergine di oliva; sale q.b., curcuma e pepe q.b., 1 cucchiaino di semi di cardo mariano polverizzati al macinacaffè.

– Tagliatelle di carote con crema di avocado e pomodori (in autunno – inverno al posto dei pomodori si utilizzerà una crema di avocado con funghi champignons, aglio, sale e un battuto di salvia/rosmarino/timo) con germogli di grano saraceno.

SPUNTINO

– 1 o 2 mele renette o Gala o centrifugato di frutta di stagione.

CENA

– Cavolo rosso o radicchio in insalata con rapanelli e rafano grattugiato (basta poco!), 1 cucchiaino di semi di lino tritati; sale, 1 cucchiaino tra semi di girasole e sesamo; 1 cucchiaino di semi di cumino e uvetta e qualche fogliolina di perilla fresca od essiccata.

– Vellutata di carciofi e avena od orzo germogliati, con alga Wakame e curcuma, pepe, sale q.b.

Ammollare 1 cm di alga in acqua. Nel frattempo mondare e pulire accuratamente 1 carciofo per persona e frullarne il cuore con 1 bicchiere di latte d'avena germogliata autoprodotta, intiepidito o riscaldato ad una temperatura non superiore ai 42-45°C (oppure di mandorle) un pizzico di curcuma, l'alga Wakame, prezzemolo, sale e pepe q.b., ½ spicchio di aglio spremuto e qualche rondella di porro. Aggiungere 1 o 2 cucchiaini di chicchi di avena od orzo germogliati e mescolare accuratamente. Prima di servire spolverizzare con un trito di rosmarino/salvia e timo dalle proprietà toniche e protettive. Condire con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva.

I mirtilli contengono polifenoli efficaci contro il colesterolo LDL, e sono in grado di ridurre l'ossidazione. L'equivalente di 350 gr di frutto fresco al giorno per 8 settimane ha abbassato significativamente il colesterolo LDL ossidato.

La perilla è una pianta della famiglia delle lamiaceae ed è molto nota ed usata in Oriente sotto il nome di shiso. Gli usi di questa pianticella che può essere facilmente coltivata anche da noi, sono svariati: come pianta aromatica, medicinale e ornamentale. Molto simile al basilico viene chiamata appunto “basilico giapponese” e se ne usano le foglie mischiate a insalate e verdure. Grazie alla presenza di omega 3 ed omega 6 i suoi semi sono degli ottimi alleati contro l'eccesso di colesterolo ed i disturbi infiammatori. Vanno macinati ed aggiunti alle zuppe o alle salse.

Le noci riducono i livelli di LDL e di trigliceridi. Aumentano le HDL. Contengono omega 3 in maggior quantità rispetto al salmone e più polifenoli rispetto al vino rosso.

Le carote, i cavoli, i broccoli, contengono lignani, fibre particolarmente importanti nel trattamento dell'ipercolesterolemia.

L'avocado fornisce acido grasso linolenico e Omega 3, in grado di stimolare la produzione di colesterolo HDL e di frenare il deposito di LDL. Se in stagione viene abbinato al pomodoro come nella ricetta, la bietta fornisce anche licopene, antiossidante in grado di contrastare gli accumuli di colesterolo in eccesso nelle arterie.

I germogli di grano saraceno sono ricchissimi di potassio, fosforo, calcio e lecitina, insieme di fosfolipidi polinsaturi che agisce da emulsionante naturale dei grassi, mantenendo in “sospensione” il colesterolo nel sangue ed evitando così il suo deposito nelle arterie.

L'aglio è uno degli alimenti-medicamenti più studiati empiricamente, scientificamente e clinicamente.

Le mele Renetta e Gala, rispetto ad altre tipologie di mele con altre peculiarità, stimolano il flusso biliare.

I carciofi riducono la sintesi del colesterolo da parte delle cellule epatiche e favoriscono la trasformazione del colesterolo circolante in acidi biliari che vengono eliminati. Svolgono un'azione stimolante e protettiva sulla cellula epatica.

Il rafano contiene rafanolo, vit. B1, C e tocoferolo ed è un favoloso stimolatore della cellula epatica, provoca lo svuotamento della cistifellea oltre ad avere proprietà aperitive, digestive ed essere uno dei più potenti antiscorbutico.

Il cumino ha virtù disintossicanti – antiossidanti; aiuta a tenere sotto controllo colesterolo e trigliceridi. La curcuma nella dieta può ridurre del 75% la formazione dei calcoli di colesterolo. Va assunta sempre associata ad una abbondante macinata di pepe nero che ne favorisce la biodisponibilità da parte dell'organismo.

L'alga Wakame contiene ragguardevoli quantità di iodio e magnesio, oltre che di minerali e vitamine del gruppo B e C. Possiede proprietà anticoagulanti del sangue e quindi sarebbe indicata contro i problemi cardiocircolatori.

I semi oleaginosi contengono acidi grassi essenziali, antiossidanti, vitamine, proteine, fibre. In particolare i semi di lino nella misura di 1 cucchiaio al giorno riduce il colesterolo totale e le LDL.

L'avena germogliata e l'orzo germogliato, contengono i preziosi betaglucani. Sono polisaccaridi naturalmente presenti in questi alimenti e in grado di attivare il sistema immunitario in modo

equilibrato. Hanno proprietà antiossidanti e riducono il rischio cardiovascolare in quanto abbassano il tasso di colesterolo totale e LDL, riducendone l'assorbimento intestinale nonché la sintesi epatica.

Il cardo mariano, grazie al suo principio attivo, la silimarina, agisce da antagonista nei confronti di numerosi agenti patogeni epatotossici: da un lato modifica la struttura della membrana cellulare esterna degli epatociti in modo tale da impedire agli agenti tossici la penetrazione all'interno della cellula, dall'altro stimola l'attività di rigenerazione del fegato e la formazione di nuovi epatociti.

Questi integratori possono aiutare a combattere infiammazione e il dolore:

- Acidi grassi Omega-3, come gli oli di semi di lino e di pesce. 1-2 capsule o 1 cucchiaio di olio al giorno possono contribuire a ridurre l'infiammazione. Sul nostro sito trovi numerosi prodotti a base Omega 3.
- Glucosamina / condroitina, 500 - 1.500 mg al giorno. In alcuni studi, glucosamina e condroitina hanno contribuito ad alleviare il dolore da artrite. Non è stato studiato appositamente per la lombalgia. Le persone con allergie ai crostacei non dovrebbero usare la glucosamina. Ci sono alcune preoccupazioni che la condroitina possa peggiorare i sintomi dell'asma. Glucosamina e condroitina possono interagire con i farmaci che fluidificano il sangue come il warfarin (Coumadin) e aspirina.
- Metilsulfonilmetano (MSM), 3.000 mg due volte al giorno, per aiutare a prevenire la rottura del tessuto articolare e connettivo. In alcuni studi, MSM ha dimostrato di contribuire ad alleviare il dolore da artrite.
- Bromelina, 250 mg due volte al giorno. Questo enzima proveniente dall' ananas riduce l'infiammazione. La bromelina può aumentare il rischio di sanguinamento, quindi le persone che prendono anticoagulanti (fluidificanti del sangue), non devono assumere la bromelina senza prima aver consultato il medico. Le persone con ulcera peptica dovrebbero evitare di assumere bromelina. La curcuma a volte viene combinata con la bromelina, perché ne fortifica gli effetti. La Bromelina può interferire con alcuni farmaci antibiotici.

IRIDOLOGIA

FEBBRE GASTROINTESTINALE E LOMBALGIA



L'occhio, anche se non si conosce una data certa, è stato da sempre rappresentato come un elemento importante sia dal punto di vista simbolico/religioso che da quello medico. Già nell'Antico Egitto (1500 a.c) si trovano riferimenti all'analisi dell'occhio in relazione a malattie. In Italia le prime persone ad occuparsi di iridologia furono Luigi Costacurta, che pubblicò il primo libro di iridologia e Siegfried Rizzi che sviluppò una mappa iridologica tra le più utilizzate tutt'oggi.

L'iride è considerata come un'aureola che circonda la pupilla. Deriva dal greco Iris che significa arcobaleno. L'iridologia è la scienza che studia e analizza, attraverso l'utilizzo di lenti ed iridoscopi, l'iride, la pupilla, la sclera, al fine di valutarne l'integrità dei tessuti e la condizione di equilibrio di organi e apparati riflessi nell'iride stessa.

Non vengono ricercate malattie di nessun genere e gravità e non si formulano nemmeno diagnosi. È un mezzo per verificare il terreno costituzionale, la tossicità dell'organismo, le condizioni di debolezza energetica degli organi e sistemi, l'infiammazione dei tessuti, verificando i diversi stadi di infiammazione e quindi facilitando la scelta terapeutica perché in grado di indicare l'origine della malattia.

È quindi possibile ricevere informazioni sia a livello fisico che psichico della persona esaminata. L'iride viene definito, da alcuni autori, DNA visibile. Lo scopo dell'iridologia è quello di interpretare la struttura dell'iride, il colore, i vari segni, la brillantezza, le zone d'ombra e la densità delle fibre iridee, al fine di ottenere informazioni e indicarci la via da seguire per ritrovare il nostro benessere e mantenere la salute fisica, psicologica e emotiva. L'iridologia può essere considerata una scienza ma non esatta, può essere di grande aiuto al medico nel suo lavoro diagnostico.

La superficie dell'iride è quindi anche luogo di proiezione periferica degli organi e degli apparati, delle loro funzioni e disfunzioni, del loro stato di malattia.

Con l'iridologia si effettua un esame dell'iride per stabilire un bilancio preventivo e globale della salute. Vengono esaminati colori, segni e macchie dell'iride. Per i colori di fondo si avranno: azzurro, grigioverde, castano, marrone e bruno scuro e le sfumature relative. Tali toni di colore sono stati sistematizzati attraverso varie classificazioni, che dal punto di vista della colorazione di fondo, prevede tre costituzioni base: linfatica, ematogena, mista. L'esperienza dell'iridologo permetterà, a seguito dell'analisi dell'iride del soggetto, di rapportarsi alla mappa iridologica di riferimento e di mettere in correlazione l'occhio con diversi organi.

Le aree relative agli organi si configurano nella mappa di iridologia sia in senso circolare che in senso radiale: vengono cioè idealmente formati cerchi concentrici divisi in spicchi, al cui interno vengono collocate, nelle raffigurazioni delle topografie iridologiche, le denominazioni degli organi collegati. Il disco irideo si comporta come un ricevitore, immagazzinando le informazioni provenienti da tutto il corpo.

Topografia Iridologica

Per facilitare la localizzazione degli organi e segni nelle varie zone riflesse, l'iride viene suddivisa in settori ed anelli dando luogo ad una topografia settoriale e ad una topografia anulare. La topografia anulare corrisponde alla suddivisione dell'iride in aree circolari individuate come zone di proiezione di funzioni ed apparati. Relativamente alla suddivisione settoriale la divisione in 12 ore è quella maggiormente accettata. Gli organi doppi del corpo umano si trovano sia a destra che a sinistra mentre gli organi unici potranno essere osservati seguendo la struttura anatomica del corpo, gli organi di destra si troveranno nell'iride di destra e quelli del lato sinistra nell'iride di sinistra. Gli organi situati nella linea mediana del corpo quali vescica, stomaco, ma anche parte dell'intestino trasverso, tenue e pancreas, saranno osservati in entrambe le iridi.

Nella topografia anulare possiamo riconoscere le seguenti aree: Orlo Pupillare Interno, Orlo Pupillare Esterno, Anello Gastrico, Anello Intestinale, Siepe o Collaretto, Anello Endocrino e del Grande Circolo, Anello della Proiezione Organi, Anello Linfatico, Anello Cutaneo. L'Aura è una zona di inter-regno fra Sclera ed Iride.

Orlo Pupillare Interno - OPI: L'OPI indica la dinamica energetica. Corrisponde all'area riflessa della colonna vertebrale. Definizione: il margine della pupilla sul versante interno, viene anche detto primo anello, primo cerchio, margine pupillare, orlo pupillare. Formato da cellule molto pigmentate (Melanina) e molte strutture Mitocondriali: cellule connesse alla produzione di energia (ATP). L'OPI offre precise informazioni sul tono del sistema nervoso e sullo stato di energia complessiva del soggetto esaminato. Si può valutare la vitalità, la risposta immunitaria e la funzione metabolica del soggetto. Del margine pupillare osserviamo lo spessore ed il colore. Per lo spessore riconosciamo le seguenti caratteristiche: normotrofico (spessore uniforme), Iperetrofico (spessore più accentuato), Ipotrofico, Atrofico (assenza totale dell'OPI), Parzialmente Atrofico. Per il colore possiamo osservare: Marrone (normale), Rosso Corallo, Grigio scuro, Biancastro. OPI normotrofico indica buone capacità di guarigione e di autoguarigione avendo a disposizione sufficiente energia psichica e fisica per affrontare le situazioni stressanti. OPI ipertrofico è presente nei soggetti con reazioni esagerate agli stimoli. Ansia, Impazienza, Ipersensibilità, Prepotenza, Rabbia e Collera. I disturbi fisici sono di tipo Iper. Opi Ipotrofico presente nei soggetti che si stancano facilmente, sia fisicamente che psichicamente, con una riduzione delle difese immunitarie. Soggetti con bassa disponibilità energetica che tendono a Malinconia, Tristezza, anche a Depressione. I disturbi fisici si manifestano

a livello delle Mucose (Polmone-Colon) e della Pelle. Opi Atrofico Predisposizione alla anergia: ridottissima o assenza di Forza Vitale. Repressione, Inibizione ed Inespressività ad ogni livello Psico-Fisico. Timori e paure di ogni tipo, rifugge le responsabilità, ansie economiche e di prestazione, Depressione. Facilità di esaurimento Psico-Fisico. Malattie di tipo Cronico. Indice di Ipoimmunità. L'Opi atrofico è fisiologico negli anziani. Opi Parzialmente Atrofico indica delle funzioni alterate localizzate nell'area interessata secondo il seguente schema:

- Zone Nasali: Tiroide
- Zone Temporal: Cuore e Polmoni
- Zone Ventrali: Urogenitale
- Temporo-Ventrali/Nasali: Fegato-Pancreas
- Zone Frontali: Mentale ed Emozionale

Orlo Pupillare Esterno - OPE: L'OPE indica la dinamica Vertebrale (S.Rizzi). Segnature a carico di questa struttura possono indicare disfunzioni a carico del rachide, sia nella sua componente ossea che nella sua componente muscolare. La proiezione della colonna vertebrale è rilevabile sui due semicerchi di ogni Iride con la rappresentazione dell'atlante ad ore 12, di conseguenza le vertebre cervicali scendendo verso destra e verso sinistra. Si continua con le vertebre dorsali poi quelle lombari fino ad incontrare il coccige ad ore 6. Pertanto avremo 4 semicerchi riflessi della colonna vertebrale.

Anello Gastrico Area di proiezione dello stomaco. Lungo quest'area circolare troviamo rappresentate le funzioni della mucosa gastrica. La zona è indicativa della dinamica digestiva intesa nel senso più ampio del termine, ovvero nel modo di "digerire gli eventi" L'alone biancastro intorno alla pupilla è indicativo di iperattività gastrica.

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

Siepe o Collaretto o Bordo della Corona E' la struttura più espressiva. A questo livello osserviamo il punto di maggior spessore dell'Iride. E' il punto d'incontro di due diverse strutture di fibre, una proveniente dalla periferia dell'Iride e l'altra proveniente dalla Pupilla. Si presenta come una particolare struttura che forma un rilievo circolare concentrico, più o meno regolare, posizionata normalmente ad 1/3 dalla Pupilla e 2/3 dal Margine Ciliare. Per questo il Collaretto indica l'attività ed il tono del S.N.A., costituito dal Simpatico, che ha un'azione generalmente di stimolo, ed il Parasimpatico che interviene in caso di iperattività come modulatore. Il Collaretto, detto anche Bordo Corona o Siepe, è un'area Iridologica di capitale importanza. Si potrebbe fare una buona diagnosi Iridologica anche solo osservando attentamente questa area. Un Collaretto più ristretto depone per una tendenziale Simpaticotonia. Viceversa un Collaretto posizionato ad oltre 1/3 dalla Pupilla riflette una tendenziale Vagotonia. La Siepe a livello energetico sostanzialmente indica la dinamica della risposta costituzionale all'impatto ambientale. "Nessun altro aspetto ci garantisce

una conoscenza così profonda capacità nutritiva dell'uomo, quanto l'osservazione delle condizioni della Corona". (S.Rizzi)

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

Anello della proiezione Organi Nell'area ciliare troviamo la Zona Organi che rappresenta la proiezione del parenchima organico. Sottintende la dinamica dell'utilizzazione dell'energia organica. I vari organi rappresentati nelle mappe potrebbero occupare zone di ampiezza diversa nell'Iride, in funzione della loro importanza nel sistema biologico. Generalmente nella zona organi si ha il riflesso della forma dell'organo stesso.

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

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

Attraverso l'esame dell'iride è possibile verificare lo stato metabolico e il funzionamento di:

- apparato digerente (esofago, stomaco, intestino, fegato, pancreas, cistifellea e vie biliari);
- apparato urinario (reni, vescica, vie urinarie);
- apparato osteo-articolare (colonna vertebrale, articolazioni, legamenti, assetto dentario – masticazione); muscolatura liscia e scheletrica (presenza di tensioni e contratture); pelle;
- apparato respiratorio (gola, cavità nasale, seni nasali e paranasali, vie respiratorie, polmoni);
- sistema nervoso centrale e periferico;

E' possibile inoltre verificare:

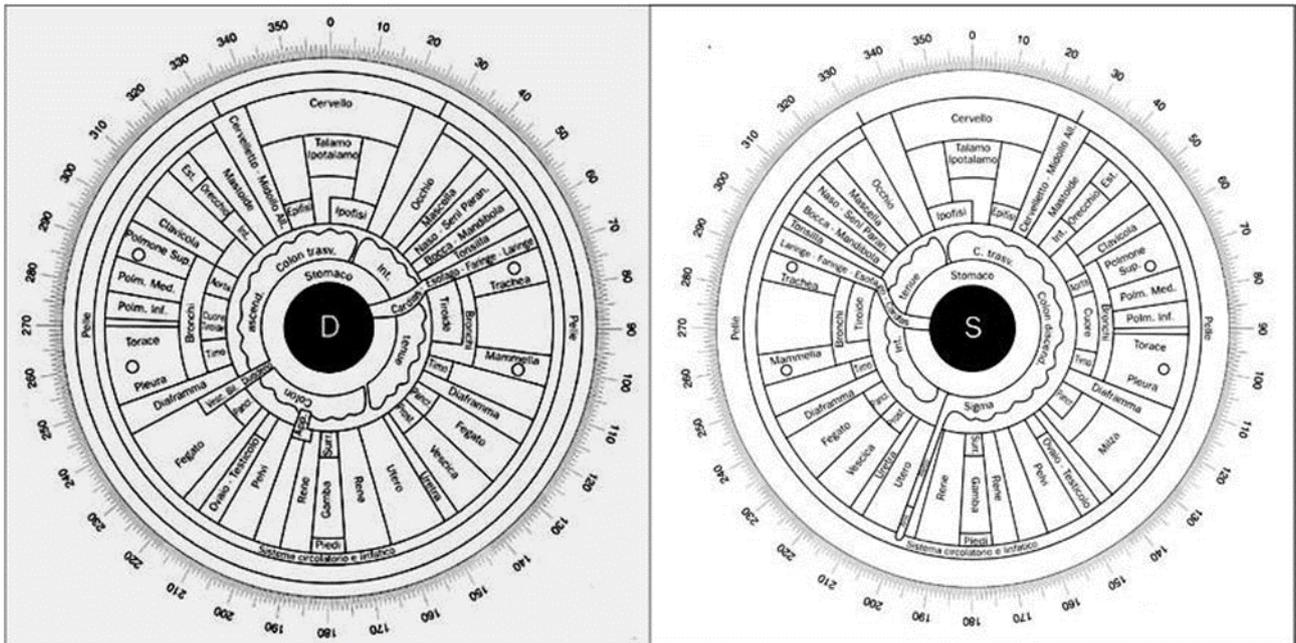
- eventuali intossicazioni, predisposizioni ad allergie e/o intolleranze alimentari;
- stato di alimentazione e se il tipo di alimentazione è corretto per l'organismo;
- stato energetico della persona.

Il corretto esame dell'iride è quindi seguito dall'impostazione di una corretta alimentazione (che viene valutata a seconda delle esigenze) e da una strategia di trattamento a carattere naturopatico che consente il ripristino degli equilibri metabolici del corpo.

L'iridologia determina i "punti deboli", le carenze ed i sovraccarichi metabolici, la permeabilità degli emuntori.

L'iridologia trova quindi un proprio spazio nella prevenzione delle malattie individuando il grado di intossicazione dell'organismo. Tutto il corpo è dentro l'iride.

MAPPA DELL'IRIDE



IRIDE e FEBBREGASTROINTESTINALE

Nell'iride un segno di febbre gastrointestinale è l'eterocromia centrale tipica delle iridi miste. L'incontro delle popolazioni che vivono al caldo, in genere con iride ematogena, con le popolazioni che vivono al freddo, iride linfatica, ha generato un terzo tipo di persone, con iridi in parte chiare e in parte scure. Le persone con iride MISTA.

LA COSTITUZIONE DELL'IRIDE MISTA (epatobiliare o biliare)



Due mondi preistorici si incontrano con dominanza variabile

Sembra marrone, ma dopo un'attenta osservazione possiamo notare che di base c'è un tono azzurro, verde, o tendente al grigio. Cromaticamente avremo quindi una parte di iride azzurra e una parte marrone.

Di norma, si osserva un'eterocromia marrone centrale, cioè una colorazione marrone che occupa la zona centrale dell'iride. Possiamo però osservare anche un'eterocromia settoriale, cioè una porzione di iride marrone in campo azzurro. Questo è dovuto al fatto che, nelle iridi miste, sono presenti contemporaneamente sia i caratteri genetici della costituzione linfatica che quelli della costituzione ematogena. Ciò determina la possibilità che il soggetto misto sia predisposto a disturbi legati sia all'una che all'altra tipologia di iride, quindi sistema linfatico e nello stesso tempo a problemi metabolici.

IL METABOLISMO NELL' IRIDE MISTA

Per capire potenzialmente verso quali problemi il soggetto è maggiormente predisposto, possiamo valutare la percentuale di linfatico e di ematogeno presenti. Così un'iride mista prevalentemente marrone tenderà soprattutto a problemi metabolici, mentre una più azzurra che sarà più predisposta a problemi mucosi, sierosi e immunologici. Inoltre, notiamo in questi soggetti un incremento dei disturbi a carico dell'apparato digerente, riconducibili ad un alterato equilibrio della flora intestinale. Questo dipende da un'insufficiente produzione di enzimi digestivi da parte del pancreas e di bile da parte del fegato. Con queste premesse, i cibi ingeriti non vengono perfettamente scissi in elementi base assorbibili dal tratto ileale e di conseguenza compaiono in quantità superiori alla media nel tenue distale e nel colon. In tali condizioni si ha un'alterazione della flora intestinale (disbiosi, alterazione della normale flora intestinale) con produzione eccessiva di batteri. Sono queste tutte problematiche che, come ben si intuisce, causano cattiva digestione, fermentazione del cibo che rimane più a lungo nello stomaco, produzione di gas intestinali e alterata produzione da parte della flora batterica intestinale delle vitamine del gruppo B (causa di astenie) Può essere efficace l'assunzione di tarassaco, carciofo e bicarbonato. I soggetti con costituzione iridologica mista dovrebbero seguire una mono dieta, introdurre enzimi digestivi e semi di papaia nell'alimentazione. Evitare inoltre i fermenti lattici e i lieviti.

I disturbi ai quali sono maggiormente soggetti le persone con iride mista, sono:

- Meteorismo, flatulenza.
 - Dispepsia di origine digestiva per un'insufficienza di fegato o pancreas.
 - Tendenza alla costipazione.
 - Diarree.
 - Dolori addominali.
 - Cefalee postprandiali, sonnolenza.
 - Disbiosi con conseguente disvitaminosi.
 - Ipvitaminosi con conseguente astenia, dermatiti, nevralgie, anemie.
- Inoltre Vi sono segni impressi nell'iride di problematiche ostearticolari.

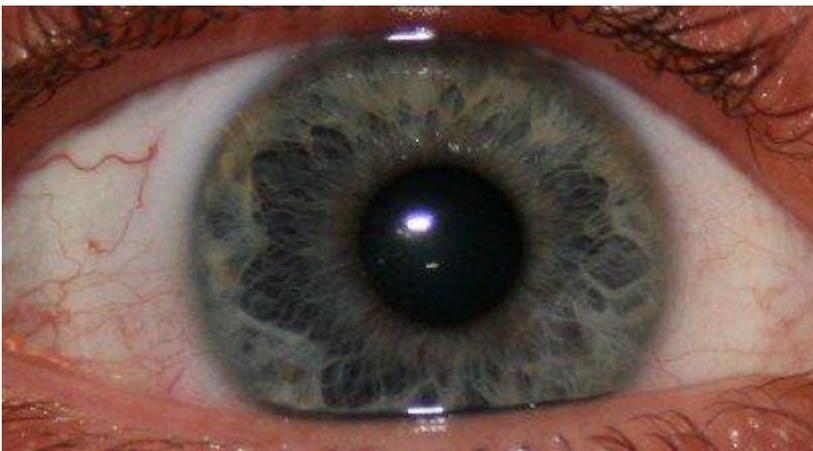
COLLARETTO A ZIG ZAG



Diversamente dalla corona ondulata dove l'andamento delle onde è armonico in questo caso il bordo della corona procede formando estroflessioni e introflessioni appuntite che possono estendersi lungo tutto il bordo o solo in alcune zone.

Può indicare: tendenza alla spasticità, soprattutto del tratto intestinale con conseguente rallentamento dell'attività digestiva e peristalsica, colon irritabile, meteorismo, costipazione spastica e coliche, labilità nervosa (persona spigolosa che manca di equilibrio, potrà essere molto ansiosa).

CORONA ALLARGATA



Indicativamente si considera normale una corona con larghezza(circa) pari ad un terzo della distanza che intercorre tra il bordo pupillare e il bordo esterno dell'iride. In base a questo la distinzione tra corona allargata e ristretta.

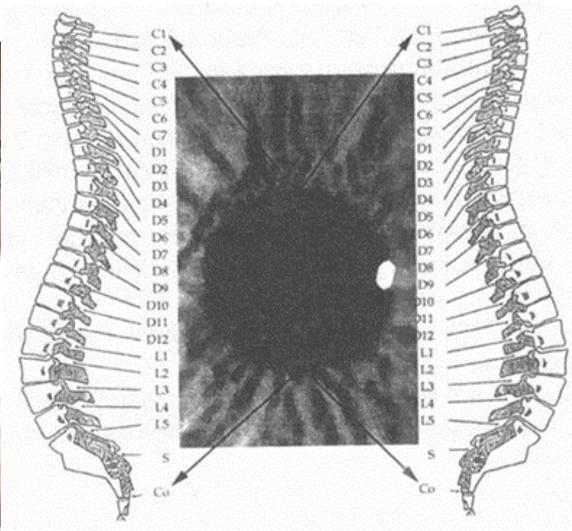
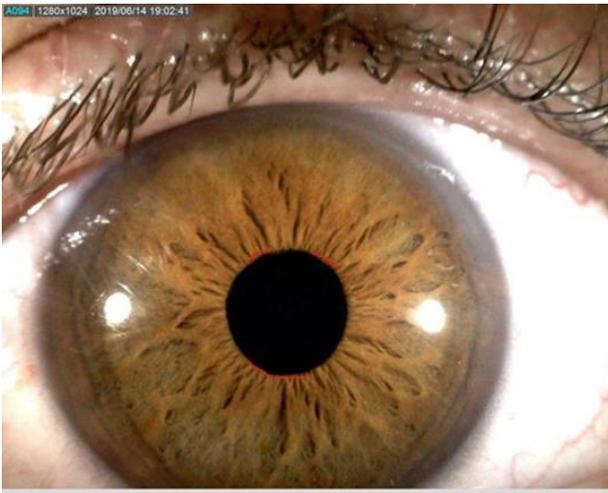
Quando si presenta allargata si possono trovare questi aspetti organici: possibile atonia intestinale, dilatazione di stomaco, dilatazione intestinale, possibile megacolon, digestione debole, flautolenza, accumolo di sostanze non digerite, iperattività del simpatico.

Sarà utile consigliare di utilizzare alimenti facilmente digeribili in modo da non creare situazioni di ristagno e fermentazione intestinale. Porre attenzione alla "qualità" degli alimenti ingeriti.

IRIDE E LOMBALGIA

L'ORPE o Orlo Pupillare Esterno è un interessante segno iridologico che ci parla dello stato di salute della nostra colonna vertebrale. La presenza di appiattimenti a livello dell'orlo della pupilla ci parla di disfunzioni della colonna. Come se appiccicassimo l'immagine della nostra colonna sul bordo dell'iride, si va poi a vedere dove si riscontra appiattimento.

Ad esempio in foto vediamo iride con pupilla che presenta appiattimenti ad ore 1/2 e ad ore 5/6/7. Queste zone rappresentano le vertebre cervicali e le lombo-sacrali.



Altro segno a livello irideo di problematiche a livello strutturale potrebbe darcene una disposizione connettivale debole. Le disposizioni si basano sulla valutazione della disposizione delle fibre connettivali. Le disposizioni a differenza delle costituzioni, che riguardano la genetica di razza, attengono a quella strutturale.

CONNETTIVALE DEBOLE



Osservazione: Il tessuto costitutivo di queste iridi presenta una perdita di tono e di elasticità tale da lasciar pensare ad una debolezza delle strutture portanti e del tessuto connettivo dell'intero organismo. Per definire una disposizione connettivale debole tutta la superficie iridea deve essere interessata dall'alternarsi di fibre dense e compatte e da aree in cui le fibre risultano diradate. Il connettivo esercita azione di sostegno su tutti gli organi, ha funzione di connettere, sia

meccanicamente, sia funzionalmente, le diverse parti di un organismo. Permane una debolezza mesenchimale ereditaria dalla quale risulteranno le patologie di un tessuto connettivo geneticamente defedato.

Fattori di rischio e predisposizioni: I disturbi potenziali riguarderanno soprattutto il tessuto connettivo e di sostegno. Possibili ptosi e prolassi in genere (valvola mitrale) e nell'addome in modo particolare (rene, utero). La debolezza del connettivo si può manifestare con varicosi ed emorroidi, anomalie spinali, scoliosi e facili sublussazioni, predisposizione alle fratture, ernie discali ed inguinali, strappi e dislocazioni vertebrali sotto sforzo. Il recupero risulterà lento: maggiore è la rarefazione maggiore sarà il tempo necessario a ristabilire la salute. Questa struttura fa sospettare una bassa resistenza agli stimoli di tipo meccanico, ovvero a parità di impatto ambientale questa tipologia sarà più soggetta a cedimenti e comunque vada avrà una maggiore difficoltà a rientrare nel suo equilibrio (bassa resilienza). Anche le cure saranno a lungo termine. Utile in questi casi integrare con silicio, fondamentale per dare tono e resistenza. Esempio di prodotti ricchi di silicio sono ortica, equisetolo, pane, cereali integrali, fagioli, piselli ecc... da combinarsi con quelli ricchi di calcio perché la silice contribuisce all'assimilazione del calcio.

FITOTERAPIA



Le origini della fitoterapia risalgono a migliaia di anni fa e sono strettamente legate alla nascita e alla sopravvivenza dell'uomo. Tutti gli animali dipendono dal regno vegetale dal quale prendono i nutrienti necessari e indispensabili per loro funzioni vitali. Questo stretto rapporto con la natura ed il mondo vegetale, ha spinto l'uomo, da sempre, ad utilizzare principalmente le piante come rimedio naturale per ovviare agli effetti provocati da un'alterazione del suo stato di salute. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel 1980, nella riunione di TienTsin in Cina, definì le piante medicinali nel modo seguente: "È pianta medicinale ogni vegetale che contiene, in uno o più dei suoi organi, sostanze che possono essere utilizzate a fini terapeutici o preventivi, o che sono i precursori di emisintesi chemiofarmaceutiche". La fitoterapia moderna si basa, principalmente, sulle conoscenze provenienti dalle tre grandi medicine: fitoterapia della medicina tradizionale cinese, fitoterapia della medicina ayurvedica e la fitoterapia occidentale. Gli erbari Le più antiche testimonianze di Fitoterapia sono egiziane, risalenti ad oltre il quarto millennio avanti Cristo, sono note anche testimonianze cinesi, tibetane e indiane. Il testo di Fitoterapia più antico risale ad un libro erboristico cinese del terzo millennio avanti Cristo (Pen Tsao), che contemplava circa mille piante e rimedi naturali. I primi documenti scritti risalgono al papiro di Ebers (1500 a. C.) e Assiria (650 a.C.), nei quali sono documentate e descritte decine di erbe. Le terapie dell'antichità si basavano principalmente su rimedi a base di piante medicinali, alcuni trattati medici greci ci hanno tramandato queste conoscenze: "l'Erbario Greco" di Dioscoride, o la "Storia Naturale" di Plinio il Vecchio. 4 Il primo erbario di cui sono pervenute notizie è del medico ateniese Diocle di Caristo, vissuto intorno al 350 a. C. Alla sua scuola si formò Teofrasto di Ereso che scrisse una serie di testi botanici tra cui *Historia Plantarum*. Altri due personaggi, di cui ci sono pervenute notizie e che ebbero una notevole importanza nell'evoluzione dell'erbario, furono Mitridate VI Eupatore, re del Ponto, e il suo medico Crateva. Secondo Dioscoride, Crateva fu il primo a compilare un erbario corredato di immagini. L'efficacia delle piante a scopi medicamentosi era nota già a Dioscoride, medico della Cilicia del I secolo d. C., autore del famoso: *De Materia Medica*. In questa opera sono illustrate le virtù terapeutiche delle piante, e costituirà il punto principale della conoscenza scientifica in Occidente e in Oriente per tutto il Medioevo, sino alla comparsa della farmacologia

chimica. L'opera è formata da cinque libri con la descrizione di circa seicento piante e le relative indicazioni terapeutiche; nel primo libro, dopo il proemio, sono trattate le "sostanze aromatiche" (ventisette piante e droghe medicinali, sedici oli, venticinque unguenti, diciannove resine e catrami, trentasette tra alberi e arbusti, trentadue frutti medicinali e commestibili). Nel secondo libro si descrivono settantasette sostanze fornite dagli animali (alimenti o farmaci) e cento piante alimentari. Nel terzo e nel quarto libro si parla delle rimanenti sostanze medicamentose di origine vegetale (rispettivamente centosettanta nel terzo e centonovantaquattro nel quarto. Nel quinto libro, infine, c'è una parte dedicata alla vite e ai vini (quarantadue capitoli) e ai minerali (novantasette). Successivamente l'erborista inglese John Parkinson, pubblica il *Theatrum Botanicum* (1640), contenente la descrizione di circa trentamila piante, classificate secondo le loro proprietà terapeutiche; in Italia, Durante Castore, pubblica a Venezia nel 1617 un volume dal titolo "Herbario Novo"; sono riferimenti ancora attuali come spunto di riflessione e di indagine sulle virtù medicamentose di molte piante. In tempi più recenti l'erbario di Otto Gessner (1974) e Schauenberg e Paris (1977), contengono classificazioni di numerose piante medicinali e i riferimenti ai principi attivi costituenti delle piante e la loro azione farmacologia.

Origini della moderna Fitoterapia

5 La moderna Fitoterapia prende origini dal periodo rinascimentale con la nascita delle prime scuole mediche laiche e delle prime Università. La prima scuola medica laica è la Scuola Medica Salernitana sorta con ogni probabilità tra il secolo VII e VIII, deve essere ritenuta la più antica e importante istituzione per l'insegnamento e l'esercizio della medicina. È la prima nel suo genere e diviene famosa in tutto il mondo, allora noto, per i suoi maestri e per il suo orto botanico. Questa scuola era frequentata da allievi di ogni nazionalità, e l'insegnamento era affidato a personaggi provenienti dalle varie culture, con lo scopo di verificare e confrontare le varie conoscenze mediche. Nel IX secolo era famosa in tutta Europa ed era rappresentata nel sigillo di Salerno col motto: *Civitas Hippocratica*. Fautore della scuola fu Costantino L'Africano, dotto cartaginese giunto a Salerno e successivamente monaco a Cassino, egli favorì la divulgazione della cultura araba sull'uso delle piante medicinali e la traduzione dall'arabo in latino "dell'Arte medica" di Galeno. Contribuirono alla fama della Scuola Benvenuto Grafeo e Ruggero di Fugardo, autore quest'ultimo del Trattato di Chirurgia (XII sec.). L'opera che rese celebre la Scuola fu "Flos Medicinæ" o "Regimen Sanitatis Salerni", (XII sec.). Con la Scuola Medica Salernitana si sviluppano altre famose istituzioni come quella di Montpellier, Bologna e Padova. In Francia, nel XII secolo sorge l'Università di Montpellier, considerata da molti come l'erede della Scuola Salernitana, fautore e maestro più illustre fu lo spagnolo Arnaldo da Villanova (1240-1312 d.C.), animato da uno spirito indipendente di ricerca. Egli si affida alla ragione, uscendo dagli schemi empirici e dogmatici; fu il primo ad intuire le proprietà solventi dell'alcool, e il modello di estrazione dei principi attivi delle piante per macerazione in soluzione idroalcolica. Il rinascimento, coincide col risveglio culturale della mente umana e con le scoperte geografiche, in questo periodo l'uomo cerca di dare risposte razionali e scientifiche alle conoscenze basate sull'empirismo. In questo periodo, uno degli studiosi di rilievo fu Philip Theophrast Bombast von Hohenheim, detto Paracelso (1493-1541 d.C.), nacque in una località vicina a Zurigo medico alchimista, cercò di isolare dalle piante la loro "quintessenza". Paracelso si può considerare il padre della moderna Fitoterapia rinnovata, in cui l'azione delle piante Medicinali è riferita al fitocomplesso e non al principio attivo. Di Paracelso sono da ricordare aforismi di grande significato ed attualità: "La natura causa e cura le malattie, ed è quindi necessario che il medico conosca i processi della Natura, l'uomo invisibile al pari dell'uomo visibile", da questo aforisma si evince la visione olistica dell'uomo paracelsiano, e con il secondo aforisma "Sola dosis facit

venenum", si rappresenta il canone fondamentale della Farmacognosia 6 (studio della chimica e della farmacologia dei principi attivi delle piante medicinali), e della moderna Farmacologia. È considerato il precursore della iatro-chimica, ossia, della chimica medica basata essenzialmente sulla distillazione e l'analisi dei minerali dai quali estraeva le sostanze che servivano a preparare i medicinali. Paracelso non fu solo medico e alchimista, egli fu un attento osservatore dei fenomeni naturali: studia e raggruppa i vegetali in base alle loro caratteristiche morfologiche. Individua la similitudine del colore, delle forme e della morfologia delle piante in raffronto agli organi del corpo umano, definendo così la "similitudine magica delle signature" e pubblica il "Trattato delle Segnature". Con questa classificazione tenta di dare un senso al secondo principio di Ippocrate relativo alla legge delle similitudini: "Similia similibus curentur", anticipando di alcuni secoli Samuel Hahnemann (1755-1843) nella scoperta dell'Omeopatia. Nello stesso periodo anche Leonardo da Vinci (1452-1519 d.C.) si occupa dello studio della botanica e della fisiologia vegetale, studiò il percorso della linfa, la disposizione delle foglie nelle varie specie e cercò di isolare i principi attivi di alcune piante. Nacque il primo giardino orto botanico a Padova per opera di Anguillara, Guilandini e Falloppio, seguito da quello di Pisa e di Bologna. Determinante e fondamentale fu l'apporto, del botanico svedese Carlo Linneo (1707-1778 d.C.), per lo studio sistematico delle piante. È merito della sua ricerca la classificazione e l'identificazione delle piante descritta nella sua opera "Systema Naturae", egli utilizza, come principio di distinzione e di classificazione delle piante, la distribuzione dei sessi nei fiori e le caratteristiche degli organi maschili. Inoltre, divide il regno vegetale in due grandi branche: le Crittogame, con stami e pistilli invisibili a occhio nudo; le Fanerogame nelle quali tali organi sono ben visibili. Queste ultime, a loro volta, saranno divise dal naturalista svedese in 23 classi, in base alle loro differenze morfologiche. La fitoterapia, fino al 1970, appannaggio della chimica, si basava sull'utilizzo del principio attivo delle piante medicinali, identificando in esso sia il titolo riportato in Farmacopea ufficiale sia l'azione terapeutica, seguendo i dettami della chimica e della farmacognosia. In quest'anni, Claude Bergeret e Max Tetau, rilevarono e diffusero il concetto che l'azione di una pianta medicinale non era da identificare necessariamente solo nel principio attivo, bensì, al sinergismo d'azione derivato dai vari componenti della pianta. Quindi, ridefinirono il concetto di fitoterapia in fitoterapia rinnovata, in cui la determinante principale non era più il principio attivo, bensì il fitocomplesso. Essi affrontato lo studio della Fitoterapia dal punto di vista clinico e biologico, introducono delle forme galeniche partendo da estratti derivanti dalla pianta fresca e si orientano verso la definizione della risposta terapeutica da attribuire al totum dei componenti dell'estratto, definito fitocomplesso. Le forme farmaceutiche utilizzate sono: la Tintura madre e il Macerato glicerico 1DH, alla prima diluizione decimale Hahnemanniana. Principali azioni dei costituenti delle piante medicinali Dagli albori della medicina fino a pochissimi decenni fa, il legame con la fitoterapia è stato strettissimo. Dell'uso terapeutico delle piante officinali c'è già traccia nei geroglifici egiziani con la descrizione di oli essenziali distillati da piante aromatiche. Già circa 4 secoli prima della nascita di Cristo, Ippocrate il padre della medicina moderna aveva individuato le proprietà antidolorifiche della linfa estratta dalla corteccia di salice, senza immaginare che questa azione era dovuta all'acido salicilico, che ancora oggi è la base del principio attivo dell'aspirina. Analogamente, le proprietà della digitale, dell'aglio, della salvia e dell'assenzio erano già conosciute presso Greci e Romani. Anche al di fuori del mondo mediterraneo, le civiltà dell'India, della Cina, del Tibet e dell'Arabia conoscevano dai tempi più remoti le proprietà curative delle erbe: un manoscritto cinese di ben 4.700 anni fa, il Pen-Tsao, già descriveva le proprietà terapeutiche del Ginseng e dell'Efedra. Indubbiamente i preparati fitoterapici hanno rappresentato nei secoli il

principale strumento terapeutico per diverse medicine tradizionali quali quella cinese, quella araba o ancora la scuola Salernitana di Medicina, che si impose in Italia e in Europa come abbiamo visto intorno al 1200. Con il trascorrere dei secoli si è accentuata maggiormente la dicotomia tra il curante (medico) e il preparatore (botanico o farmacista) e ciò ha consentito, grazie alla maggior specializzazione, di giungere a preparati officinali sempre più puri ed efficaci. Si può infatti affermare che il lungo periodo compreso tra il 1500 e il 1800 ha visto crescere l'importanza della professione del botanico/farmacista, unico depositario della preparazione dei fitoterapici. Non dimentichiamo che ancora oggi importanti orti botanici inglesi non sono altro che ex campi di coltivazioni delle piante officinali di importanti laboratori farmaceutici del '700. Successivamente, al principio del '900, il costante interesse per le piante medicinali e le opportunità di una più moderna e sistematica ricerca di laboratorio, hanno dato vita alla farmacognosia, branca specializzata della botanica e della farmacologia sperimentale. Così i chimici scoprirono la complessità dei composti di origine vegetale e animale, cercando nel contempo di comprendere la correlazione tra struttura chimica e attività farmacologica di questi composti. Divenne quindi inevitabile tentare di isolare i principi "attivi" delle piante da quelli "inerti" e di ricostruire per sintesi le molecole più potenti; ciò consentì non solo di preparare in laboratorio sostanze identiche a quelle naturali ma anche di modificare le loro strutture chimiche originali, per potenziarne l'azione farmacologica o migliorarne la tollerabilità. E' evidente che i grandi progressi compiuti dalla farmacologia nella comprensione del legame tra struttura chimica e attività farmacologica e nella messa a punto di farmaci di sintesi molto potenti se da un lato hanno permesso di valutare sempre meglio anche i preparati fitoterapici e di migliorarne le attività di produzione, dall'altro hanno segnato un po' il declino della fitoterapia. Oggi, alle soglie del 2000 riconosciamo che il prolungamento della vita media rappresenta una notevole vittoria ottenuta soprattutto grazie a farmaci di sintesi moncostituenti molto efficaci (soprattutto antibiotici). Ciò nonostante dagli anni ottanta in poi ha cominciato ad emergere un rinnovato interesse per le sostanze naturali e per la farmacologia dei complessi vegetali. La moderna fitoterapia si basa sul concetto della "attività terapeutica globale della pianta" secondo cui nessun costituente della pianta può considerarsi "attivo" o "inerte". La pianta medicinale è un organismo unitario nel quale ogni costituente ha una propria ragione d'essere nell'economia fisiologica della pianta stessa, ed esercita una determinata funzione. Tutti i costituenti, sia quelli farmacologicamente attivi che quelli non farmacologicamente attivi ma che modificano spesso l'assorbimento dei primi, concorrono a determinare l'attività terapeutica globale della pianta medicinale. In conclusione se con le conoscenze di oggi non possiamo che sorridere davanti ad uno dei testi sacri della medicina di un tempo, il famoso "erbario" xilografato del botanico tedesco Otto Brunfels (primi decenni del '500) o davanti alle curiose locandine pubblicitarie in stile bella époque che illustrano gli impieghi illimitati degli estratti di corteccia di china, non possiamo trascurare l'importanza e l'attualità della fitoterapia.

13 Le classi di principi attivi delle piante medicinali Fin dall'antichità, l'uomo ha sempre tratto dal mondo naturale, e dalle piante in particolare, i rimedi per ogni tipo di patologia, anche se questi erano utilizzati esclusivamente su base empirica. Attualmente, la disponibilità di metodiche d'indagine più avanzate ci consentono di effettuare ricerche e di stabilire standard riproducibili degli effetti terapeutici delle piante secondo le moderne tecniche di laboratorio. Ciò è di particolare rilievo, in quanto proprio di recente si stanno rivalutando le piante medicinali come importante presidio farmacologico, dopo un lungo periodo di abbandono a favore dell'utilizzo di principi attivi sintetizzati in laboratorio. I farmaci di sintesi, infatti, non hanno tardato a mostrare i limiti del loro utilizzo ed è stato necessario ampliare la possibilità di scelta

terapeutica con la rivalutazione delle piante medicinali. Per utilizzare al meglio le piante in terapia, è stato necessario focalizzare l'attenzione sui loro principi attivi, studiandone non solo gli effetti, ma anche considerando la loro struttura chimica e i processi metabolici in cui sono coinvolti nell'organismo produttore. È possibile, quindi, classificare le molecole di origine naturale secondo la struttura chimica:

1) Eterosidi o Glucosidi *salicilici *iridoidi *antrachinonici *cardiotonici *saponine *solforati *flavonici *idrochinonici

2) Alcaloidi

3) Oli essenziali, resine, balsami

4) Tannini

5) Carboidrati

6) Lipidi

7) Vitamine

8) Sali minerali

14 ETEROSIDI:

Salicilici (azione antinfiammatoria, antifebbrile antireumatica; principali piante: Salix alba)

Iridoidi (azione antinfiammatoria; principali piante: Arpagofito)

Antrachinonici (azione lassativa o purgante; principali piante: Aloe, Cascara, Rabarbaro)

Cardiotonici (azioni antiaritmiche, cardiotoniche; principali piante: Digitale, Strofantio, Oleandro)

Saponine (azione antinfiammatoria e cicatrizzante (Liquirizia) o antiedemigene e vasculotropo (Ippocastano))

Solforati (azione mucolitica e fluidificante; principali piante: le Crucifere come Cavoli, Senape, Rafano)

Flavonici o flavonoidi (azione antinfiammatoria e diuretica (Sambuco, Tiglio, Liquirizia) o riduzione della permeabilità capillare (Ruscus, Centella) o antidepressiva (Iperico) o ansiolitica (Passiflora))

Antocianosidi (azione endotelio protettiva ed antiaggregante piastrinica; principali piante: Mirtillo, Lampone, Malva)

Idrochinonici (azione disinfettante urinaria; principali piante: Uva ursina, Corbezzolo)

ALCALOIDI: Sostanze azotate basiche attive a dosi anche molto basse. Coniina (contenuta nella Cicuta), Chinina, Cocaina, Reserpina, Caffaina (attive sul SNC). Atropina, Scopolamina, Pilocarpina, Ergotamina, Nicotina (attive sul SNV). Colchicina (per l'artrite gottosa). Vincristina, Vinblastina (alcaloidi della Vinca ad azione antileucemica) Alcaloidi ossindolici (azione antinfiammatoria immunostimolante contenuti nell'Uncaria Tormentosa)

OLI ESSENZIALI: Miscele di sostanze chimiche tra le quali (alcoli, fenoli, aldeidi, chetoni, eteri, esteri, acidi e idrocarburi terpenici) a diversa azione: stimolazione funzioni apparati digerente, antimicrobica, azioni sul SNC.

TANNINI: Azione antiflogistica, antiedemigena e vasocostrittrice; risultano irritanti per le mucose ed epatotossici.

POLISACCARIDI: Sono prevalentemente rappresentati dalle mucillagini che a contatto con l'acqua si rigonfiano e danno soluzioni colloidali con azione emolliente, antinfiammatoria, protettiva delle mucose e lassativa. Polisaccaridi ad azione antinfiammatoria ed immunostimolante sono presenti nell'Astragalo, nell'Echinacea, nel Ginseng, nell'Aloe vera e nell'Eleuterococco.

RESINE E BALSAMI: Le resine, sostanze complesse, vengono spontaneamente secrete dai vegetali. I balsami sono costituiti da miscele di oli essenziali e resine, sono densi, vischiosi ed aromatici ed hanno azione disinfettante ed espettorante (Balsamo del Perù e Balsamo del Tolù usati nei prodotti antitosse ed espettoranti.)

Fitocomplesso



Tra le terapie facenti capo alla medicina non convenzionale, la Fitoterapia riveste un ruolo di grande importanza sia come terapia integrativa sia come terapia sostitutiva della terapia medica; specie laddove, l'accesso alle terapie farmacologiche rappresenta un problema di sopravvivenza economico. È riconosciuto in ogni angolo del mondo, a livello etnico e scientifico la priorità e la insostituibilità della fitoterapia. Mentre nei paesi dell'area sud del mondo la scelta della fitoterapia è obbligata da ragioni economiche, etniche e culturali, nei paesi più industrializzati, la scelta della

fitoterapia esprime una valenza orientata alla qualità della vita: minore tossicità, più propensione verso l'autocura ed un'alternativa alla standardizzazione e ricerca della propria individualità. Non a caso, la Fitoterapia, come forma di cura, si riafferma negli anni settanta, nei paesi europei occidentali; in particolare in Francia si sviluppa la moderna Fitoterapia rinnovata, appannaggio quasi esclusivo della classe medica; mentre in Germania l'utilizzo delle piante officinali legato all'Omeopatia, quali fonti di estrazione. La fitoterapia nella tradizione terapeutica erboristica ereditata da Ippocrate, Paracelso o Mattioli, è concepita interamente come medicina allopatrica, la cui attività terapeutica è attribuita all'azione dei principi attivi, quindi, un'azione in base alla prima legge ippocratica dei contrari. Negli anni settanta con l'introduzione della moderna Fitoterapia rinnovata, ad opera di Claude Bergeret e Max Tetau. Si focalizza la risposta terapeutica della pianta medicinale non solo ai principi attivi, bensì al totum della pianta stessa e all'insieme di sostanze presenti nella pianta che concorrono all'effetto benefico prodotto dalla stessa. Il fitocomplesso rappresenta l'insieme di tutte le sostanze presenti nella droga, alcune dotate di precise proprietà medicamentose, altre meno importanti, ma indispensabili nel fornire un supporto ed una consistenza d'insieme, per garantire la completezza delle azioni caratteristiche della pianta. Il concetto di fitocomplesso è diverso da quello che regola l'azione dei farmaci di sintesi, anche se di derivazione vegetale, nei quali viene considerato il singolo principio attivo come unico responsabile dell'azione farmacologica, essendo gli altri suoi componenti rappresentati da eccipienti e supporti inerti. Pertanto, ne deriva, che i vantaggi del fitocomplesso nei confronti del singolo principio attivo sono:

1. Bassa tossicità con pochi effetti collaterali, importante soprattutto nelle terapie croniche e nei soggetti particolarmente sensibili (per esempio bambini, anziani, donne in gravidanza).
2. Modulazione dell'assorbimento e quindi dell'efficacia del fitocomplesso. Per esempio non tutti i componenti della Propoli hanno capacità medicamentose, ma alcuni di essi servono sia per favorirne l'assorbimento sia per esaltarne l'efficacia.
3. Molteplicità d'azione, che consente di curare con un unico rimedio un numero grande di problemi. Per esempio il Ginkgo biloba è soprattutto indicato per trattare il decadimento cerebrale senile, ma è utile anche contro l'ipertensione arteriosa, le allergie e per combattere i danni causati dai radicali liberi. Un altro esempio ci viene fornito dall'aglio che è dotato di azione ipocolesterolemizzante e antiaggregante piastrinica, ma, e anche caratterizzato da azioni ipotensiva antibatterica. Questa molteplicità di azioni ci dà la possibilità di affrontare con un unico rimedio diversi problemi, che altrimenti richiederebbero l'assunzione di più farmaci, di sintesi nella stessa giornata. È anche indispensabile che la pianta venga raccolta nel cosiddetto tempo balsamico che è il periodo dell'anno, variabile da pianta a pianta, nel quale il vegetale contiene la massima quantità di principi attivi e la sua ottimale composizione qualitativa.

Gemmoterapia

Nata intorno agli anni '50 dal professor Georges Netien dell'università di Lione, la gemmoterapia è stata poi ripresa dal medico belga Pol Henry. Oggi è una medicina alternativa a tutto tondo, che sfrutta i principi vegetali dei germogli macerati o diluiti in una soluzione di alcol e glicerolo.

Secondo questa teoria le gemme possiedono proprietà terapeutiche superiori a quelle delle varie parti della pianta matura. Il bocciolo, essendo in realtà una pianta in embrione, porterebbe al suo interno il potenziale di sviluppo della pianta stessa, un po' come se fosse in contemporanea sia radice, che fusto, sia foglia, che fiore e frutto. Inoltre, la gemma contiene alte concentrazioni di elementi attivi come ormoni, oligoelementi, vitamine, minerali.

I seguaci della gemmoterapia parlano della 'globalità' del bocciolo. Il tessuto embrionale, infatti, non solo offrirebbe un contenuto più elevato di composti attivi, ma avrebbe anche uno spettro d'azione molto più ampio di ogni singola parte della pianta. Ad esempio, la gemma di biancospino, avrebbe sia le proprietà del frutto (azione sul muscolo cardiaco) che del fiore (azione sulla frequenza cardiaca). Il bocciolo di tiglio combinerebbe le proprietà calmanti associate al fiore di quest'albero e le proprietà purificanti e diuretiche dell'alburno, la parte morbida e biancastra che si forma ogni anno tra il legno duro e la corteccia.

Per questo la gemmoterapia è a volte indicata come una terapia erboristica globale. Tuttavia, la gemma non sempre riassume tutte le proprietà della pianta. La crescita può anche svolgere un ruolo importante nell'acquisizione di alcune proprietà. Ad esempio, il germoglio di lampone non ha l'alto contenuto di vitamina C del frutto giunto a maturazione.

Cos'è il gemmoderivato

I preparati vengono infatti identificati con la sigla MG. Iniziali che stanno per *macerato glicerico*, ovvero un mix di acqua (20%), alcol a 90° (30%) e glicerina (50%), in cui i germogli vegetali vengono diluiti e messi a macerare. Il principio del gemmoderivato è che nel germoglio, e non nell'infiorescenza, si trovano concentrate in potenza tutte le proprietà i principi attivi della pianta nascente.

Le virtù terapeutiche dei vari gemmoderivati variano a seconda della pianta da cui provengono: ribes nero per l'energia, abete per la tosse, biancospino per il cuore.

Inoltre, diversi prodotti derivati dalla gemmoterapia hanno in comune proprietà diuretiche, drenanti o disintossicanti.

Come si estrae il gemmoderivato

Le parti giovani della pianta sono le più delicate; per lavorarle senza danneggiarne i principi attivi, è necessario utilizzare solventi poco aggressivi. Pertanto, una volta raccolte a mano, nel loro periodo balsamico (quando vi è la maggior concentrazione di principi attivi), vengono triturate e poi poste a macerare o prima diluite.



Ci sono infatti due scuole di pensiero per quanto riguarda la preparazione dei gemmoderivati. Si possono usare le gemme sotto forma di estratto derivato dalla loro macerazione, oppure usare un'ulteriore diluizione, di tipo omeopatico, che verrà chiamata forma diluita 1DH.

Macerato. Le gemme vengono macerate al buio in una miscela di alcol etilico puro, acqua e glicerina per almeno 21 giorni, quindi filtrate. La sostanza ottenuta, chiamata macerato-madre, è paragonabile alla tintura madre, base delle soluzioni fitoterapiche. Tuttavia, è meno concentrata della tintura, con una diluizione di 1/20 anziché 1/10. Di solito si consuma diluito in poca acqua. Il dosaggio varia a seconda del prodotto.

Diluito alla 1DH. Corrisponde ad una soluzione dieci volte più diluita del macerato originale. Dopo che la gemma è macerata in alcol etilico e glicerina, una parte del liquido di macerazione viene diluita in 10 parti di glicerina, olio e acqua (in proporzioni differenti 50% glicerina, 30 % alcol e 20% acqua). Il metodo dunque è quello dell'omeopatia. Ma la preparazione 1DH non è, in senso stretto, una soluzione omeopatica. Rimane un concentrato, cioè contiene ancora molti elementi attivi e non solo le semplici 'vibrazioni' delle soluzioni omeopatiche. E non comporta la dinamizzazione, il processo di agitazione della soluzione che è essenziale per l'omeopatia. Infine il gemmoderivato è confezionato in flaconi contagocce di vetro scuro, al riparo dalla luce.

Lombalgia artrosi e gemmoterapia

La reumatologia rappresenta una delle grandi indicazioni cliniche della Gemmoterapia, in quanto i gemmoderivati, opportunamente scelti, possono contribuire a rallentare la degenerazione artrosica e a contrastare efficacemente la componente algica (M. Tétau). Il trattamento di base dell'artrosi prevede l'utilizzo di tre gemmoderivati ("triade antiartrosica"): Ribes nigrum M.G.1DH, Vitis vinifera M.G.1DH, Pinus montana M.G.1DH.

PINUS MONTANA MG1DH

Contribuisce a mantenere la troficità della cartilagine articolare e ne rallenta l'usura. Favorisce, inoltre, l'attività degli osteoblasti e stimola la circolazione locale: ne consegue un rafforzamento della trama ossea. Quest'ultima proprietà rende utile questo gemmoderivato nella prevenzione e

terapia delle fratture patologiche.

Posologia: 50 gocce, diluite in acqua, 15 minuti prima di pranzo.

RIBES NIGRUM MG 1DH

È indicato nelle sindromi infiammatorie generali e locali, in particolare a carico dell'apparato locomotore. Studi sperimentali, attuati tramite test che saggiano la presenza di un'attività surrenalica, hanno confermato l'attività stimolante sulla corteccia surrenalica e l'attività inibitrice nei riguardi dei processi infiammatori. A livello delle cartilagini contribuisce ad assicurare "la riparazione delle cartilagini lese" (Tétau M- Scimeca D., 2005). Prestare attenzione in caso di ipertensione.

Posologia: 50 gocce, diluite in acqua, 15 minuti prima di colazione.

VITIS VINIFERA MG 1DH

Le gemme di *Vitis vinifera* presentano un organotropismo preferenziale nei confronti dell'apparato osteoarticolare, ove rallentano la comparsa delle deformazioni articolari. In particolare sarebbero in grado di impedire o quanto meno rallentare la produzione di osteofiti. È particolarmente indicato nell'artrite deformante le piccole articolazioni e nel processo artrosico in genere. Posologia: 50 gocce, diluite in acqua, 15 minuti prima di cena. In base al quadro clinico: cicli di due mesi con pausa di un mese fino a miglioramento dello stato articolare.

Altri gemmoterapici utili

Sono segnalati:

- Rosa canina MG 1DH, rimedio di flogosi e indicato nel trattamento della gonartrosi ove esplica, in particolare a livello della sinovia, azione antiossidante e blanda azione antiflogistica;
- Ampelopsis weitchii MG 1DH, indicato nelle forme infiammatorie rapidamente evolutive (periartrite scapolomeroale, artrite reumatoide, spondilite anchilosante, artrite psoriasica ecc.) in quanto combatte la deformazione e la sclerosi di tendini e legamenti. Tétau ne consiglia l'impiego anche nel trattamento della fibromialgia.
- Posologia: 30-50 gocce, diluite in acqua e sorseggiate lentamente, una-due volte al dì.

Turbe gastrointestinali e gemmoterapici più utilizzati

1. Ficus Carica (Fico) Gemme

2. FICUS CARICA giovani radici

3. VACCINIUM VITIS IDAEA gemme

4. ROSMARINUS OFFICINALIS (Giovani germogli)

Ficus Carica (Fico) Gemme: Il fico è uno dei primi alimenti delle popolazioni mediterranee, ritenuto dono degli dei e considerato simbolo di abbondanza. Il profeta Isaia utilizzò un impacco di fichi sulle ulcere di Re Ezechiele: "Isaja ordinò di prendere un impiastro di fichi. Lo presero e lo posero

sull'ulcera ed il re Ezechiele guarì" (2 Re 20, 7). Ad Atene i preparatori di farmaci portavano al collo delle collane di fichi secchi. Si riteneva che il fico favorisse la sessualità. In gemmoterapia manifesta un tropismo elettivo per stomaco e duodeno. Regolarizza la motilità e la secrezione gastroduodenale. È indicato soprattutto nel trattamento delle manifestazioni psicosomatiche a livello gastroduodenale. Normalizza la secrezione del succo gastrico ed esercita un'azione cicatrizzante sulle mucose. Agisce sulle distonie neurovegetative regolarizzando motilità e secrezione gastroduodenale. Indicato nella disfagia esofagea, nelle gastroduodeniti e ulcere gastroduodenali, nelle turbe dispeptiche funzionali gastro-duodeno-coliche, nel meteorismo, aerofagia e nel colon irritabile.

Indicazioni:

- Turbe dispeptiche
- Affezioni gastroduodenali (gastroduodenite, ulcera gastroduodenale)
- Distonie neurovegetative
- Allergia solare
- Trauma cervicale · (cefalea, vertigini, astenia).
- Nevralgie del trigemino (*Olea europea*)
- Ansia

Posologia M.G. 1 DH, 50 gocce, un quarto d'ora prima dei pasti principali.

FICUS CARICA giovani radici (Fico): Le radichette di Fico, pur avendo un tropismo simile a quello delle gemme sono più indicate per ristabilire una fisiologica peristalsi intestinale. Agiscono sull'interfaccia epiteliale dell'intestino regolarizzando il rapporto che si instaura tra la flora batterica intestinale e le pareti intestinali. Sono indicate nella costipazione da inerzia intestinale con tendenza a formare fecalomi e nella stitichezza ostinata da turbe neurovegetative. Favoriscono regolarizzando il rapporto che si instaura tra la flora batterica intestinale e le pareti intestinali. Negli stati distonici del colon è utile l'associazione con *Vaccinium vitis idaea*. Posologia M.G. 1 DH, 50 gocce, un quarto d'ora prima dei pasti principali

VACCINIUM VITIS IDAEA gemme (Mirtillo rosso): Detta anche vite di monte è una piccola pianta spesso confusa con l'uva ursina. Cresce sui luoghi soleggiate ed asciutti in Grecia, in Europa ed in Asia ed America settentrionale. Non vive solo sul Monte Ida (il nome è un errore dei botanici del XVI secolo e ripetuto anche da Linneo). Vengono impiegati i giovani getti freschi. La sua azione è come ottimo regolarizzante della funzionalità intestinale deve essere prescritto ogni volta che il transito intestinale è perturbato in senso "iper" (per le sindromi diarroiche) e in senso "ipo" (nella costipazione), dopo aver escluso un'eventuale eziologia organica di questi disturbi. Rimedio del colon irritabile, del meteorismo e delle alterazioni dell'alvo. Ha azione antiinfiammatoria anche nelle vie urinarie, ed antiarterosclerotica in particolare nei piccoli vasi. Indicazioni: · Colon irritabile · Disturbi dell'alvo (stipsi o diarrea) · Colibacillosi · Uretriti · Cistiti e cistopieliti · Arteriosclerosi · Microangiopatia diabetica. Posologia: MG 1 DH 50 gocce in poca acqua tre volte al giorno lontano dai pasti.

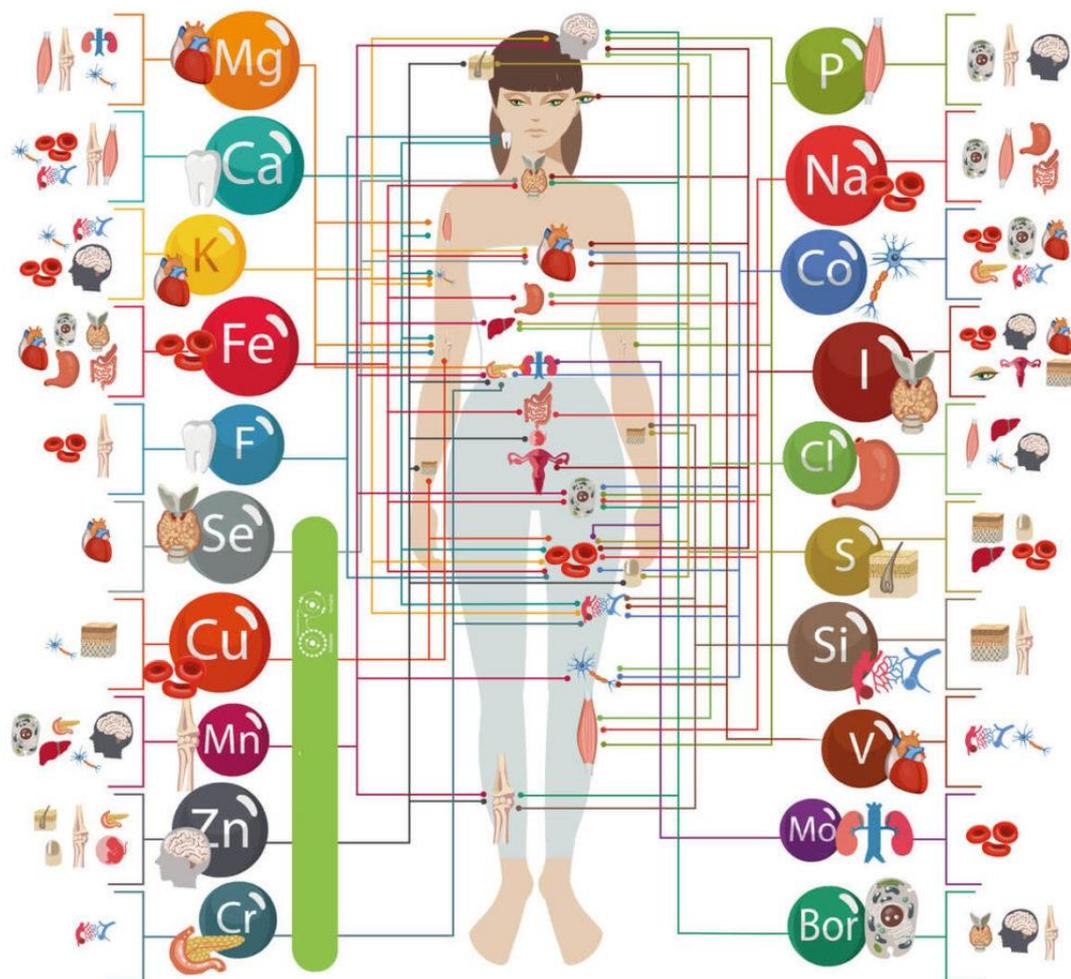
ROSMARINUS OFFICINALIS (Giovani germogli): rosmarino Il rosmarino è un arbusto sempre verde, aromatico, a radice legnosa, corteccia squamosa o fissurata, foglie aghiformi e piccoli fiori azzurri, bilabiati, in spighe laterali. Il nome Rosmarinus da "ros" e "marinus" significa "rugiada del mare". Veniva ritenuto simbolo di immortalità, introdotto nella culla dei neonati e nella bara dei parenti più cari. L'acqua della giovinezza che ebbe grande fama alla corte di Luigi XIV, era costituita da tintura di rosmarino, lavanda e menta. Il gemmoderivato manifesta da un tropismo elettivo per le vie biliari.

Indicazioni:

- Discinesia delle vie biliari
- Litiasi biliare
- Colecistiti cronica
- Colica epatica
- Dislipidemie
- Iperuricemia
- Senescenza, andropausa, menopausa.
- Alopecia.

Posologia: M.G. 1 DH, 50 gocce, in un pò d'acqua, un quarto d'ora prima di colazione e di pranzo. Evitare la somministrazione serale, in quanto stimola l'attività cerebrale.

OLIGOELEMENTI



Gli oligoelementi sono dei minerali e dei metalli come l'Alluminio, l'Argento, il Bismuto, il Cobalto, il Manganese, il Nichel, l'Oro, il Rame, il Selenio, lo Zinco ed altri minori, per una ventina circa in totale, presenti nell'organismo dell'uomo. Essi non ne rappresentano che una frazione molto piccola del totale: meno dell'1%. Vi sono, poi, altri elementi minerali fondamentali, quali il Calcio, il Ferro, il Magnesio, lo Zolfo.

Tali minerali sono noti alla chimica ed alla biologia sin dal secolo scorso. Tutti questi elementi sono mattoni fondamentali dell'uomo poiché rivestono un ruolo assai importante in tutte le reazioni di trasformazione che si compiono in ogni secondo all'interno del nostro organismo. L'utilizzo degli oligoelementi è basato sul fatto che tutte le reazioni vitali nell'organismo sono da loro provocate e regolate. Esperienze su migliaia di persone hanno dimostrato che l'applicazione di questi elementi naturali in numerose situazioni può avere effetti sorprendenti. Oggi sappiamo che i principali catalizzatori delle più svariate reazioni chimico-organiche sono costituiti dagli enzimi e che gli oligoelementi rappresentano i cofattori di dette reazioni. Vale a dire che gli oligoelementi attivano ed accelerano tutte le reazioni chimico-biologiche. Sono indispensabili per il controllo dei più diversi processi metabolici che garantiscono il decorso delle funzioni dell'organismo stesso e la produzione di energia. Sono contenuti in vari enzimi e in alcune importanti vitamine che risultano biologicamente inefficaci senza la loro presenza. Aumentano, quindi, le capacità di reazione nei vari

processi chimici dell'organismo, accelerandone il compimento. Un organismo carente di queste sostanze dovrà impiegare molte più energie per compiere le stesse reazioni che richiederanno, nel caso riescano comunque a prodursi, tempi molto più lunghi. L'assunzione del o degli oligoelementi carenti, documentata attraverso una lunga serie di esperienze, si è rivelata utile per ripristinare il fisiologico stato di salute. Se si dovesse manifestare una carenza di un oligoelemento, potrebbe indurre alterazioni più o meno gravi dove solo la supplementazione degli elementi carenti può aiutare a risanare le lesioni provocate. Gli oligoelementi agiscono in dosi molto piccole normalizzando i processi metabolici alterati (reazioni metaboliche) e aiutando in questo modo l'organismo a reagire. Ogni oligoelemento risulta così definibile per la sua presenza in quantità infinitesimali, per il fatto di essere indispensabile nel determinare certe reazioni, per l'effetto biologico non rapportabile alla sua importanza ponderale. Funzioni metaboliche alterate pregiudicano la salute. Si può ben capire come alcuni disturbi delle funzioni metaboliche possano causare malattie chiaramente definibili e "visibili"; mentre disturbi meno pronunciati di dette funzioni non causano, invece, necessariamente e direttamente una certa malattia; però, sintomi anche leggeri possono esserne il segnale. Questi sintomi, di solito, non sono considerati o notati sebbene la qualità di vita degli interessati sia peggiorata, poiché possono essere alterate importanti funzioni metaboliche come, ad esempio, i meccanismi di difesa naturale dell'organismo. Per questa ragione un soggetto sviluppa una disposizione per specifici disturbi fisici o psichici, o anche comportamentali. Il trattamento con oligoelementi ha uno spettro d'applicazione molto vasto. Essi, infatti, trovano applicazione sia nei disturbi persistenti sia nelle manifestazioni episodiche, poiché, attraverso la loro attività catalitica, vengono stimolati i punti deboli del nostro organismo. Per questo motivo non si deve vedere l'oligoterapia unicamente come pura misura protettiva. Il suo impiego può concorrere per avere successi decisivi, sia impiegata da sola, sia a complemento di ogni altra terapia. Tutti i trattamenti terapeutici, infatti, possono essere rafforzati dall'attività catalitica degli oligoelementi. In questo modo, su giudizio del medico, potrebbe essere possibile ridurre il ricorso ad una data terapia convenzionale o il dosaggio di un farmaco da adoperare, senza perdite di efficacia, ma ottenendo una migliore tollerabilità (meno effetti indesiderati). Praticamente tutti i disturbi funzionali (ovvero non connessi a una patologia chiaramente definibile) o i disturbi imputabili ad un'alterazione dei processi metabolici possono trarre beneficio dall'oligoterapia, che si dimostra di valido aiuto anche nelle malattie con una tendenza a cronicizzare, rallentando o arrestando il processo patogeno. L'aiuto che ci viene fornito dagli oligoelementi è ampiamente documentato in moltissime applicazioni: affezioni reumatiche, obesità, sindromi dismetaboliche, patologie gastriche e del circolo venoso e infezioni otorinolaringoiatriche ricorrenti che colpiscono soprattutto i bambini. È opportuno rimarcare che gli oligoelementi non possiedono la medesima rapidità dei metodi di trattamento convenzionali. Essi necessitano, infatti, di maggior tempo prima di poter notare un miglioramento, proprio perché sono necessari trattamenti prolungati per riequilibrare i complessi processi metabolici dell'organismo. L'osservazione clinica ha permesso di individuare quattro tipologie di quadri clinici, ognuna caratterizzata da alcuni sintomi e reazioni ben specifiche: le cosiddette sindromi reazionali o diatesi. Ad ogni sindrome, vale a dire ad ogni gruppo di soggetti che presentano le medesime reazioni, corrisponde un oligoelemento o un'associazione di oligoelementi specifici. Il gruppo al quale appartiene ogni singola persona è determinato da un'anamnesi personale che dovrebbe tener conto anche delle possibili caratteristiche familiari (dunque ereditarie) e completata con un'analisi del comportamento psichico, intellettuale e fisico del soggetto.

Ecco quali sono le quattro diatesi:

- 1) allergica o sindrome iperreattiva (manganese)
- 2) ipostenica o sindrome iporeattiva (manganese - rame)
- 3) distonica o sindrome disreattiva (manganese - cobalto)
- 4) anergica o sindrome areattiva (rame - oro - argento)

Ogni essere umano, quindi, tende a soffrire di malattie specifiche descritte dalle diatesi. Riequilibrarle mediante l'assunzione di oligoelementi può essere di grande aiuto al nostro organismo.

L'applicazione pratica degli oligoelementi

Il principio delle diatesi è alla base dell'oligoterapia. Nell'oligoterapia vengono infatti somministrati gli elementi associati a ciascuna diatesi, che possono essere eventualmente integrati con altri elementi che agiscono in maniera complementare ad essi in una specifica malattia. L'oligoterapia catalitica non deve essere confusa con altre somministrazioni nutrizionali; la sua finalità è quella di promuovere reazioni metaboliche e non di correggere stati di carenza alimentari. Un elemento può essere presente in dosi molto alte nel sangue perchè non utilizzato dall'organismo o in dosi troppo basse se presente ad alta concentrazione nei tessuti ma eccessivamente diluito nel sangue. Per questo non è detto che la carenza o l'eccesso di un elemento siano strettamente correlati alla sua efficacia nello svolgere la sua azione di catalizzatore. Anche se l'elemento fosse disponibile in quantità sufficienti, è indispensabile che la forma e la dose siano corrette affinché vengano adeguatamente assorbite ed utilizzate dall'organismo. Un catalizzatore può, infatti, essere inattivato da altre sostanze (es. l'inquinamento ambientale può far sì che un elemento sia contaminato e per questo inutilizzabile dall'organismo) o dalla sua trasformazione fisico-chimica, così come un enzima può essere inibito da sostanze che bloccano l'attività della zona dove è presente. Per riattivare un enzima occorrono poche unità atomiche (da 1 a 10). Le quantità attive di oligoelementi sono, quindi, dell'ordine di un milionesimo di grammo.

Gli oligoelementi si assumono per via perlinguale: occorre tenere la soluzione sotto la lingua per qualche tempo (uno/due minuti circa) prima di inghiottirla. La somministrazione orale deve avvenire a digiuno (lontano dai pasti), la mattina prima di colazione e due ore dopo cena. Quando si assume il diatesico più il complementare è meglio assumere al mattino il diatesico e alla sera il complementare. Normalmente per cicli di tre mesi, da ripetersi due o tre volte l'anno. In caso di necessità contingenti, è possibile aumentare il dosaggio sino ad una dose, sempre per via sublinguale, due/tre volte al giorno.

Oligoelementi per lombalgia e febbre gastrointestinale

La diatesi più indicata per problematiche sia di rachialgie e difficoltà digestive è la terza la "vecchia", in quanto si manifesta più spesso oltre i 40 anni, ed è una diatesi di involuzione, in quanto si perviene ad essa partendo da una delle diatesi precedenti.

La diatesi 3 è dominata dall'ansia e alla diminuita capacità di concentrazione e memoria. Caratteristica è l'astenia mattutina, ma, soprattutto, il progressivo affaticamento nel corso della giornata, che si esprime con senso di pesantezza agli arti inferiori.

Le manifestazioni morbose di questa diatesi sono dovute a distonia del sistema neurovegetativo:

- disturbi della circolazione arteriosa e nevosa periferica (ipertensione arteriosa, claudicatio intermittens, morbo di Raynaud, acrocianosi, varici, parestesie, crampi, pesantezza degli arti inferiori);
- turbe gastrointestinali da distonia neurovegetativa (gastroduodenite, ulcera gastroduodenale, discinesia delle vie biliari, colon irritabile, meteorismo);
- reumatismo degenerativo nelle sue varie localizzazioni (cervicoartrosi, lomboartrosi, coxartrosi, gonartrosi);
- sindromi dolorose muscolari da fibromialgia;
- reumatismo dismetabolico (iperglicemia, gotta);
- enfisema polmonare;
- turbe della menopausa;
- ansia, insonnia, turbe dell'umore;
- tendenza all'iperglicemia, iperazotemia, ipercolesterolemia.

Il rimedio biocatalizzatore in oligoterapia catalitica di questa diatesi è il Manganese-Cobalto. Oligoelementi complementari consigliati in oligoterapia catalitica sono: Cobalto, Magnesio, Potassio e Litio.

Il rame, inoltre, è un elemento fondamentale perché è sia antiartritico, antinfettivo che antinfiammatorio. Ha una funzione rigenerante sulle cellule e quindi realmente antiartritica. Oltre a rame, selenio, zolfo, manganese e cobalto sono prescritti in varie combinazioni e dosi, nel trattamento dell'osteoartrosi.

Fluoro: apporta resistenza ed elasticità dei tessuti connettivi di sostegno, legamenti, fasce muscolari, capsule. Quindi indicato per artrosi, lomboartrosi e coxartrosi.

Potassio: disturbi artrosici

Cobalto: antispasmodico (cronico). Diarrea, gastroenterite, intestino irritabile, meteorismo. Regolarizza la peristalsi, disbiosi, digestione.

Le dosi sono davvero minime, dell'ordine di milligrammi o addirittura microgrammi. L'oligoelemento, quando entra nel corpo, migliorerà direttamente il metabolismo enzimatico. Dovrebbe essere considerato come un acceleratore di reazioni chimiche, un catalizzatore. Nell'osteoartrite si riscontra un rallentamento del metabolismo e un'eccessiva usura. L'oligoelemento permette di migliorare queste condizioni metaboliche rigenerative.

Inoltre si potrebbe proporre utilizzo della Diatesi V "sindrome di disadattamento": Zinco-Nichel-Cobalto (Zn-Ni-Co) secondo classificazione di Mènètrier .

Le diatesi sono predisposizioni costituzionali (dette terreno) che sono ereditarie e specifiche di ogni persona.

Sono tendenze a reagire a determinati stimoli sufficienti a provocare reazioni e malfunzionamenti nell'organismo, con coinvolgimento di aspetti fisici e psichici e che, nel tempo, possono degenerare in malattia vera e propria.

Ogni diatesi o terreno ha quindi delle “debolezze” intrinseche che possono trarre beneficio dall’uso di un oligoterapico di base.

La sindrome da disadattamento che prevede l'utilizzo di Zinco-Nichel-Cobalto non è una vera e propria diatesi ma una difficoltà di adattamento delle ghiandole endocrine agli stimoli di natura ipofisaria che si riflettono con alterazioni del metabolismo glucidico anche in seguito a stress. L'associazione Zinco-Nichel-Cobalto è un regolatore ormonale e corregge le insufficienze ipofiso-pancreatiche coadiuvante nel trattamento degli stati prediabetici e diabetici, disfunzioni glicemiche funzionali, digestione lenta e difficile, appetito irregolare, intolleranze alimentari, voglie, aerofagia, nausea, emicrania digestiva, obesità.

Altro oligoelemento che si potrebbe associare e lo Zolfo (il disintossicante per eccellenza) è un regolatore dei disturbi dermatologici, allergici, reumatici. Disintossicante del fegato ed agisce su tutti gli organi emuntori, trova indicazione nell’artrosi. E’ un elemento “centrifugo” che porta in superficie il disordine interno. Henry Picard affermava: “bisogna prescrivere lo zolfo in ogni situazione. Al di là delle indicazioni specifiche sue proprie, sembra un elemento capace di potenziare l’attività di tutti gli altri elementi”.

Possibile di trattamento per lombalgia: al mattino diatesico Manganese Cobalto, alle 12 Fluoro per almeno 3 mesi.

Possibile trattamento per febbre gastrointestinale: al mattino il diatesico Manganese-cobalto, alle 12 (per sindrome da disadattamento) zinco-nichel-cobalto.

Per entrambi per 3 mesi utilizzare zolfo.

Erbe indicate per lombalgia

Le erbe sono generalmente disponibili come standard, estratti secchi (pillole, capsule o tavolette), tè, o tinture / estratti liquidi (estrazione di alcol, se non diversamente specificato). Mescolare gli estratti liquidi con la propria bevanda preferita. La Dose per tè è di 1 - 2 cucchiaini colmi / tazzina, immersi nell'acqua per 10 - 15 minuti (le radici hanno bisogno di più tempo).

- Curcuma (*Curcuma longa*) estratto standardizzato, 300 mg tre volte al giorno, contro il dolore e l'infiammazione. La curcuma a volte viene combinata con la bromelina perché ne rende gli effetti più forti. La curcuma può aumentare il rischio di sanguinamento, soprattutto nelle le persone che assumono farmaci per fluidificare il sangue. Chiedete al vostro medico prima di assumere curcuma.
- Artiglio del diavolo (*Harpagophytum procumbens*) estratto standardizzato, 100-200 mg una o due volte al giorno. L'Artiglio del diavolo è stato usato tradizionalmente per alleviare il dolore. Uno studio ha rilevato che oltre il 50% delle persone con osteoartrosi del ginocchio o dell'anca o lombalgia che ha assunto l'artiglio del diavolo ha riscontrato meno dolore e una migliore mobilità dopo 8 settimane. L'Artiglio del diavolo può aumentare il rischio di sanguinamento e di interferire con i farmaci per il diabete, quindi avvisa il tuo medico prima di assumerne se prendi farmaci che fluidificano il sangue o se hai il diabete. Artiglio del diavolo può influenzare il cuore e non può essere il rimedio giusto per le persone con appurati problemi cardiaci. Può anche essere potenzialmente problematico per le persone con calcoli biliari.

- Corteccia di salice (*Salix alba*) estratto standardizzato, 500 mg fino a tre volte al giorno, per alleviare il dolore. Il salice ha un'azione simile all'aspirina. Non assumere salice bianco se stai prendendo anche l'aspirina o farmaci che fluidificano il sangue. Controlla con il tuo medico se sei allergico all'aspirina o ai salicilati prima di assumerlo salice bianco. Non somministrare il Salice ai bambini sotto i 18 anni.
- Capsaicina (*Capsicum frutescens*) crema, applicata sulla pelle (ad uso locale). La capsaicina è il componente principale dell' Hot Chili Peppers (noto anche come cayenne). Applicata sulla pelle, si ritiene riduca temporaneamente la quantità di "sostanza P", una sostanza chimica che contribuisce ad infiammazione e dolore. Uno studio ha evidenziato come la crema capsaicina abbia alleviato il dolore meglio del placebo in 320 persone con dolori lombari. La riduzione del dolore inizia generalmente 3 - 7 giorni dopo l'applicazione della crema capsaicina sulla pelle.

Fiori di Bach: una terapia vibrazionale

I fiori di Bach rappresentano una terapia vibrazionale. Per informazione si intende un messaggio vibrazionale positivo. Non è un concetto di principi attivi presenti nel fiore, ma di principi energetici che la pianta possiede. L'espressione "terapia vibrazionale" significa che il rimedio floreale, portatore di una specifica frequenza o vibrazione energetica, agisce a livello sottile cioè di energia sul campo elettromagnetico del soggetto che lo assume. L'impronta energetica del fiore è in grado di riequilibrare le vibrazioni distorte in caso di malattia e i suoi effetti si riflettono a livelli superiori. Mentre l'omeopatia si basa sulla dottrina per cui il simile cura il simile, la floriterapia si avvale principalmente di una legge di risonanza. Secondo la quale se un soggetto lamenta certi sintomi riconducibili a emozioni o stati d'animo alterati, la risonanza di tali sintomi con l'impronta energetica di un dato rimedio floreale è in grado di ristabilire l'equilibrio. Le essenze evocano solo le potenzialità che sono già dentro di noi, non impongono qualcosa dal di fuori, ma canalizzano la possibilità irrealizzata. Le essenze floreali sono quintessenze alchemiche che portano con sé gli archetipi viventi della pianta intera, catturati nel suo momento massimo, cioè il momento in cui si dischiude il fiore. I fiori di Bach agiscono su tutti i livelli: mentale, emozionale, spirituale, fisico, contemporaneamente ...e allo stesso prezzo!

La floriterapia si regge sul concetto che il bene(fiore) cura il male (stato di disagio o malattia). La floriterapia mette in relazione un archetipo o messaggio di una pianta con un determinato aspetto dell'animo o della psiche umana. La scelta di un'essenza floreale risulta una maniera di dipingere un "ritratto dell'anima" dell'individuo. La floriterapia tiene conto dell'individuo nella sua globalità e per la sua unicità: Non importa quale sia il sintomo che si presenta ma come l'individuo si rapporta al sintomo. Secondo il dott. Edward Bach la raccolta dei fiori deve essere eseguita in particolari condizioni di luce e soltanto nelle prime ore del mattino. I fiori devono essere riposti poi in un contenitore con acqua di sorgente e lasciati riposare al sole. Ogni miscela racchiude al suo interno tutte le proprietà dei fiori con i quali è stata creata.

Unendo insieme alcuni tipi di fiori si possono realizzare anche numerose miscele personalizzate.

il principio transpersonale nei fiori di Bach

Il Principio Transpersonale è un concetto secondo cui *"l'azione del fiore va al di là della personalità ed il rimedio è visto come uno schema primordiale espresso in negativo e che racchiude ciò che i fiori correggono"* (tratto dal libro del dottor R. Orozco). Secondo questo concetto si può infatti ricavare il **Principio Transpersonale** traducendo il linguaggio mentale-emozionale dei fiori in altri aspetti quali quello fisico, fisiologico, cellulare. Con questo principio si utilizzano le essenze che non corrispondono a criteri di personalità, nè di comportamento del paziente, ma vanno ben oltre. Infatti, si considera, ovvero si legge, la forma di manifestazione in un linguaggio floreale

Chi è il dottor R. Orozco? Ricardo Orozco è il presidente e cofondatore della Società per lo studio e la diffusione della floriterapia di Edward Bach, si occupa di essa dal 1984 ed è stato docente presso l'Università "Ramon Lull" di Barcellona e Terragona.

Ancora oggi è considerato uno delle massime autorità in Floriterapia e tra i vari meriti che gli sono stati attribuiti è quello di aver introdotto il Principio Transpersonale che permette un uso interno ed esterno della floriterapia (anche Bach con il caso dell'elettricista traduce segni e sintomi in fiori concreti, fanno così la loro apparizione le prime due applicazioni locali della storia floreale. Tratto

dal libro “fiori di Bach” Ricardo Orozco Principio Transpersonale e Applicazioni Locali Territori Tipologici))

Come e in cosa possiamo usare i Fiori in trattamenti esterni?

Possiamo usare i Fiori veicolandoli con creme a base naturale, oli vegetali, latte per il corpo, gel (in genere il gel di Aloe), con la preparazione di argilla ed anche in caso di **colliri** useremo una soluzione fisiologica che si trovano in commercio in fiale da 10 ml ovviamente si raccomanda un' assoluta asepsi. Le essenze floreali veicolati con le creme o altro possono aiutarci in: dermatiti, psoriasi, acne, edemi degli arti, eczemi, allergie cutanee, flemmoni, ascessi, dolori intensi articolari, prurito, punture di insetti ecc. Quindi oserei dire che i Fiori di Bach non hanno limiti.

Come scegliere i Fiori di Bach

Il primo passo per capire qual è il fiore più indicato per i propri disturbi è quello di interrogarsi su quali sono le proprie inquietudini, i propri turbamenti interiori e le proprie fobie che dicono molto sulla propria personalità. Successivamente, una volta individuati gli argomenti ed i punti critici, ci si orienta verso la scelta dei fiori: una persona eccessivamente frenetica ed impaziente, dovrà ad esempio trovare un rimedio che moduli la velocità del suo pensiero e che diminuisca la fretta e l'ansia che da esso derivano.

Avvicinandosi ai fiori di Bach, i soggetti sono di solito portati a pensare di avere bisogno di quasi tutte le specie. Benché sia possibile miscelare insieme un buon numero di fiori di Bach, per poter godere di un effetto preciso e mirato si consiglia di focalizzare l'attenzione sui problemi di maggiore entità.

Le numerose specie esistenti vennero da subito suddivise in gruppi sulla base del disturbo per il quale erano indicate: proprio per questo motivo è possibile trovare fiori di Bach che aiutano ad affrontare situazioni di stress, timidezza, panico, senso di colpa e molto altro ancora. Ecco l'elenco completo di tutte le specie e dei rispettivi stati emozionali che esse sono in grado di riequilibrare.

N°	Fiori di Bach	Sintomi dello stato emozionale
1	Agrimony <i>Agrimonia,</i> <i>Agrimonia</i> <i>Eupatoria</i>	Tormento mentale ed inquietudine nascoste attraverso l'allegria e l'umorismo
2	Aspen <i>Pioppo, Populus</i> <i>Tremula</i>	Timori e preoccupazioni di origine sconosciuta

3	Beech <i>Faggio, Fagus Sylvatica</i>	Intolleranza, irritabilità, eccessivo senso critico verso tutto e tutti
4	Centaury <i>Centaurea o Cacciafebbre, Centaureum Umbellatum</i>	Sottomissione, debolezza
5	Cerato <i>Piombaggine, Cerastium Willmottianum.</i>	Poca fiducia in se stessi per poter prendere da soli delle decisioni, cercando consiglio e conferme negli altri
6	Cherry Plum <i>Mirabolano o Prugno, Prunus Cerasifera</i>	Paura di impazzire, di perdere il controllo e di compiere atti irreparabili
7	Chestnut Bud <i>Gemma di Castagno, Aesculus Hippocastanum</i>	Incapacità di apprendere le lezioni della vita attraverso gli errori commessi, compiere gli stessi sbagli in differenti occasioni
8	Chicory <i>Cicoria selvatica, Chicorium Intybus</i>	Egoismo, possesso, prendersi estrema cura dei propri cari, invadenza
9	Clematis <i>Clematide o Barba di Vecchio, Clematis Vitalba</i>	Sognatore, si rifugia nel proprio mondo interiore
10	Crab Apple <i>Melo Selvatico, Malus Sylvestris</i>	Sensazione di sporco, vergogna e cattivo rapporto con sé stesso
11	Elm <i>Olmo Inglese, Ulmus Procera</i>	Sovraccarico di responsabilità, paura di deludere

12	Gentian <i>Genzianella</i> <i>Autunnale</i> , <i>Gentiana</i> <i>Amarella</i>	Facile scoraggiamento davanti ai primi ostacoli
13	Gorse <i>Ginestra Spinosa</i> , <i>Ulex Europaeus</i>	Rassegnazione, mancanza di speranza
14	Heather <i>Brugo o Brentolo</i> , <i>Calluna Vulgaris</i>	Loquacità, necessità degli altri
15	Holly <i>Agrofoglio</i> , <i>Ilex</i> <i>Aquifolium</i>	Odio, invidia, gelosia, sete di vendetta
16	Honeysuckle <i>Caprifoglio</i> , <i>Lonicera</i> <i>Caprifolium</i>	Vive nel passato, pensa sia stato molto meglio rispetto al presente
17	Hornbeam <i>Carpine Bianco</i> , <i>Carpinus Betulus</i>	Esaurimento mentale, pigrizia, affaticamento e rifiuto per il lavoro
18	Impatiens <i>Balsamina</i> , <i>Impatiens</i> <i>Giandulifera</i>	Impazienza ed irritabilità causate dal ritmo meno frenetico di chi lo circonda; soggetto sempre in azione, vuole tutto e subito
19	Larch <i>Larice</i> , <i>Larix</i> <i>Decidua</i>	Bloccato per mancanza di fiducia in sé, si autosvaluta pensando che gli altri siano più bravi di lui, vive con un costante presentimento di fallire
20	Mimulus <i>Mimolo Giallo</i> , <i>Mimulus</i> <i>Guttatus</i>	Paura di rivivere le esperienze già conosciute

21	Mustard <i>Senape Selvatica,</i> <i>Sinapis Arvensis</i>	Profonda tristezza, disperazione, depressione e malinconia senza saperne il motivo, condizione di ipersensibilità periodica
22	Oak <i>Quercia Comune,</i> <i>Quercus Robur</i>	Stacanovista, perseverante, non si sottrae a nulla, porta a termine ciò che ha cominciato, lavoratore infaticabile che talvolta può andare incontro ad un esaurimento a causa del suo senso di dovere
23	Olive <i>Ulivo, Olea</i> <i>Europaea</i>	Stanchezza ed irritabilità, sofferenza fisica e mancanza di energia
24	Pine <i>Pino Silvestre,</i> <i>Pinus Sylvestris</i>	Senso di colpevolezza, il soggetto in questione si autoaccusa e si punisce, autodistruzione, masochismo
25	Red Chestnut <i>Castagno Rosso,</i> <i>Aesculus Carnea</i>	Paura per l'incolumità altrui, pessimismo, ansia, ossessione, apprensione
26	Rock Rose <i>Eliantemo,</i> <i>Helianthemun</i> <i>Nummularium</i>	Terrore, attacchi di panico incontrollati, tachicardia e paralisi momentanea dei movimenti, incapacità di reagire
27	Rock Water <i>Acqua di Roccia</i>	Rigidità mentale, desiderio di essere preso come esempio, eccessivo controllo di sé, perfezionismo, repressione, concezione della vita secondo dettami rigidi e controllati
28	Scleranthus <i>Scleranto</i> <i>Centrigrani o</i> <i>Fiorsecco,</i> <i>Scleranthus</i> <i>Annuus</i>	Difficoltà nel scegliere o nel decidere nel momento in cui ci si pone davanti a due alternative, mancanza di equilibrio e instabilità, insicurezza
29	Star Of Bethlehem <i>Stella di</i> <i>Betlemme o Latte</i> <i>di Gallina,</i> <i>Ornithogalum</i> <i>Umbellatum</i>	Trauma recente o collegato ad eventi passati, shock psicofisico che provoca infelicità anche a distanza di tempo

30	Sweet Chestnut <i>Castagno Dolce,</i> <i>Castanea Sativa</i>	Angoscia mentale estrema al limite della sopportazione, disperazione profonda, pessimismo, sensazione di aver toccato il fondo del baratro
31	Vervain <i>Verbena,</i> <i>Verbena</i> <i>Officinalis</i>	Eccesso di entusiasmo, fanatismo, intolleranza nei confronti dei pareri altrui, continue pressioni e tentativi di imporre il proprio idealismo agli altri
32	Vine <i>Vite Rossa, Vitis</i> <i>Vinifera</i>	Dominio, sete di potere, sicurezza di sé smisurata, ambizione e avidità, arroganza, aggressività e tirannia sugli altri per un riscontro personale, sadismo, onnipotenza
33	Walnut <i>Noce, Juglans</i> <i>Regia</i>	Instabilità e indecisione nel momento in cui si trova di fronte a situazioni di transizione, cambiamento di opinioni dovute alle influenze esterne
34	Water Violet <i>Violetta d'Acqua,</i> <i>Hottonia</i> <i>Palustris</i>	Ricerca della solitudine, estraneazione e difficoltà di relazionarsi con gli altri, atteggiamento di superiorità nei confronti delle cose che lo circondano
35	White Chestnut <i>Castagno Bianco,</i> <i>Aesculus</i> <i>Hippocastanum</i>	Pensieri fissi, circolari, che non si riesce ad allontanare, ossessione, preoccupazioni e cattivi pensieri che portano a confusione, perdita di energia e di sonno
36	Wild Oat <i>Avena Selvatica,</i> <i>Bromus Ramosus</i>	Incertezza, insicurezza ed insoddisfazione, incapacità di prendere una decisione riguardo il proprio ruolo nella vita
37	Wild Rose <i>Rosa Selvatica,</i> <i>Rosa Canina</i>	Rassegnazione, apatia, delusione nei confronti della vita e delle persone che lo circondano, perdita di interesse, tristezza e depressione
38	Willow <i>Salice Piangente,</i> <i>Salix Vitellina</i>	Rancore, amarezza, senso di sfortuna, vittimismo, persona debole e negativa, sensazione di vivere in un mondo ingiusto, che non gli appartiene
39	Rescue Remedy <i>Rimedio</i> <i>Universale</i> <i>composto da 5</i> <i>estratti floreali:</i>	Situazione di emergenza, grande nervosismo, svenimenti

<i>Rock Rose, Star Of Bethlehem, Impatiens, Cherry Plum e Clemantis</i>	
---	--

Per i bambini e in gravidanza

I fiori di Bach sono un rimedio davvero universale. Essi possono essere utilizzati in totale sicurezza anche dai soggetti più sensibili e delicati. Sono perciò indicati durante le fasi della gestazione, durante il periodo dell'allattamento così come pure per neonati, bambini, persone anziane, soggetti intolleranti o allergici al glutine e persone facenti uso di farmaci.

Effetti e controindicazioni

I fiori di Bach sono del tutto privi di effetti indesiderati e di controindicazioni. Non causano allergie né assuefazione e non interferiscono nemmeno con le normali terapie farmacologiche. Per usarli non è necessaria alcuna prescrizione medica ed è inoltre possibile scegliere in totale autonomia quale miscela utilizzare. I fiori di Bach contengono soltanto acqua energizzata, estratti vegetali e piccolissime quantità di brandy. L'alcool in essi presente funge soltanto da conservante.

Fiori di Bach per lombalgia

La malattia secondo Bach "Non è una crudeltà né punizione. E' solo un correttivo, uno strumento di cui la nostra anima si serve per indicarci i nostri gli errori, per evitarci errori più grandi, per impedire di suscitare maggiori ombre e per ricondurci sulla via della verità e della luce, dalla quale non avremmo mai dovuto allontanarci". La salute per Bach è la nostra eredità, un nostro diritto, Deriva dall'unione piena e completa tra anima, mente e corpo.

Qualsiasi guarigione che non abbia origine in noi è dannosa e l'apparente risanamento del corpo ottenuto attraverso metodi materiali, ottenuto solo attraverso l'intervento di altri, senza un auto-intervento, può senza dubbio migliorare le condizioni fisiche, ma danneggia la nostra natura superiore perché la lezione non sarà stata appresa e l'errore non sarà stato cancellato. Per Bach le lezioni da imparare sono le qualità o le virtù che dobbiamo sviluppare in quest'esistenza. Le riassume in 12 tipi e afferma che in questa incarnazione siamo venuti ad imparare una o due lezioni al massimo. Per questo motivo ci rivestiamo di una personalità primitiva o fiore tipo, che contiene anche il difetto, l'ostacolo o l'interferenza da superare; quest'ultimo ha lo scopo di rafforzarci nella nostra fermezza o determinazione. Prendere il fiore tipo, o rimedio costituzionale, ci aiuta ad adempiere il nostro compito in questa vita. Però tutti sappiamo che la nostra personalità interagisce con l'ambiente e con i nostri simili in modi molto diversi. Spesso sorgono in noi cambiamenti sfavorevoli che richiedono altri fiori per aiutarci ad assimilare la lezione. Una corretta terapia non deve usare nulla che sollevi il paziente dalle proprie responsabilità.

Non esistono protocolli di cura, l'essere umano è unico e irripetibile, detto ciò ecco alcune indicazioni sui fiori da utilizzare per le lombalgie. Questi fiori vogliono essere un esempio di trattamento basato sul lavoro di Orozco che fa un uso transpersonale dei fiori. Importante

sottolineare che questo uso non può mai prescindere dall'utilizzo dei fiori della personalità che devono sempre esserci perché ogni tipologia reagisce in modo differente ad un tipo di dolore. Il Principio transpersonale non è mai un trattamento di fondo, bensì un qualcosa in più, è sempre complementare al trattamento floreale personalizzato e in nessun caso un'alternativa terapeutica. In una preparazione per l'assunzione orale, la cosa principale è utilizzare fiori di carattere personale (sia le essenze cosiddette tipologiche sia quelle legate a tratti di personalità) e i fiori che riguardano gli stati d'animo conseguenti alla circostanza del momento. Dopo aver fatto questa selezione, si passa a una lettura transpersonale e si aggiungono alcuni particolarmente rappresentativi. La proporzione dei fiori transpersonali in un preparato per l'assunzione orale non dovrebbe superare il 25% del totale dei fiori scelti, il che significa che se in una formula ci sono otto fiori due possono essere transpersonali.

Elm (fiore della responsabilità)

Straripamento, rigidità

L'eccesso di responsabilità, il timore di non essere all'altezza di ciò che ci si aspetta da loro, situazione pressante che richiede troppo da loro.

Il dolore produce straripamento e questa essenza apporta grande sollievo in caso di dolore acuto; è utile inoltre per rinforzare la funzionalità del nostro organismo.

In questo caso **ELM** agisce sul forte dolore straripante, di fortissima intensità provocato da ogni tentativo di movimento della zona soggetta a contrattura muscolare.

Rock Water (fiore della flessibilità)

Cristallizzazione, rigidità statica

Rock Water è usato per la flessibilità, in quanto si ritiene sia particolarmente adatto a sbloccare le articolazioni rigide. Infatti, il fiore serve per coloro i quali sono duri e intolleranti, non solo con sé stessi ma anche con gli altri. Ideale anche per chi ha un concetto di vita rigido, si crea schemi mentali intransigenti, cristallizza atteggiamenti dogmatici. Sul piano fisico il Rock Water serve nei casi di rigidità articolare cronica, non infiammatoria, per le contratture, i postumi di fratture, la perdita della mobilità. Non si usa da solo, ma unendolo ad altri fiori. Si coniuga bene miscelandolo a **OAK**, per lesioni da sforzo eccessivo, per articolazioni sofferenti, per l'artrosi, articolazioni che devono comunque lavorare. C'è da dire che il fiore serve per chi ha eccessivo senso del dovere e lavora ad oltranza, con assoluta dedizione e senza arrendersi mai. Altro fiore che può essere usato con successo è **ELM**, un fiore che aiuta ad essere all'altezza della situazione, che si vive, ristabilisce l'equilibrio energetico. Nelle situazioni fisiche il fiore aiuta nel dolore di forte intensità, su organi che devono comunque lavorare, anche se con dolore. Il fiore inoltre rinforza la funzionalità delle articolazioni e aiuta nella rigidità articolare. Nelle algie lombosacrali con Crab Apple; nell'innalzamento della soglia del dolore in senso lato con Impatiens

Vervain (rigidità e infiammabilità)

Espressione esagerata, rigidità dinamica, irradiazione

VER rappresenta l'esagerazione al massimo livello: l'accelerazione incendiaria, la tensione e l'urgenza delle persone **VER** di riflettono anche sul principio transpersonale di questa essenza, che

va ad agire proprio sull'infiammazione acuta (calore, gonfiore, rossore), l'espressione esagerata (eruzioni improvvise, orticaria, ascessi, herpes...), la rigidità dinamica, il dolore (in questo caso si comporta proprio come un antinfiammatorio!) e l'energia in accelerazione e in esplosione (picchi di pressione o di febbre molto elevati e improvvisi, vampate di calore). **VER** agisce sull'infiammazione acuta (nella fase acuta della contrattura), sulla rigidità dinamica e sul dolore irradiante.

Vine (fiore dell'autorità)

Per Durezza, tensione, rigidità dinamica

Come indicato da *Orozco*, osservando le caratteristiche della pianta e del frutto riusciamo a comprendere l'applicazione transpersonale di **VIN**: il chicco d'uva è costituito da liquido in tensione, polpa in tensione all'interno della buccia e si utilizza per tutte le situazioni in cui c'è appunto del liquido in tensione (aiuta la maturazione e stimola l'espulsione di ascessi, cisti infiammatorie, foruncoli, orzaioli e aiuta il riassorbimento del liquido in casi come i versamenti articolari). Il dinamismo della rigidità è relativo alle caratteristiche di comando e prepotenza delle persone **VIN**, che sono propriamente rivolte verso l'esterno.

Star of Bethlehem (fiore del conforto)

Resistenza, trauma

Il trauma si verifica sempre in seguito a una resistenza: **SBE** è il fiore **cicatrizante** del sistema floreale ed è indicato nei traumi fisici, psichici ed energetici: ha la capacità di stimolare la riparazione di tutte le sconessioni e le fratture, sia fisiche che energetiche (lenisce dolori e sofferenze).

Nel nostro caso **SBE** allenta la tensione muscolare: ha un effetto rilassante sulla resistenza opposta dai muscoli.

Agrimony (il tormentato)

Tormento, tortura

Il termine *tortura*, che ha origine dall'utilizzo di **AGR** negli stati di tortura mentale ed emozionale causati dal suo livello costante di ansia, esprime anche l'azione di questa essenza a livello transpersonale.

Nel nostro caso **AGR** agisce sulla tortura inflitta dal costante dolore, che tormenta continuamente, anche durante il sonno.

Fiori di Bach per febbre gastrointestinale

Per affrontare i problemi gastrici il primo campo su cui intervenire è quello che riguarda l'equilibrio acido dello stomaco, facilmente alterabile dallo stress, dai cibi grassi, dall'abuso di farmaci e dalla concomitante sofferenza di fegato e/o intestino. Se anche il fegato è irritato. Se l'acidità dipende da un fegato affaticato o dalla scarsa produzione di bile, si usa *Gentian*, il fiore di Bach che stimola fegato e cistifellea.

Pine è utile quando la digestione è rallentata o bloccata anche mangiando pochissimo.

Gentian si usa se si avverte una sensazione di "pietra sullo stomaco" qualche ora dopo il pasto.

Holly va assunto in presenza di fitte, crampi, nausea e bocca acida al risveglio.

Impatiens è prezioso nelle gastriti acide con secrezione anticipata che si calmano solo ingerendo piccoli pezzi di pane o altri alimenti assorbenti.

Cherry Plum, è il fiore da assumere se si digerisce male a cause di tensioni sul lavoro mentre chi avverte fitte allo stomaco quando è in ansia userà Chicory.

Per i casi in cui l'intestino aggrava i disturbi gastrici

Spesso inoltre la cattiva digestione nasce anche da un intestino disturbato, il fiore di Bach Crab Apple, per attivare la depurazione. Crab Apple e Beech, dei fiori di Bach, si usano per attenuare la reattività della mucosa intestinale.

Per coliche spastiche degli organi cavi, intestinali:

Elm: dolori di forte intensità e di breve durata.

Scleranthus: alternanza del tipo di dolore.

Star of Bethlehem: resistenza muscolare riflessa.

Uso e dosi

Diluisi 3 gocce del fiore prescelto in una boccetta con contagocce da 30 ml riempita con acqua (3/4) e brandy (1/4). Prendine 4 gocce almeno 4/6 volte al dì.

Un sorso ogni 5 minuti in un bicchiere nei casi acuti, anche dolorosi.

Si può utilizzare anche come applicazione locale.

Non tanto la quantità ma la frequenza di assunzione porta lo stimolo informativo.

PSICOSOMATICA



Circa 2500 anni fa, Ippocrate affermava che responsabile della malattia è lo squilibrio tra gli umori del corpo.

Tale concezione è di importanza fondamentale per la storia della medicina psicosomatica e la PNEI poiché inserisce il “temperamento” individuale come elemento sostanziale che, in ciascuna persona, determina o meno lo stato di salute.

La sua “costituzione”, e cioè il tipo “sanguigno”, “flemmatico”, “bilioso” e “melanconico”, esprimerebbero, in buona sostanza, il carattere e il “modo di porsi nel mondo” di ciascuno di noi, e i diversi modi di reagire agli agenti disfunzionali.

Ad Ippocrate si rifà anche Galeno e tale impostazione si manterrà per tutto il Medioevo e il Rinascimento.

Quando nel Seicento, con la scoperta del microscopio, la medicina afferma che l’organismo è regolato da forze meccaniche e fisico-chimiche, il filosofo Cartesio suddivide la realtà in *res cogitans* (realtà psichica) e *res extensa* (realtà fisica) e ciò influenzerà tutta la medicina successiva fino a definire la medicina moderna.

Ma “*come possono interagire res extensa e res cogitans nell’uomo?*” S’interroga Cartesio. Con un’intuizione sorprendente per l’epoca, il filosofo – scienziato risolve la questione indicando una relazione tra i due aspetti della realtà attraverso la “ghiandola pineale” (epifisi) che, per motivi che sono stati poi individuati e indicati più avanti, non è stata più oggetto di studio e approfondimento.

Importante quattro secoli più tardi il contributo della Psicologia che, con Sigmund Freud, indica come un contenuto psichico, qualora represso, sia capace di provocare importanti modificazioni corporee, e del suo allievo Wilhelm Reich che introduce nella psicoanalisi l'osservazione il lavoro analitico sul corpo.

Ciò offrirà lo spunto ad Alexander Lowen, paziente e allievo di Reich, per sviluppare l'analisi bioenergetica, metodica psicoterapeutica, unica nel suo genere, che riconsidera la mente e il corpo come un'unità funzionale, inscindibile.

La bioenergetica associa il lavoro sul corpo a quello sulla mente aiutando le persone a risolvere i propri problemi esistenziali e relazionali e a realizzare al meglio le proprie capacità di provare piacere e gioia di vivere.

Tra gli anni quaranta e cinquanta, Franz Alexander, uno dei fondatori della psicosomatica, afferma che gli stati conflittuali, attraverso la mediazione del sistema neurovegetativo, sono implicati nelle cause di varie malattie psicosomatiche. E con il contributo della sua équipe sostiene che la struttura della personalità individuale può condizionare le difese predisponendo allo sviluppo di determinate malattie.

In Italia lo psicologo Ferruccio Antonelli nel 1981 parla di "brositimia", letteralmente "sentimento ingoiato", affermando che le persone con disturbi di natura psicosomatica, presenterebbero difficoltà nel reagire alle avversità della vita, al punto che questo loro comportamento è il principale responsabile dei loro disturbi o patologie,

D'altronde una spiegazione neurofisiologica ci viene fornita dal neurologo e scienziato americano Richard J. Davidson quando afferma che la resilienza è caratterizzata da una maggiore attivazione nella corteccia prefrontale sinistra rispetto alla destra: con un suo studio randomizzato, realizzato nel 2003, sugli effetti della meditazione e della mindfulness sulla funzione cerebrale e immunitaria, dimostra che un breve programma di meditazione ed allenamento alla consapevolezza determina effetti dimostrabili sulla funzione cerebrale e immunitaria.

Nel 1981, con la scoperta del CRH (Corticotropin-Releasing Hormone), l'ormone che attiva l'asse dello stress, il neurologo americano Bruce S. McEwen scopre che i neuroni del sistema limbico esprimono recettori per i glucocorticoidi, gli ormoni dell'asse dello stress attivato dal CRH; ciò significa che il cervello non solo comanda la produzione di ormoni, ma che, al tempo stesso, ne è anche il bersaglio. Questo un suo passo della pubblicazione dell'epoca:

"Il feedback ormonale sul cervello non solo regola le funzioni ipotalamiche, ma influenza anche le funzioni neurologiche, cognitive ed emozionali. [...] Occorre ridefinire la neuroendocrinologia come un campo che studia anche la comunicazione a due vie cervello-corpo, tramite il sistema neuroendocrino, l'immunitario, il neurovegetativo e il metabolico. La ricerca ha scoperto che il rimodellamento dell'architettura cerebrale mediato dagli ormoni è realizzato assieme ad altri mediatori cellulari [come le citochine, ndr]. Questi fenomeni si realizzano tramite meccanismi epigenetici nel corso della vita, che comprendono le avversità nelle prime fasi della vita e la relazione tra stato socioeconomico e salute".

Bruce S. McEwen, CRH (Corticotropin-Releasing Hormone).

In queste parole c'è il percorso che ha condotto la scienza dalla neuroendocrinologia alla neuroendocrinoimmunologia e poi alla Psiconeuroendocrinoimmunologia. Ma la madre biologica della PNEI, come vedremo, non ha cessato la sua attività, che anzi è tuttora in pieno sviluppo. Parallelamente la ricerca medico-scientifica in ambito clinico e sperimentale conferma tutto ciò

con lo studio approfondito della ghiandola endocrina fondamentale nel funzionamento di questo network psiconeuroendocrino, la Pineale o epifisi, inspiegabilmente caduta nel dimenticatoio. La Ghiandola Pineale, scoperta più di 2300 anni fa, dai medici greci Erofilo ed Erasistrato, ci dice che gli antichi avevano già compreso sinteticamente il suo ruolo centrale nella regolazione della vita spirituale auto-cosciente: il nome stesso epifisi (dal greco epi-fysin) significa difatti *“al disopra della natura”*.

Secondo una dimensione filosofica, possiamo affermare che la funzione sintetica della ghiandola pineale è quella di rendere possibile una relazione armonica: da una parte fra singolo organismo vivente e condizione energetica dell’universo, dall’altro fra la propria vita spirituale e il corpo biologico.

Ed è evidente come la ghiandola pineale, come hanno dimostrato gli studi più recenti di Paolo Lissoni, oncologo medico, ricercatore, Presidente dell’International Institute of PNEI, svolga un ruolo nell’attività anticancro, essendo il cancro la patologia archetipica suprema della perdita dell’unità della persona umana nella sua triade di corpo fisico, psichico e spirituale.

Gli ormoni, molecole considerate appartenenti al comparto di un’area biologica di funzionamento endocrino, in effetti sono in grado di influenzare la risposta immunitaria e di agire in sinergia con SNC e Sistema Immunitario.

In estrema sintesi, il sistema PNEI costituisce una rete integrata di autoregolazione che si occupa in primis di fornire le basi biologiche della comunicazione bidirezionale fra i tre sistemi endocrino, immunitario e neuropsicologico. In secondo luogo, sulla base di corpose basi teoriche e sperimentali, quest’ultima ci dice come avviene l’interazione dell’assetto neuropsicologico e psicoemotivo con la sfera chimico-fisica e organica della vita biologica, in condizioni fisiologiche e patologiche.

Si può affermare che un’efficace prevenzione e terapia integrata delle malattie abbia luogo in prima battuta con un sistema di difesa PNEI performante.

D’altra parte oggi sappiamo che l’intestino rappresenta uno dei più importanti baluardi immunitari dell’organismo.

Aldilà della nota funzione digerente, l’intestino rappresenta un’importante linea di demarcazione tra il mondo esterno e quello interno; come tale, possiede specifiche difese contro gli aggressori esterni (batteri, virus, parassiti, tossine ecc.). Tra queste difese la più importante è rappresentata dal GALT (Gut Associated Lymphoid Tissue), ovvero tessuto linfoide associato all’intestino. Importante l’attuale contributo della ricerca in questo settore che parla di *“microbiota”* e di *“microbioma”*: sta emergendo in modo inequivocabile il rapporto reciproco tra microbioma e sistema immunitario e come da questa reciproca relazione, derivi l’attivazione di una rete ancora più complessa che vede la partecipazione anche del sistema endocrino, del sistema nervoso periferico e centrale.

Quali i rimedi per l’immunomodulazione del microbiota? La risposta ci viene dal Giappone: dopo ricerche iniziate da oltre quarant’anni i ricercatori giapponesi sono riusciti a produrre prebiotici a medio e basso peso molecolare (Arabinossilano composto e Oryzalone) in grado di modulare in modo significativo la risposta immunitaria. Specie se associati a probiotici, come il *Lactobacillum Plantarum*, efficace nell’attivazione della citochina TRAIL (Tumor Necrosis Factor-Related Apoptosis Inducing Ligand). I contributi della ricerca medico scientifica e della clinica, in ambito della Neuroscienze, della Psicologia, dell’Endocrinologia, della Oncologia medica e della

Gastroenterologia indicano che l'approccio PNEI è oggi indispensabile nella prevenzione e nella cura delle più importanti ed attuali patologie, in primis quella oncologica.

Il mal di schiena e psicosomatica: quando le emozioni ci bloccano

Mente e corpo si influenzano reciprocamente e la schiena è lo specchio del nostro rapporto con la vita con tutte le sue implicazioni neurologiche ed emotive



Questo significa che non sempre il mal di schiena è riconducibile a patologie specifiche di ossa, muscoli o articolazioni, spesso le cause sono psicosomatiche. La colonna vertebrale è strettamente collegata agli organi, ciascuno è ancorato ad una vertebra ed ogni organo è collegato ad una emozione, quando esse sono estremizzate “riducono la mobilità delle vertebre stesse”. Sulla colonna noi scarichiamo pesi materiali, ma anche emotivi, molte volte ci carichiamo di impegni e di responsabilità, finché poi non è il corpo a dire “basta”. Non a caso nel linguaggio quotidiano si dice portare un fardello, metafora che evoca l'immagine di una persona curva sotto un peso. Infatti molti mal di schiena derivano proprio da sopravvalutazione dei propri limiti: il classico blocco alla schiena arriva all'improvviso, senza magari darci nessun segnale di preavviso, proprio per darci uno STOP, e ci costringe a passare periodi a volte anche lunghi, a letto e senza poter svolgere tutti gli impegni quotidiani. Le persone tese, ansiose rigide mentalmente, abituate a tenere tutto sotto controllo, irrigidiscono anche il corpo, sono soggette a patire contratture, strappi e blocchi meccanici. In generale sono più facilmente colpite dal mal di schiena le persone molto responsabili, che si fanno carico di ogni problema. Se siete preda di una costante inquietudine, avete spesso il respiro accelerato e soffrite di insonnia, facilmente l'ansia tenderà a colonizzare le vostre spalle che saranno incassate, dolenti, con le vertebre che si piegano, ora verso destra, ora verso sinistra, alla ricerca di un punto di equilibrio. Se state affrontando la vita in perenne stato di allarme e vi preoccupate per ogni cosa, la vostra zona lombo-sacrale si paralizza fino a bloccare ogni vostro movimento. inconsapevoli.

Rigidità lombare: poco sesso La parte bassa della schiena, le vertebre lombari sono collegate al bacino, la zona del corpo degli istinti e degli impulsi sessuali. Spesso la perdita di mobilità e dolori della parte bassa della schiena sono collegati ad un vivere male l'eros, piuttosto ad una assenza di attività sessuale (con amore).

Vertebre lombari: la regione lombare ha a che fare con il sostegno finanziario, la sicurezza materiale. È in questa zona che troviamo l'ernia discale, che può essere accompagnata anche da sciatica. La paura di non avere denaro può generare timore per quello che potrebbe accadere se ci si ritrovasse senza lavoro o senza introiti. Vivo uno stato di ansia per le mie necessità finanziarie? Nutro timori nei confronti di un cambiamento (auto nuova, casa nuova, impiego nuovo), di non farcela finanziariamente?

lombalgie di origine vertebrale: possono avere cause fisiche (stanchezza dovuta a un lavoro che impone di passare molte ore seduti spesso in posizione scomoda, posizione in piedi prolungata e sollevamento di oggetti pesanti) ma, in assenza di queste ragioni, ci si può chiedere se non si vive invece un senso di insicurezza sul piano materiale. Si può temere di perdere l'impiego, di non riuscire a pagare i propri debiti, di non potersi concedere delle vacanze o la casa che si desidera. Ci si può sminuire nei confronti di quelli che guadagnano più di noi o che hanno più successo. Cos'è che mi crea ansia sul piano materiale? Cos'è che mi potrebbe creare un senso di insicurezza sul piano finanziario?

Lombaggine: chiamata comunemente «mal di schiena», rappresenta spesso una forma di ribellione per il fatto di sentirsi impotenti di fronte alle difficoltà e al peso della vita. Ho paura di dover portare finanziariamente un peso eccessivo? È possibile che il mio lavoro mi pesi ma, non sapendo cos'altro potrei fare, lo sopporti?

Lombosciatalgia: unione di una lombalgia e di una nevralgia sciatica. Ho paura di quel che può succedere se non ce la faccio a pagare ciò che devo? Ho paura di lasciare o perdere il mio impiego?

Bacino bloccato: troppo controllo Se il bacino fa male e si fatica a muoversi a causa dei dolori che rendono i movimenti rigidi, è possibile che non riusciamo a vivere pienamente i nostri sentimenti. Probabilmente ci troviamo in una delle seguenti situazioni: non ci accettiamo completamente, temiamo il giudizio degli altri, non riusciamo a vivere, non riusciamo ad esprimere le nostre emozioni. Per migliorare questa situazione è utile provare a lasciarsi andare: un ballo, una serata romantica, un'esperienza di coppia senza pensare ad altro, spegnendo la mente.

Indolenzimento: preoccupazioni La schiena è l'altra faccia del torace, la sede di cuore e polmoni, la zona dove il soffio vitale del respiro incontra le nostre emozioni. Una schiena indolenzita o un dolore in mezzo al dorso affatica la nostra respirazione possono rivelare una paura a portare dentro di noi ciò che la vita ci offre, oppure preoccupazioni eccessive per il futuro. Esercizi di respirazione lenta e profonda possono aiutarci ad allentare la tensione.

Rigidità: eccesso di responsabilità Se ci troviamo in stato di tensione emotiva, o di ansia, i muscoli rimangono contratti. Di conseguenza può succedere che i dischi intervertebrali rimangano compressi, impedendoci così di flettere la schiena. Le tensioni possono avere diverse cause.

Imparare ad ascoltarci e porci dei limiti è già un buon inizio di cura. Riuscire a comprendere che i malanni fisici dipendono anche da disarmonie psichiche è molto importante, e questo ci insegna che

la possibilità di ritornare in piena salute è nelle nostre mani. Ecco perché è molto importante analizzare che cosa riusciamo a tollerare e cosa no, che responsabilità siamo davvero disposti a prendere e invece quali no. Questa analisi è una parte importantissima del percorso di guarigione. Quindi cerchiamo di non sforzarci a compiere azioni che in realtà non vorremmo, perché resistendo a oltranza rischiamo col tempo di entrare in uno stato permanente di tensione, con conseguenti ricadute fisiche, in modo particolare proprio sulla schiena.

Psicosomatica e disturbi gastrointestinali

Lloyd, ho qualcosa che mi rode dentro”

“È la gastrite, sir”

“Pensavo a qualcosa di più filosofico, Lloyd”

“La gastrite è molto filosofica, sir”

“Perché siamo ciò che mangiamo, Lloyd?”

“Peggio, sir. Diventiamo ciò che ci divora”

“Dobbiamo cambiare alimentazione, Lloyd...”

“O cosa alimentiamo, sir”

(Fonte: Vita con Lloyd)

STOMACO: parte del canale digerente intermedio tra l'esofago e il duodeno. Svolge la funzione della digestione e rappresenta la nostra capacità di accettazione. I problemi allo stomaco riguardano situazioni che non sono state accettate o «digerite». Possono essere idee, alimenti o situazioni che si rifiutano (vomito), che si considerano ingiuste e che fanno male (dolori) o che ci fanno provare rabbia (bruciori). Può trattarsi di un dispiacere che ci è rimasto dentro, di una mancanza di gioia dovuta a una situazione che si considera ingiusta (emorragia gastrica), di una perdita del desiderio di vivere legata a un sentimento di ingiustizia, o di colpa per aver creato una situazione ingiusta.

→ **Acidità gastrica:** Che cosa mi preoccupa o mi inquieta? Di cosa ho paura?

→ **Dolori allo stomaco:** Qual è la situazione che non riesco a digerire?

Gastrite: infiammazione della mucosa dello stomaco che può essere di breve durata o cronica.

→ **Gastrite acuta di breve durata:** Ho vissuto una situazione che considero ingiusta o assolutamente inaccettabile?

→ **Gastrite cronica:** Che cosa mi è rimasto sullo stomaco?

Nel caso della gastrite cronica si trovano spesso emozioni legate a situazioni di eredità, in cui la persona non ha digerito il modo in cui i beni sono stati divisi.

→ **Aerofagia:** letteralmente «mangiare l'aria» o inghiottire aria mangiando. Certe bibite gassate possono esserne la causa, ma anche la paura e l'ansia possono contribuire. Che cosa mi fa paura o mi causa apprensione? convinzioni che ci portano alla ritenzione (costipazione, gas intestinali) o a una non accettazione, o ribellione, che ci fa rifiutare tutto (diarrea, malattia di Crohn). Ci si può

sentire presi da una situazione (diverticolite) o si può incontrare difficoltà a lasciare andare (prurito anale).

Nell'**intestino tenue** che avviene la vera e propria digestione del cibo. Sorprendente è l'analogia tra **intestino tenue** e **cervello**. Entrambi hanno obblighi e funzioni analoghe: il cervello digerisce le impressioni sul piano non materiale, l'intestino tenue digerisce le impressioni materiali. I disturbi dell'intestino tenue dovrebbero portare a chiedersi se non si analizza per caso troppo, perchè la caratteristica dell'intestino tenue è appunto l'analisi, la scissione, il dettaglio.

Le persone che presentano disturbi dell'intestino tenue tendono in genere ad un'**eccessiva analisi critica**, hanno qualcosa da eccepire in ogni occasione e circostanza. L'intestino tenue è anche un ottimo indicatore delle paure esistenziali: il cibo nell'intestino viene valutato e sfruttato. Dietro all'eccessiva tendenza a valutare e considerare, si cela sempre la paura dell'esistenza, la paura di non riuscire a prendere a sufficienza... e quindi a morire di fame.

Uno dei problemi dell'intestino tenue è la DIARREA: ossia "*farsela addosso dalla paura*". La diarrea indica sempre una problematica legata alla paura. Quando si ha paura, non si ha più il tempo di confrontarsi analiticamente con le impressioni. Ci si libera dalle impressioni senza digerirle. Non resta più niente in sospeso. Così facendo si perdono liquidi, e ogni liquido è simbolo di quella flessibilità che sarebbe necessaria per superare le proprie paure. La terapia della paura è quella di rilassarsi e stendersi, rendersi flessibili, e lasciare che le cose vadano come devono andare. La terapia della diarrea si limita in genere a far sì che al malato vengano somministrate grandi quantità di liquidi, in questo modo egli riceve simbolicamente quella flessibilità di cui ha bisogno per ampliare i propri orizzonti che fanno così paura. La diarrea, sia essa cronica che acuta, ci insegna sempre che abbiamo paura e che non dobbiamo trattenere con forza quello che abbiamo: dobbiamo sederci e aspettare.

Nell'intestino crasso la digestione vera e propria è già finita. Qui al residuo indigeribile del cibo viene semplicemente sottratta l'acqua.

La stitichezza è il disturbo più frequente dell'intestino crasso, ed è l'espressione del "non voler dare, del voler trattenere" e riguarda l'avarizia. La stitichezza al giorno d'oggi è un sintomo molto diffuso fra le persone. Mostra chiaramente un attaccamento troppo forte alle cose materiali e l'incapacità di donare su questo piano.

L'intestino crasso però rappresenta un altro significato simbolico: è il regno dei morti, il "mondo inferiore". E' infatti qui che avviene la putrefazione del cibo, che non è altro che un processo di morte. Da qui capiamo immediatamente il secondo significato della stitichezza: la paura di far venire alla luce i sentimenti inconsci. La stitichezza ci mostra che abbiamo difficoltà nel dare e nel donare, che vogliamo trattenere sia le cose materiali che i contenuti inconsci.

La colite è connessa con l'ansia (spesso anticipatoria), tensione, depressione, paura. Ma il sentimento che caratterizza maggiormente questa sindrome è la *rabbia*, un'aggressività repressa che non viene sfogata e che il soggetto rivolta contro sé stesso. Ciò che viene bloccata non è solo la rabbia ma anche l'aggressività intesa come spinta alla realizzazione di sé; nel momento in cui sta esprimendo sé stesso e riceve una pressione esterna, il soggetto prova un senso di frustrazione e si protegge chiudendosi. Spesso nel vissuto di chi soffre di colite ci sono state evidenti imposizioni o costrizioni che hanno soffocato ogni realizzazione personale e l'espressione della personalità,

generando rabbia e *disistima di sé*. Chi soffre di colite non accetta tutti quei contenuti che interpreta come “sporchi”: fantasie sessuali, aggressività, ovvero i cosiddetti “bassi istinti”. Tra questi, oltre la rabbia, c’è la paura. L’ansia che anticipa gli eventi e che scatena il sintomo è legata alla paura di non essere all’altezza e di fallire; questo timore nasce perché in passato talento, autorealizzazione, e sicurezza di sé non hanno avuto né spazio, né voce.

“Il nostro intestino digerisce, oltre al cibo, anche le emozioni, ed entrambi, quando non riescono ad essere digeriti, creano tossine, che a loro volta danneggiano, in modo più o meno importante l’organo. Lasciare andare ciò che tratteniamo è la cura per la nostra anima e per il nostro corpo.”

Alcuni semplici consigli

- Regolarizza i pasti e mangia in modo sano: un’alimentazione eccessiva e sregolata può mettere a dura prova l’intestino e modificare la flora batterica
- Se necessario, prenditi cura della tua flora batterica mediante l’utilizzo di rimedi naturali riequilibranti
- Ritagliati momenti di relax per diminuire stress e ansia! Come abbiamo visto, è difficile stabilire se i problemi emotivi che spesso accompagnano queste patologie siano conseguenza o risultato dei disturbi gastrointestinali. Spesso sono entrambe le cose: facilitano l’insorgere del disturbo e lo alimentano. Quanto che sia il disturbo a provocare stress psicologico o viceversa, un miglioramento della condizione psicologica, attraverso la riduzione dello stress e di aspetti emotivi disturbanti, può portare a una riduzione dei sintomi fisici e a un miglioramento del benessere psicologico
- Ricorda: curare senza intervenire sulle cause primarie, ossia ansia e stress, non risolve il problema alla radice!

Idrotermofangoterapia



L'idroterapia aiuta il processo disinfiammatorio dell'organismo, la fangoterapia stimola le attività circolatorie e fa in modo che la pelle, riscaldandosi, svolga la sua funzione di organo atto ad eliminare le scorie.

E' un insieme di pratiche con l'acqua che agisce sulle cause della malattia riequilibrando tutte le funzioni organiche. Dopo ogni applicazione deve verificarsi sempre una reazione di calore e benessere. Le pratiche disinfiammano e disintossicano. Il freddo si utilizza solo su pelle calda, serve per disinfiammare e stimolare in fasi acute. Quando la pelle è fredda, si utilizza acqua calda, dando energia a situazioni statiche croniche. Il caldo si applica anche sugli organi di calore, fegato e reni,

come pure per calmare e preparare alla ricezione del freddo. L'applicazione idrica molto calda serve per stimolare e decontrarre.



Alcune Tecniche utilizzate:

Spazzolatura, questa è una terapia neutra che può essere eseguita durante un bagno in vasca o nei bagni di vapore oppure senza l'utilizzo dell'acqua agendo solo tramite stimolazione meccanica della zona trattata, generalmente la si applica su tutto il corpo o sulle parti interessate, per effettuarla occorre una spazzola con setole naturali o anche un asciugamano ruvido, la si applica per pochi minuti per non raffreddare troppo il corpo, è consigliabile praticarla al mattino appena alzati, va eseguita prima sulla parte anteriore del corpo partendo dagli arti superiori, sul petto, sull'addome e infine sugli arti inferiori anteriormente e posteriormente utilizzando sempre un movimento dal basso verso l'alto per facilitare la risalita della linfa. Successivamente si procede nella parte posteriore del corpo spazzolando prima la nuca e poi la schiena con movimenti che partono dalla colonna vertebrale verso l'esterno e verso il basso si conclude il trattamento spazzolando la pianta dei piedi. E' una terapia che riscalda il corpo lo tonifica e pulisce la pelle asportando dalla superficie le cellule morte molto utile in caso di disturbi circolatori, ritenzione idrica, stasi linfatica, stipsi, dolori mestruali, problematiche legate al fegato e ai reni in quanto per via riflessa stimola tutti gli organi emuntori, agisce su tutte le terminazioni nervose regalando rilassamento e scaricando l'organismo dalle tensioni accumulate, se la pelle rimane bianca significa che c'è un accumulo di tossine nella zona del corpo riflessa e di conseguenza si suggerisce di insistere con la stimolazione. E' controindicata se vi sono in corso eruzioni cutanee malattie della pelle in genere oppure in caso di infiammazioni, ferite, funghi, scottature solari, nei, vene varicose e non va eseguita in caso di febbre o malessere generale della persona.

Frizione

La frizione in sé è una terapia molto dolce, la si esegue con acqua fredda ma l'effetto viene mitigato dall'utilizzo di un asciugamano che svolge il ruolo di elemento neutro, per eseguirla occorre, una

bacinella di acqua fredda fino a 18 °C, un asciugamano abbastanza ruvido, un costume, un accappatoio e una coperta di lana, una volta bagnato e strizzato l'asciugamano si incominciano a frizionare le braccia una per volta, poi il collo e il petto si procede frizionando la pancia, poi entrambe le gambe ripetendo il tutto nella parte posteriore del corpo, quindi la nuca la schiena ed entrambi gli arti inferiori, chiudendo sempre la tecnica con la pianta dei piedi, terminata la frizione non ci si deve asciugare ma avvolti nell'accappatoio si ritorna magari a letto sotto la coperta di lana per circa 45 minuti, fino a che tutto il corpo è riscaldato, altrimenti si fa movimento fino a che non si sarà sviluppata la reazione di calore, se il soggetto non si riscalda si possono aggiungere altre coperte oppure una borsa dell'acqua calda, o si possono somministrare tisane calde, la terapia dura dai 3 ai 4 minuti massimo ed è consigliata al mattino appena svegli, quando il corpo conserva ancora il calore della notte. E' indicata per disturbi circolatori, gonfiore agli arti, stanchezza, tensione nervosa, ansia, insonnia, ipertensione o ipotensione in quanto regolarizza la pressione arteriosa, stitichezza febbre e difese immunitarie basse è controindicata invece in caso di ciclo mestruale, freddo eccessivo, durante la digestione, in tutti i casi dove vi sono calcoli al fegato o ai reni e non va eseguita se l'ambiente è poco riscaldato.

Pediluvio

Il pediluvio consiste nell'immersione delle gambe in acqua calda (38 ,39 °C) alternata all'acqua fredda (fino a 18°) ripetuta per tre volte, per iniziare si immergono sempre le gambe nel secchio d'acqua calda per tre minuti, dopo di che, si immergono nel secchio d'acqua fredda per 30 secondi, non oltre e tutto questo lo si ripete per 3 volte, alla fine mantenendo i piedi e le gambe bagnati, si infilano dei calzoncini di lana, in modo da stimolare la reazione di calore, precisando che si inizia sempre con il caldo e si termina sempre con l'applicazione fredda. E' molto utile in caso di piedi e gambe fredde, problemi circolatori, gonfiore, insonnia, cefalea e sinusiti non va eseguito in caso di ipertensione arteriosa e varicosità delle gambe.

Queste sono alcune delle tecniche che vengono utilizzate in idrotermofangoterapia, come abbiamo visto, sono applicazioni semplici, che tutti noi possiamo imparare ed eseguire in modo autonomo, molto efficaci e di grande aiuto per ridurre e risolvere comuni problematiche di salute.

Getto lombare a temperatura crescente

E' indicato per dolori della colonna nella zona lombare, rigidità muscolare, ha un benefico effetto sugli organi del bacino, un ottima terapia antireumatica per la colonna vertebrale. Controindicato in caso di infiammazioni acute nella zona da trattare.

Seduti su uno sgabello, o sul bordo della vasca a 34° sulla zona lombare della colonna, alzando lentamente la temperatura fino al limite della sopportabilità (circa di 43°)provocando un aumentata irrorazione della zona trattata. La durata complessiva non deve essere inferiore a 10 minuti. Al termine asciugarsi con cura, gare del movimento (esercizi per la colonna) o mettersi a letto e fare reazione.

Impacchi e fasciature

Queste applicazioni trovano particolare interesse su zone dolenti infiammate (lombalgie), intossicate o squilibrate ma anche in generale per ripristinare l'equilibrio termico (febbre gastrointestinale).

Possono essere calde o fredde e si suddividono in:

Compresse: panni di cotone o lino piegati più volte e imbevute di acqua o altre sostanze, ad es.: erbe officinali, sale, aceto, ecc..

Cataplasmi: preparati con terra, argilla, ricotta, e altre sostanze.

Fasciature preparate con lembi di cotone inumiditi in acqua o altre sostanze benefiche, ad es infusi di erbe.

Sacchi: umidi o secchi contenenti fieno, erbe, sale.

Tutte queste applicazioni sono avvolte sul corpo o parte di esso, dapprima con una fasciatura di panno vegetale asciutta e poi con una fasciatura termo isolante in lana, panno, flanella, ecc.

Indicazioni generali

Compresse fredde: utili per coliti, gastriti, processi infiammatori acuti, intossicazioni, squilibri funzionali nervosi e metabolici. Si tengono applicate per almeno un'ora. I fanghi e la ricotta fino a 6-8 ore o finché non si scaldano eccessivamente.

Compresse calde: utili nelle contratture muscolari, stipsi, coliche, artrosi, blocchi articolari, apertura emuntoriale ed energetica di reni e fegato. Si tengono applicati finché non si intiepidiscono.

Le compresse o cataplasmi freddi, applicate sul ventre lontano dai pasti, sono fondamentali per combattere la febbre gastrointestinale e ripristinare l'equilibrio termico del corpo.

Nelle loro preparazioni gli impacchi possono essere rafforzati con erbe varie in base all'effetto che si vuole ottenere. Un sacco di sale caldo sblocca le tensioni vertebrali assorbendo sostanze tossiche e infiammatorie. Una compressa calda di achillea o rosmarino posta sul fegato favorisce la digestione dopo i pasti e alleggerisce il lavoro epatico. Una compressa di fieno è anti dolorifica di contratture e blocchi articolari.

Le foglie di verza schiacciate si prestano a trattare tutte le manifestazioni dolorifiche. La terra agisce su tutte le infiammazioni, i problemi dolorifici locali e generali, problemi di pelle, intestino ecc..

TERRA E ARGILLA

Il cataplasma di terra e argilla è importantissimo per ristabilire l'equilibrio termico del corpo. E' applicato sul ventre, serve a disinfiammare, depurare e decongestionare a livello osmotico la parte trattata. Nel metodo di Costacurta si prepara con terra vergine o argillosa impastata con acqua fredda.

Come preparare il Cataplasma di fango

Il cataplasma di fango, può essere fatto in qualsiasi momento della giornata, più volte al giorno. Il momento migliore in cui applicarlo è prima di coricarsi, lasciando agire il cataplasma per tutta la notte.

NB: Prima di applicare il cataplasma sull'addome, è imperativo che il corpo sia caldo. Per cui in caso contrario si praticheranno delle frizioni sul ventre e sui piedi con un guanto di crine, e per mantenere i piedi ben caldi ci si può aiutare con la borsa dell'acqua calda.

Dove procurarsi la terra

La terra per la preparazione del cataplasma si ottiene scavando a circa 10 cm, preferibilmente sui greti dei fiumi, sotto una leggera vegetazione o su un bosco. Non deve essere terreno concimato, adibito a coltivazione intensiva. Va bene anche la terra del proprio giardino purché non ci siano animali domestici che la sporchino con le loro deiezioni e risponda alle caratteristiche appena descritte.

L'argilla può essere utilizzata, ma l'applicazione non può durare più di un'ora, invece la terra può essere lasciata agire per tutta la notte.

Dopo averla presa la si passa con un setaccio in modo da togliere eventuali sassolini e pietruzze. Se non la si vuole prendere in natura si può ordinare in erboristeria.

Vediamo ora come fare il cataplasma di fango, da posizionare sull'addome.

Come procedere



In una ciotola di legno, o di terracotta, o di ceramica (non di metallo) miscela la terra raccolta e setacciata (se si vuole usare anche argilla $\frac{2}{3}$ di terra e $\frac{1}{3}$ di argilla), con dell'acqua fredda, se è estate meglio raffreddarlo in frigo, fino a darle una consistenza tale che da rimanere attaccata al mestolo di legno (simile a una pomata o a un dentifricio).

A questo punto adagiare sul tavolo una fascia elastica, tipo quelle che si usano dopo il parto, sopra dei fogli di giornale per l'acqua in eccesso e sopra ancora un telo di cotone bianco.

Infine si stende uno strato di fango di circa 0,5 cm (per addome mentre per colonna 1 cm) aiutandosi con il dorso del mestolo intinto nell'acqua. L'ampiezza deve essere sufficiente a coprire tutto l'addome, dalla base dello sterno fino al pube compreso.



Si fa quindi stendere l'infermo sopra e si chiude il tutto fissando la panciera con degli spilloni. Dev'essere stretta in modo da trattenere il fango negli spostamenti notturni, ma non troppo per non impedire la respirazione.

L'applicazione va fatta prima di coricarsi e va lasciata agire durante tutta la notte.

Una volta tolto il fango dal ventre, da sotto le coperte, curare la reazione di calore mantenendo il corpo ancora fasciato nella lana per mezz'ora circa.

La terra utilizzata potrà essere rigenerata ponendola all'esterno in un contenitore di legno o cartone grezzo, ritirandola quando piove, per circa una settimana, si potrà così riutilizzare per i successivi cataplasmi.

Applicazioni locali

Per le applicazioni locali, consigliate su qualsiasi problematica locale eccetto che per le ferite aperte e sanguinanti, lo spessore è invece da 1 cm a 2,5 cm. Preferibilmente vanno abbinate a quello sul ventre, sede principale dell'attività organica.

Nelle applicazioni locali il fango va rinnovato in relazione all'entità dell'infiammazione, più la zona è infiammata e più velocemente si riscalda. A volte occorre cambiarlo anche ogni 20 minuti perché una volta riscaldato perde anche la sua azione antidolorifica e disinfiammante.

Accetta di cambiare qualcosa della tua vita.

Lascia il passato alle spalle, prima di andare avanti.

Ogni persona decide l'effetto che la vita le fa.

Dedica ogni giorno del tempo per camminare.

Quando puoi esponi la pelle all'aria e al sole.

Usa i cinque sensi non solo per risolvere problemi.

Guarda le cose belle che ti stanno intorno.

Ascolta la musica classica e i suoni della natura.

Scopri che cosa è male per te, evitalo il più possibile, ma non arrabbiarti perché c'è.

Coltiva la gratitudine per le cose belle della vita.

Perdona il male che ti hanno fatto.

Regalati esperienze di vittoria.

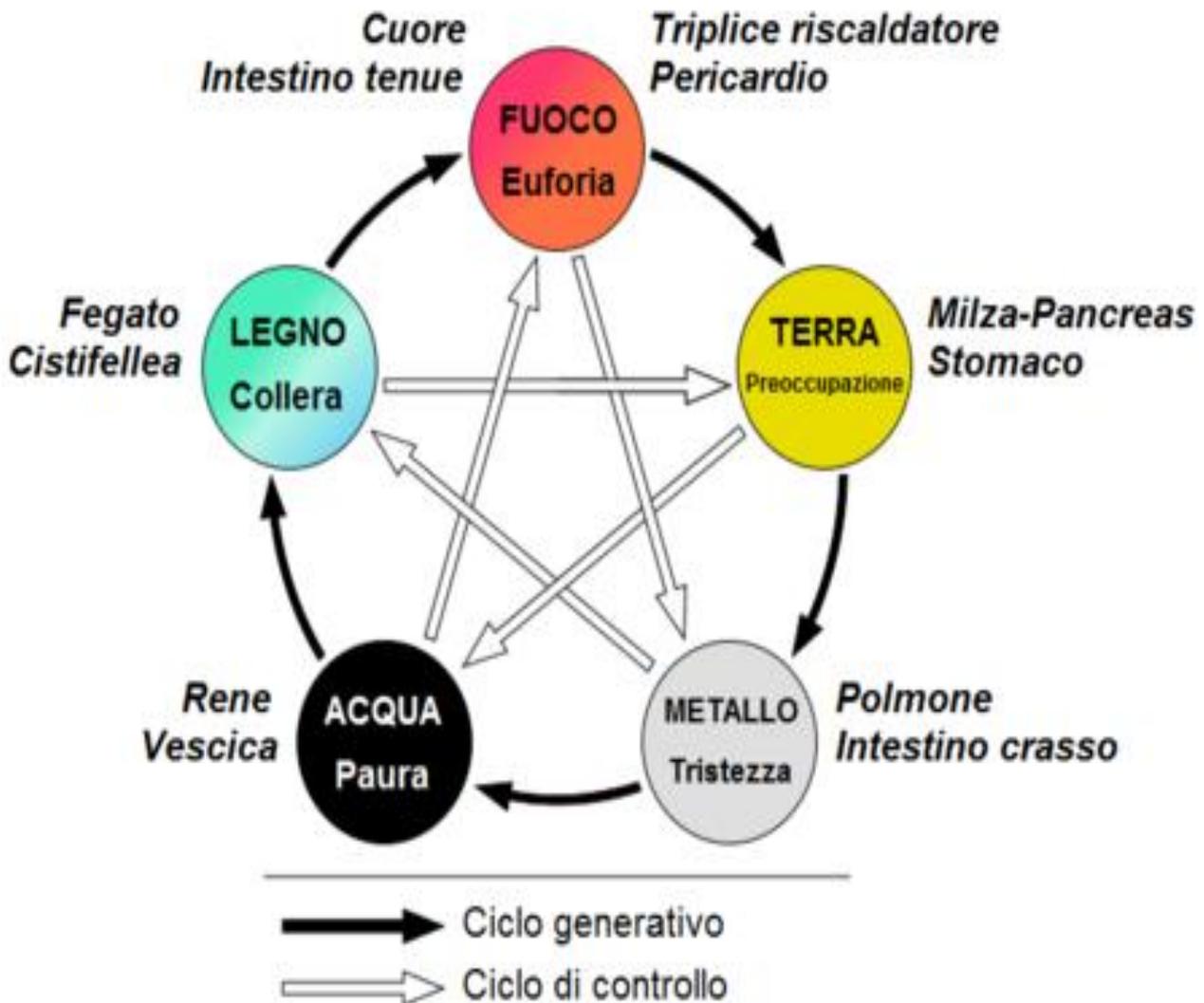
Fai movimenti che di solito non fai.

Gioca come quando eri un bambino.

Ricordati l'importanza dell'alimentazione naturale e delle pratiche igienistiche corporali.

La serenità e la salute sono alla portata di tutti, basta sapere come si fa e farlo.

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE



La medicina tradizionale cinese, spesso abbreviata nella sigla MTC, è uno dei corpus medico-filosofici più antichi e più affascinanti del mondo. È una disciplina olistica molto complessa e distante dalle nostre concezioni culturali, ma che ha comunque fatto breccia nell'interesse dell'Occidente, da molto tempo a questa parte. In maniera riduttiva, concetti cardine della medicina tradizionale cinese sono: il Qi, il Tao, il rapporto fra Yin e Yang, i cinque elementi e le relative fasi e i meridiani. Tutte questi fattori sono in correlazione tra loro in una molteplicità di soluzioni differenti.

Si parte dal presupposto che il corpo umano è un tutto, unico e indivisibile, pertanto ogni organo e ogni apparato è strettamente connesso a tutto il resto.

In MTC esistono 5 costituzioni differenti, definite logge: Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua. Ognuno di noi appartiene ad una o più logge contemporaneamente, definendo così la nostra costituzione fisica. Ogni loggia presenta delle caratteristiche specifiche: attraverso un check up basato sulle regole della MTC è possibile scoprire costituzionalmente come siamo fatti, per prevenire eventuali disturbi o malattie che possono sorgere nel futuro. Prendendosi cura infatti del proprio personale terreno costituzionale, si limita l'insorgere di malattie.

Ogni loggia è associata ad un organo e a un viscere che a loro volta corrispondono ad un'emozione, come la rabbia, la gioia, la preoccupazione, la tristezza, la paura. La connessione tra mente e corpo è evidente: uno squilibrio fisico ha ripercussione anche sul piano mentale così come un'emozione provata influisce sulla salute dell'organismo. Diviene importante capire quale sia l'origine alla base di quel disturbo e la medicina tradizionale cinese è in grado di farlo.

Spesso i più comuni disturbi di cui soffriamo hanno un'origine diversa dal luogo preciso in cui proviamo dolore: vengono definiti dolori "riflessi", ovvero segnali, campanelli d'allarme che qualcosa nel nostro corpo non funziona come dovrebbe. L'importanza di sapere che esistono dolori riflessi. Il mal di testa, ad esempio è quasi sempre un dolore riflesso. È il segnale che un organo o un apparato all'interno del nostro corpo non funziona correttamente. Spesso dipende da un sovraccarico tossinico del fegato o uno scorretto funzionamento della cistifellea. Altre volte dipende dallo stomaco. Il mal di schiena è sempre un dolore riflesso e a seconda della zona in cui si presenta (cervicale, dorsale o lombare) è attribuibile a diversi organi e apparati che non funzionano correttamente. I dolori articolari sono anch'essi dolori riflessi, spesso associati a uno squilibrio energetico dell'organo Milza. Il sintomo diviene così l'unica possibilità che abbiamo per conoscere in anticipo un disturbo che può svilupparsi in futuro, il campanello d'allarme, la spia indicatrice che mostra all'esterno ciò che accade all'interno.

Benefici e controindicazioni

La medicina tradizionale cinese consente all'essere umano di rivestire il proprio ruolo all'interno del cosmo e di sentirsi tutt'uno con la natura di cui fa parte. I benefici della medicina tradizionale cinese sono rintracciabili nella corretta alimentazione e nelle diete bilanciate, nel rispetto dei cicli stagionali, nei benefici relativi all'esercizio fisico e alla ginnastica terapeutica, nel ripristino dell'energia sopita e nel corretto fluire della linfa vitale, nelle terapie antistress e ansietà.

Anche la medicina tradizionale cinese può avere delle controindicazioni, relative alla terapia che si utilizza, a livello cutaneo se si parla di agopuntura e moxibustione, a livello tossicologico se si parla di farmacologia e vari altri effetti collaterali relativi alle tecniche di massaggio.

Per chi è utile la medicina tradizionale cinese

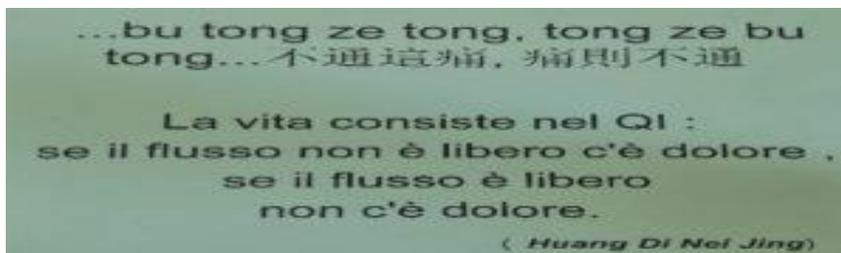
Chi si avvicina alla medicina tradizionale cinese è solitamente una persona curiosa, affascinata da concezioni altre rispetto al nostro sistema culturale o delusa dalle terapie della medicina convenzionale. La medicina tradizionale cinese è concepita per un individuo interessato al benessere di corpo e psiche, considerati come un'unità fondamentale. Spesso la medicina tradizionale cinese è in grado di ridurre effetti collaterali di terapie molto dolorose e numerosi sono

stati i casi di pazienti in cura con la medicina tradizionale cinese dopo chemioterapia o terapie lunghe e invasive. I disturbi curabili mediante la medicina tradizionale cinese sono tantissimi, dall'ansia all'insonnia, dai dolori muscolari ai problemi della pelle, dai disturbi gastrointestinali a quelli sessuali.

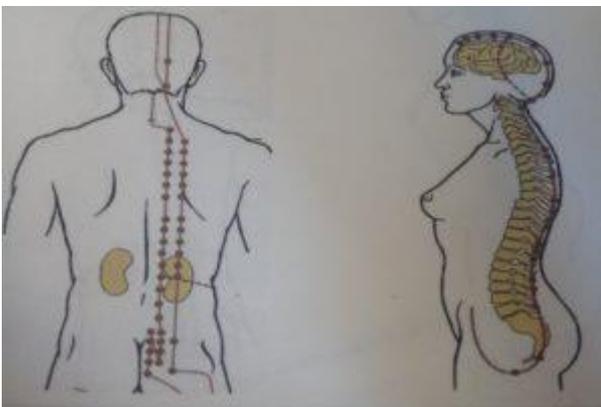
MTC e Lombalgia

Riguardo al dolore nel distretto lombare visto dal punto di vista della Medicina Tradizionale Cinese:

- Occorre curare il malato e non la malattia
- Occorre curare il malato prima che lo diventi
- L'uomo è un microcosmo che riflette le leggi del macrocosmo
- La teoria **yin – yang** è una modalità di lettura della realtà fisica
- È una medicina energetica
- Attenzione costante alla salutogenesi (all'origine della sofferenza e causa della malattia)
- Ricerca dell'armonico equilibrio tra **yin e yan**



Si dice in M.T.C che la regione lombare è il palazzo dei Reni che nella fisiologia energetica:



- immagazzinano il **jing qi** e perciò governano nascita, crescita, sviluppo e riproduzione
- il Rene è il fondamento dello **yin** e dello **yang**
- domina il metabolismo dell'acqua, distilla i liquidi e capta l'energia respiratoria
- domina le ossa e produce il midollo che riempie il cervello

- si apre alle orecchie
- si manifesta ai capelli
- è la residenza dello **zi** cioè la volontà
- è in relazione con il **ming men**
- governa la sessualità
- governa il sistema nervoso centrale, periferico endocrino
- controlla gli orifici del basso

Nella visione energetica le lombalgie sono differenti tra loro come anche le cause e sindromi, vediamole.

Cause interne congenite o acquisite, stress fisici e mentali, sindromi da:

- umidità-calore
- deficit di yin di rene
- deficit di yang di rene

Cause esterne cosmopatogene e traumi, sindromi da:

- vento-freddo
- vento-umidità
- stasi di sangue

SINDROMI DI DEFICIT DI YANG DI RENE

Nella prima sindrome avremo un tipico dolore sordo e profondo che può essere associato a stanchezza lombare e sensazione di freddo avvertita anche ai glutei e alle ginocchia, si può avvertire dolore anche localizzato alle ginocchia con cedimento e debolezza, incontinenza urinaria, diarrea liquida mattutina.

E' quel tipo di dolore che ci dà il buongiorno e che ci accompagna tutta la giornata

Se ricorderete, negli articoli precedenti ho parlato **yang che** è associato al calore e al movimento quindi in deficit risentirò della sensazione di freddo e potrebbe peggiorare col movimento.

Com'è l'approccio della M.T.C in questo caso?

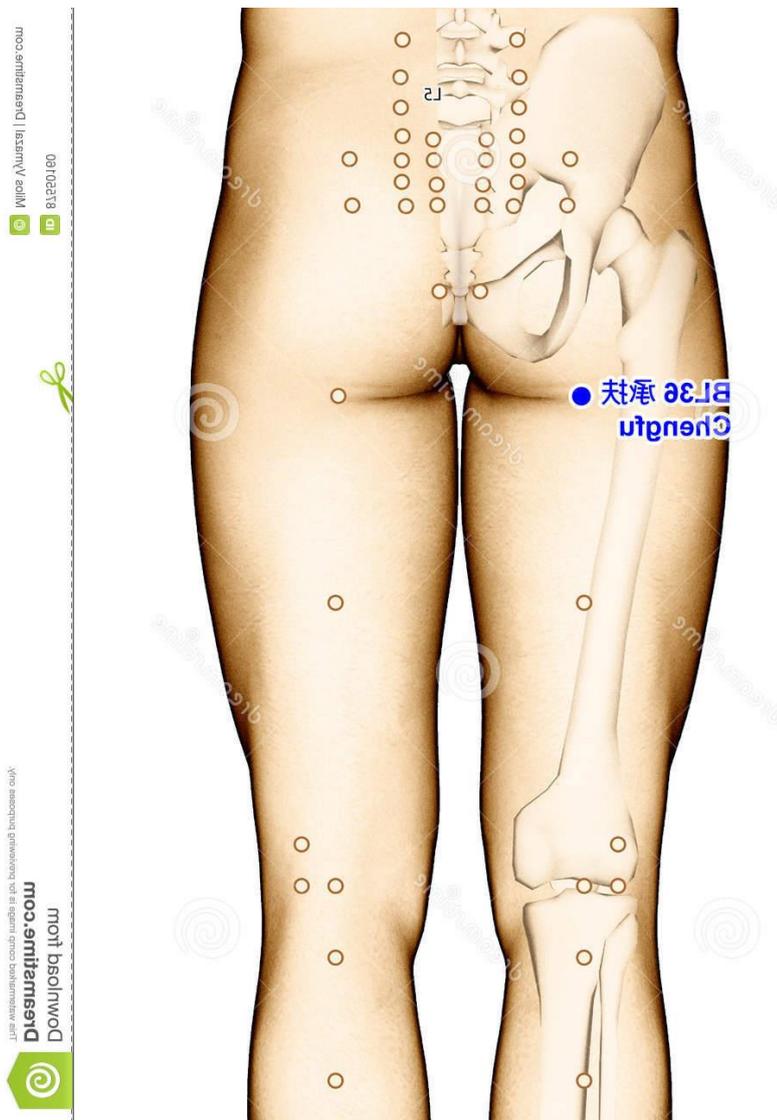
Ci si serve dei punti di agopuntura per tonificare il vuoto energetico e si scaldano alcuni punti con l'ausilio della moxa per esempio.

CONSIGLI UTILI

Da consigliare è il riposo, scaldare la zona lombare con sale caldo impacco oppure unguento di Eugenia / Solidago e ridurre alcuni movimenti. Preventivo ed efficace è praticare il **Qi**

Gong, letteralmente lavoro sulla propria energia, che aiuta a ritrovare la postura corretta, rimuove contratture antalgiche, allunga la muscolatura di tutto il corpo compresa la schiena, migliora la circolazione del **qi** (energia) lungo tutta la colonna vertebrale e all' interno dei meridiani coinvolti all'origine del dolore. Inoltre, può ridurlo ed allevia i disagi psichici che il mal di schiena può apportare.

Protocollo per lombalgie, sciatiche e dolori agli arti inferiori



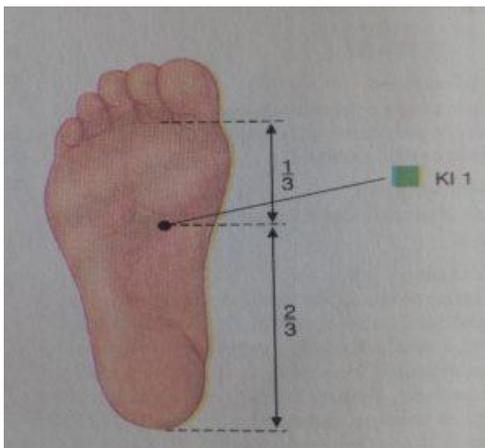
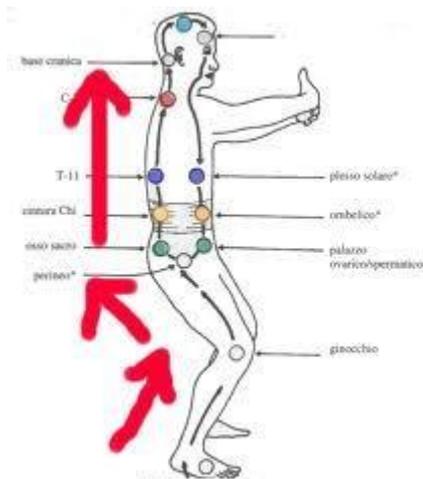
36 BL CHENGFU: ricevere e sostenere e appoggiarsi: nel mezzo del solco gluteo, tra il semitandinoso ed il capo lungo del bicipite femorale

37BL YINMEN (porta della prosperità): a 6 cun sotto il precedente al centro della coscia, è un punto che rafforza i tendini e le ossa.

40BL WEIZHONG (centro della curva): nel punto medio di flessione del ginocchio. Irrobustisce la regione lombo-sacrale, rilassa i tendini e muscoli, antidolorifico addominale, allevia il gonfiore al ginocchio, tratta lombosacralgie, gonalgie, coxalgie, spasmi agli arti inferiori.

ESERCIZI DI QIGONG

Un esercizio utile è il Palo, utile per rafforzare la zona renale: posizione eretta e piedi distanti quanto la larghezza delle spalle ben radicati a terra, anche rilassate e rotazione del pavimento pelvico, portiamo il coccige verso il basso, braccia come se dovessimo abbracciare un albero, spalle rilassate e inspirando gonfio l'addome ed espirando lo contraggo leggermente portando fuori l'aria dal naso.



Un altro esercizio utile che sembra banale ma non lo è: prendete una pallina da tennis e al mattino fate dolcemente una pressione con movimento di rotazione sotto la pianta del piede, si stimola e tonifica il punto Rene 1 (**Yong Quan** localizzato nell'avvallamento al centro della pianta del piede tra i cuscinetti plantari) indicato **per le lombalgie e per calmare lo shen la mente.**

SINDROME DI STASI DI SANGUE

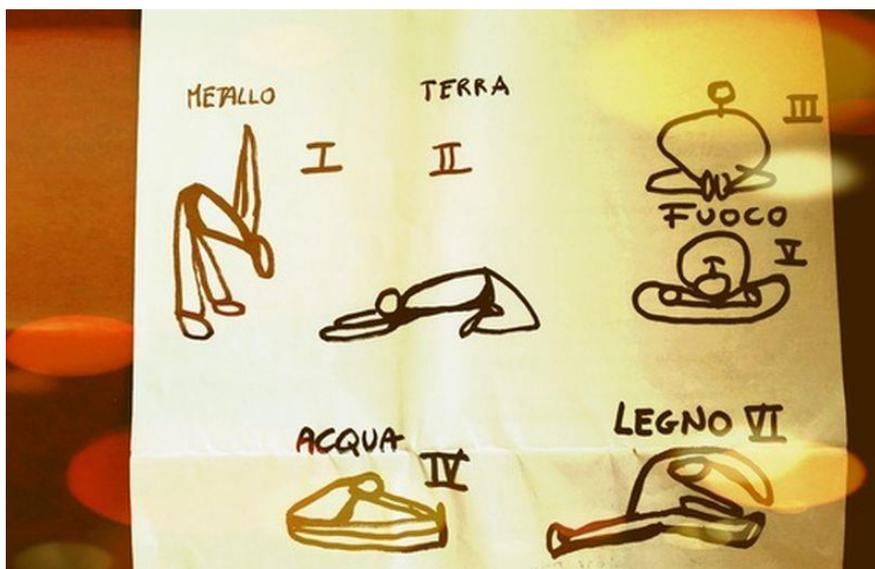
Un'altra sindrome menzionata è la Stasi di sangue quindi un blocco/ostruzione energetico o comunemente trauma tipo colpo della strega o dolore che insorge dopo aver sollevato un peso. Il dolore sarà acuto, trafittivo, localizzato, associato a rigidità e alla difficoltà dei movimenti, si accentua con una pressione o palpazione della zona.

Il dolore peggiora con la staticità della posizione, vi possono essere dei sintomi associati quali: dolore distensivo degli ipocondri e nevralgie costali e si può essere irascibili. Come primo approccio in questo caso bisogna alleviare il dolore promuovendo la circolazione del sangue, attraverso i punti che ne promuovono la circolazione con manipolazioni e lievi mobilizzazioni, anche l'uso corretto della coppettazione attraverso lo scollamento dei tessuti smuove il sangue a la circolazione.

TISANA SFIAMMANTE

Tisana: malva 20, calendula 20, camomilla 20, alloro 15, finocchio 20, liquerizia 10, menta 10 da bere durante il giorno aiuta a sfiammare l'intestino, frequentemente alcuni mal di schiena possono essere correlati al rallentamento della mobilità intestinale (stipsi) che è collegato alle lombari.

Esercizi di stretching dei meridiani



La respirazione e l'allungamento

Allungarsi come gatti è una pratica fisica e spirituale. Non dovrete negarvela mai. Non solo per l'effetto immediato e affatto trascurabile del "sentirsi vivi", ma per quello che accade di preciso quando andiamo ad allungare un muscolo.

Nell'allungamento si va a controbilanciare l'azione di tonificazione prodotta dalla contrazione, si crea una situazione di protezione per tessuto muscolare e connettivo. L'allungamento passa per meccanismi di "controllo" che sono gli organi del Golgi e i fusi neuromuscolari, situati direttamente nelle fibre nervose dei muscoli striati, quelli volontari.

Gli esercizi di allungamento andrebbero sempre abbinati consapevolmente con gli atti respiratori: in linea di massima, si inspira durante la fase di allungamento ed si espira quando il muscolo è sotto stretching. Combinando la respirazione, il corpo si rilassa, aumenta il flusso sanguigno e si elimina l'acido lattico e altre scorie che l'eventuale esercizio fisico precedente ha prodotto.

Gli esercizi e la legge dei Cinque elementi in MTC

Ogni esercizio si lega a un elemento. Per comprendere queste forme primarie dobbiamo pensarle come delle vere e proprie energie psichiche, sono cinque movimenti in continua trasformazione che rispondono a leggi di controllo stabilite dalla Medicina Cinese. Sono correlate alle stagioni, ai visceri, agli organi.

Vediamoli uno per uno confrontandoci con l'immagine dell'articolo che è in statica, ma noterete che l'esecuzione non è così difficile, quel che conta molto è l'intenzione.

Primo esercizio

Il primo esercizio ha a che fare con l'Elemento metallo che governa i Meridiani del Polmone e dell'Intestino Crasso. Concentratevi in particolare su questo esercizio della sequenza se:

- vi siete accorti che negli ultimi tempi il respiro è bloccato;
- sentite di essere troppo in attaccamento rispetto a persone o cose materiali;
- la vostra intenzione è quella di iniziare a imparare a lasciare andare.

Dettagli tecnici sull'esecuzione: i piedi sono paralleli, le ginocchia morbide, è in espirazione che il tronco cade in avanti morbidamente. Gli indici indietro puntano verso il soffitto e si mantiene la posizione per quanto si ritiene necessario. Non forzate la loggia posteriore delle gambe, arrivateci fluidamente con il respiro, stateci dentro con morbidezza.

Secondo esercizio

Il **secondo esercizio** è correlato all'elemento Terra e governa i Meridiani dello Stomaco e della Milza/Pancreas. Ottimo per:

- problemi di peso;
- blocchi all'apparato digerente spesso di natura emotiva;
- problemi mestruali.

Dettagli tecnici sull'esecuzione: aiutatevi prima portando le mani dietro alla schiena, non scendete di colpo. L'esecuzione può essere graduale, di giorno in giorno noterete un aumento di flessibilità.

Terzo esercizio

Il terzo esercizio associato all'elemento Fuoco agisce sui Meridiani del Cuore e dell'Intestino Tenue. Adatto per:

- leggere meglio ciò che ci entra nel cuore e nell'essenza, gli eventi che ci accadono;
- sviluppare intelligenza emotiva, comprensione.

Dettagli tecnici sull'esecuzione: quando il tronco va in avanti il movimento è spinto dal bacino. Le gambe sono in avanti e le piante dei piedi l'uno contro l'altro.

Quarto esercizio

Il quarto è relativo all'elemento Acqua e ai Meridiani della Vescica Urinaria e del Rene). Ottimo per:

- trasformare la paura;
- crescere e purificare pensieri.

Dettagli tecnici sull'esecuzione: in espirazione spingere il tronco e le braccia in avanti e non verso il basso. Ad ogni espirazione spingete pure il tronco in avanti.

Quinto esercizio

Il quinto al Fuoco supplementare (Meridiani del Mastro del Cuore e del Triplice Riscaldatore). Si associa al terzo esercizio con la differenza che le gambe sono incrociate e anche le mani nella discesa. È sempre un raccogliersi in avanti e in più, rispetto al terzo, si lavorano intensamente l'apparato cardiocircolatorio e quello linfatico.

Sesto esercizio

Infine, al numero sei, troviamo l'elemento Legno (Meridiani della Vescicola Biliare e del Fegato). Utile per:

- sviluppare qualità di pianificazione;
- gestire rabbia e aggressività in eccesso.

Dettagli tecnici sull'esecuzione: partite da una posizione iniziale a gambe aperte e busto centrale. Nell'espirazione portate il tronco verso un lato e scendete. State nella posizione per almeno 5 respiri. Ripetere poi dall'altro lato.

Stretching dei meridiani o *Makko ho*

Lo scopo del metodo ideato da Masunaga parte dalla prospettiva orientale del flusso di energia che abita il nostro corpo, l'energia vitale Qi. Questo flusso si muove costantemente all'interno del corpo, ogni organo ha la sua propria qualità a esso correlata e ci possono essere stagnazioni date da fattori esterni e situazioni emotive che si vivono. Lo stretching dei meridiani (chiamati anche esercizi *Makko ho*) non va assolutamente pensato come una dimostrazione di scioltezza. Anzi, ci si concentra sulle tensioni e si prova ad osservarle, senza forzare. Andrebbero eseguiti almeno una volta ogni due giorni.

MTC e Febbre gastrointestinale

Lo Stomaco in Medicina Cinese

“Lo stomaco è il mare dell'acqua e del cibo ed è la più grande fonte di nutrimento per i 6 organi Fu. Quando i cinque sapori entrano nella bocca si accumulano nello stomaco e poi sono trasformati e trasportati attraverso il meridiano Taiyin del piede (Milza) per nutrire i cinque organi Fu”, “I disordini della milza causano rigurgito acido, i disturbi dello stomaco causano un flusso di qi contrario, singhiozzo e apprensione (riflessione esagerata)”

Questa breve descrizione ci illustra in modo “semplicemente complesso” le funzioni energetiche dello Stomaco, legato al nostro lato cerebrale ed emotivo e introduce l'elemento complementare

Milza, che in medicina cinese è direttamente correlato allo stomaco nel movimento Terra. Nello stomaco avviene un processo alchemico del bolo alimentare: la parte nobile viene portata alla Milza per essere distribuita a tutto l'organismo, con un'energia, un qi, ascendente; l'altra parte viene invece spinta verso l'intestino, con un qi discendente. Quando il qi di stomaco, verso l'alto e verso il basso, s'inverte, si esprimono disagi come nausea, vomito, gonfiore, eruttazione.

MILZA, PANCREAS E STOMACO

Secondo la medicina tradizionale cinese la milza e il pancreas costituiscono un organo energetico unico. Assieme allo stomaco fanno parte dell'elemento TERRA.

la TERRA è l'elemento che rappresenta la stabilità, il nostro rapporto con la madre terra. è il centro a cui attingono gli altri organi ed elementi. E' la classica situazione in cui si dà a tutti ma non si prende. Come a dire che è più semplice dare che prendere. D'altronde anche per DARE BISOGNA MOSTRARE CORAGGIO. Se questi organi funzionano bene, si è vivaci e concreti e si ha la tendenza a compiere azioni utili per la società. Se invece funzionano male, si diventa 'pesanti', finendo per perdersi in loop mentali e ragionamenti eccessivi. Questi organi si possono 'RIPULIRE' con un digiuno che va programmato e seguito da un terapeuta e affiancato a una rivisitazione dell'alimentazione. Inoltre con infusi, decotti e fitoterapici specifici, quali ad esempio: ANICE STELLATO, CANNELLA, CARDAMOMO, CURCUMA, FINOCCHIO, FIENO GRECO, PSILLIO, RAVANELLO.

I Disturbi di stomaco in Medicina cinese

In MTC vengono individuati **4 sindromi principali** a carico dello stomaco in disequilibrio:

> **Deficit dello Yin Stomaco:** dolore sordo allo stomaco, secchezza del cavo orale, rigurgito, stipsi, mancanza di appetito. Le cause possono essere una dieta dimagrante prolungata, un'alimentazione scorretta. Verranno trattati punti del meridiano di Stomaco in tonificazione per nutrire lo yin.

> **Fuoco di Stomaco:** bruciori, acidità, alitosi, costipazione, sete con desiderio di bevande fredde, gengive gonfie. Le cause possono essere un'alimentazione ricca di cibi piccanti, fritti, cioccolata, alcol. Verranno trattati i punti del meridiano di Stomaco e anche Fegato in dispersione per eliminare l'eccesso di calore dallo stomaco. Il fuoco di stomaco può provocare la condensazione dei liquidi in flegma, che può risalire verso l'alto per colpire il polmone o il cuore. Quando colpisce il polmone si ha bronchite cronica con catarro (una forma di bronchite che non guarisce perché la causa non è nel polmone ma nello stomaco. Quando invece colpisce il cuore si riscontrano problemi gravi: anoressia, bulimia, psicosi maniacale. Questi sintomi sono dovuti all'ostruzione dei 7 orifici del cuore da parte del flegma. Se il fuoco dello stomaco risale lungo questa via portando con se sia il torbido che il flegma si può bloccare nel collo causando la comparsa del gozzo.

> **Stomaco Freddo:** caratterizzato da un dolore che peggiora col freddo e migliora con l'ingestione di alimenti caldi. Sensazione di freddo alle braccia e alle gambe, assenza di sete e diarrea. Le cause sono di varia origine: freddo esterno che colpisce lo stomaco, dieta scorretta con troppi cibi freddi, deficit di qi dovuto ad una patologia. Devono essere trattati i punti del meridiano per disperdere il freddo e bisogna scaldare lo stomaco.

> **Cibo non digerito nello stomaco:** sensazione di pienezza, rigurgito, eruttazione, dolore all'epigastrio, flatulenza. E' necessario favorire la digestione o espellere il cibo dallo stomaco. Vengono trattati i punti del meridiano di Stomaco e di intestino crasso in dispersione.

IL FEGATO E LA CISTIFELLEA

Il fegato svolge la depurazione del sangue, produce cellule immunitarie ed enzimi digestivi. La cistifellea invece è molto utile al fegato come riserva della bile e dunque ne è sua compagna fedele. Entrambi nella MTC, appartengono alla fase LEGNO ovvero il momento della creazione di nuovi scopi. L'emozione associata a questi organi è la RABBIA. Gli eccessi di rabbia danneggiano l'organo, mentre la felicità, la calma e il rilassamento gli permettono di funzionare al meglio. Il deficit di energia si manifesta con stanchezza agli occhi, scarsa energia sessuale, irascibilità ed eccesso di sensibilità. L'eccesso di energia si manifesta con ossessioni, alcolismo, pancia gonfia ed emorroidi.

INTESTINO CRASSO E POLMONI

La medicina cinese associa l'intestino crasso ai polmoni. Un deficit di energia nel COLON corrisponde a un intestino infiammato e/o pigro e una secchezza delle vie bronchiali con costipazione e diarrea. Sono legati a sentimenti di DELUSIONE E/O DISPERAZIONE. Un eccesso di energia al colon, invece, avrà come effetto tosse e raffreddori associati a sentimenti di insoddisfazione e risentimento. E' un organo associato alla tristezza e al dolore eccessivo. Una situazione di infelicità, malessere e delusione continuata andrà ad investire il COLON e potrebbero anche manifestarsi sentimenti di disfattismo e scoraggiamento dovuti alla conseguente della disfunzione dell'organo. Al contrario, invece, spensieratezza, gioia di vivere e ottimismo corrispondono a un regolare funzionamento del COLON.

IL CUORE E L'INTESTINO TENUE

Secondo la medicina orientale, il cuore e l'intestino tenue sono 2 organi associati all'elemento Fuoco. L'intestino tenue permette la scomposizione e l'assorbimento dei nutrienti utili al corpo. Un buon equilibrio energetico rafforza le funzioni del cuore e dell'intestino tenue e ci sentiamo di esprimere emozioni quali: AMORE, GIOIA, FIDUCIA. Una carenza energetica a questi organi invece, si manifesta al livello emotivo con pessimismo e tristezza mentre al livello organico con difficoltà a compiere movimenti ed esercizi fisici, anche normali.

ALIMENTAZIONE IN MTC

L'alimentazione MTC o "dei 5 elementi" riveste un ruolo importante all'interno della MTC. Essa contribuisce in maniera sostanziale a mantenere o ristabilire l'equilibrio tra Yin e Yang. L'alimentazione fondata sui 5 elementi persegue un obiettivo globale, volto a combinare il benessere del corpo con quello dello spirito.

Questo tipo di alimentazione è sempre più amato, perché tiene conto della persona nella sua interezza, come l'unione di corpo e spirito. Inoltre, aiuta a conoscere perfettamente il corpo, dentro e fuori. Lo aiuterà a sostenersi quando gli mancherà l'equilibrio, per ritornare al top. L'obiettivo è garantire la salute fisica attraverso alimenti di alta qualità, regionali, preferibilmente biologici, rafforzando al tempo stesso l'equilibrio interiore.

La teoria alla base della MTC afferma che ogni persona e ogni alimento hanno una temperatura, fredda fresca neutra tiepida o calda. Se la temperatura del nostro corpo e quella del cibo non sono compatibili tra loro, iniziamo a non sentirci bene.

Il principio dei 5 elementi nell'alimentazione MTC

L'alimentazione MTC si basa sulla teoria dei 5 elementi. Gli elementi Terra, Metallo, Acqua, Legno e Fuoco rappresentano 5 diversi sapori, organi specifici e hanno un preciso impatto sul nostro corpo. Il sapore di un alimento ne determina il suo effetto:

1. **Amaro** – Fuoco – Cuore e intestino tenue – Raffredda, asciuga, purifica e stimola la digestione;
2. **Dolce** – Terra – Milza e stomaco – Umidifica, rilassa, rafforza e sazia;
3. **Acido** – Legno – Fegato e cistifellea – Unisce, raffredda e rinfresca;
4. **Piccante** – Metallo – Polmone e intestino crasso – riscalda e disperde;
5. **Salato** – Acqua – Vescica e rene– risveglia e drena.

Le principali regole di base dell'alimentazione MTC

Quando dovrei mangiare? L'orologio biologico

Sicuramente conoscerai questo modo di dire: "Colazione da re, pranzo da principe, cena da povero". Lo stesso vale per l'alimentazione secondo la teoria dei 5 elementi, dove ci si concentra sulla colazione o comunque sulla prima parte della giornata. Secondo la teoria dei 5 elementi ogni persona ha un orologio biologico, ossia in determinati momenti della giornata determinati organi funzionano meglio di altri. Gli organi preposti alla digestione, dunque l'intestino crasso, lo stomaco, il pancreas, l'intestino tenue e la milza lavorano al meglio la mattina e a pranzo. Questo significa che in quelle ore riescono a digerire al meglio. Il primo pasto della giornata andrebbe consumato soltanto quando si ha davvero fame. Non bisogna obbligarci a fare colazione alle 7 di mattina, se il corpo non è pronto. Una colazione ricca di carboidrati aiuta a fare rifornimento di energia per affrontare la giornata. A pranzo meglio optare per un mix di cibi più digeribili, a cena una zuppa è la scelta perfetta. La regola d'oro dell'alimentazione secondo la MTC afferma che tutto quello che il corpo digerisce con facilità è sano. I cibi difficilmente digeribili sono invece quelli molto grassi o zuccherati, ma anche i cibi crudi.

Cosa dovrei mangiare?

Oltre a essere suddivisi in base al sapore, gli alimenti vengono classificati anche a seconda della loro temperatura, ossia caldi, tiepidi, neutri, freschi, freddi. Ad esempio, la cannella e tutte le spezie piccanti hanno un effetto molto riscaldante, mentre l'avena è tiepida. Il riso è neutro da questo punto di vista, il farro rinfrescante, mentre il sale o il tè verde sprigionano energia fredda. Secondo la MTC il consumo di troppi elementi freddi si ripercuoterebbe negativamente sulla digestione, portando a vomito, costipazione, senso di pienezza o gonfiore. Troppi alimenti bollenti darebbero origine a secchezza, si pensi alle malattie della pelle.

La dieta MTC è sana?

Per strutturare la tua alimentazione secondo la MTC devi conoscere molto bene il tuo corpo al fine di avvertirne le esigenze. L'obiettivo dell'alimentazione MTC è offrire ricette sane, che rafforzino il sistema immunitario, mantengano la vitalità e aumentino il senso di pace interiore. Una caratteristica fondamentale della MTC è l'attenzione verso alimenti preziosi, idealmente provenienti da agricoltura biologica, che non contengono agenti chimici o additivi. Mangiare in modo consapevole inizia già al momento dell'acquisto. Inoltre, occorre concentrarsi sul proprio corpo e sui suoi bisogni. Per preparare un pasto nel rispetto della MTC o della teoria dei 5 elementi, devi tenere conto sia del gusto sia della temperatura degli alimenti.

L'ESAME DELLA LINGUA IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE



L'osservazione della lingua svolge una parte importante della diagnosi nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC) si basa sulla valutazione di una particolare "cartografia" presente sulla lingua, in cui ogni zona della lingua corrisponde a una parte specifica del corpo.

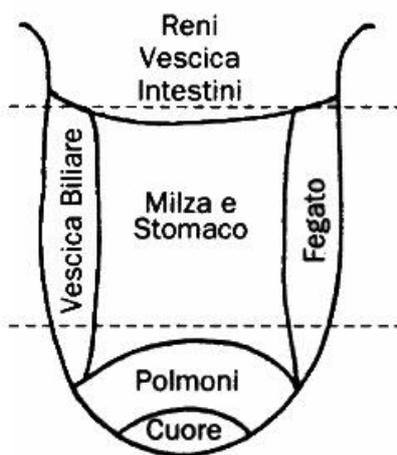
Dunque un'alterazione di una zona, del colore, della forma, dei movimenti o dell'umidificazione indica un'alterazione dell'organo corrispondente.

La regione centrale corrisponde agli organi della digestione (Stomaco, Milza, Intestino Tenue e Fegato)

Sulla radice si trovano Vescica, Reni e Apparato Riproduttivo

La parte anteriore è relazionata all'area dei Polmoni e del Cuore

Le zone laterali corrispondono alle funzionalità epatiche della persona



Ecco alcuni esempi:

COLORE LINGUA

ROSSO BRILLANTE = FEBBRE ALTA

ROSSO CUPO = STASI VENOSA, ULCERE (screpolature)

PALLIDA = ANEMIA

BIANCO = MALATTIA INFETTIVA IN ATTO, RISTAGNO DELLA CIRCOLAZIONE, MUCO PRESENTE NELL'APPARATO DIGERENTE, DEGENERAZIONE DEL COLON

NERO = DISFUNZIONE RENALE, GRAVE STASI VENOSA

MACCHIE BIANCHE = DIFFICOLTA' DELLE FUNZIONI DIGESTIVE

ROSSO VIVO CRONICO = COLITE CRONICA

PATINA BIANCO-GIALLASTRA= GASTRITE O MALATTIE INFETTIVE

LINGUA INGROSSATA = DIABETE TRASCURATO, MALATTIA CHE DEPOSITA PROTEINE

LINGUA SECCA CON SCREPOLATURE = DISFUNZIONI DEL FEGATO

LINGUA A CARTE GEOGRAFICA = STATO ALLERGICO O DISFUNZIONI DEL SISTEMA ENDOCRINO, ORMONALE

LINGUA CON SOLCHI CENTRALI = TENDENZA ULCERATIVA DELLO STOMACO

LINGUA CON IMPRONTE DEI DENTI SUL MARGINE = DISFUNZIONI FEGATO

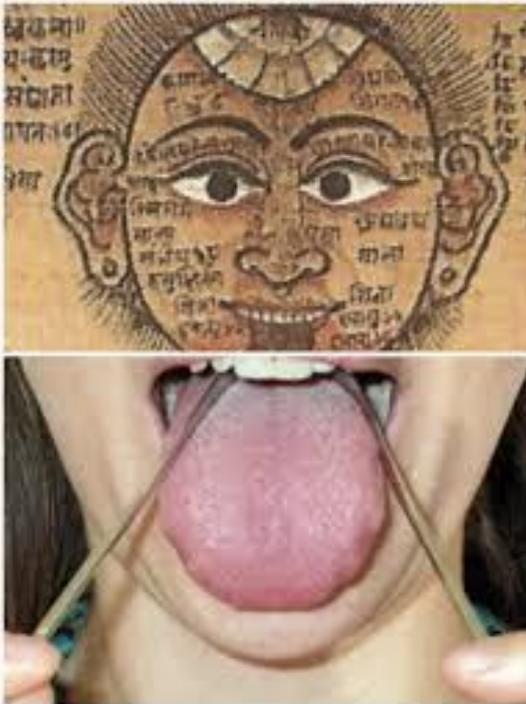
LINGUA CON GONFIORE MARGINE DESTRO = DISFUNZIONI FEGATO

LINGUA CON GONFIORE MARGINE SINISTRO = DISFUNZIONE MILZA

LINGUA CHE BRUCIA = DEPRESSIONE PSICHICA

Imparare a guardare la vostra lingua ogni mattina può essere un valido aiuto per conoscere lo stato di salute e prevenirlo o intervenire per tempo su un disagio. Per esempio se vedete una patina densa e bianca che copre la parte centrale della lingua potrebbe indicare accumulo di tossine nel colon. Se invece il colore in questa zona risulta rosso o giallastro o è secco e con delle crepe potrebbe trattarsi di problemi di digestione o disfunzioni a livello dello stomaco. E' suggerito valutare l'alimentazione e regolare la dieta per purificare e disintossicare l'organismo.

Routine quotidiana



L'ayurveda prevede alcune routine quotidiane per aiutare con la salute orale e della lingua. È pratica comune nell'ayurveda pulire la bocca (La pulizia della lingua ayurveda consiste nel raschiare delicatamente da dietro in avanti una decina di volte. La pulizia si completa pulendo e asciugando il raschietto strofinandolo sotto il rubinetto e risciacquando la bocca). La lingua è la prima linea di difesa del nostro sistema immunitario. Raschiare la lingua impedisce il riassorbimento delle tossine nel corpo e supporta le funzioni immunitarie generali. Nella ayurveda, la radice di tutte le malattie inizia con una cattiva digestione, debole agni e accumulo di ama. Eseguire la pulizia della lingua ayurveda come prima cosa al mattino è un modo per far ripartire il processo digestivo stimolando le papille gustative.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE



La riflessologia è una tecnica di massaggio terapeutico di alcune parti del corpo quali mani, piedi, padiglione auricolare.... praticata secondo particolari norme con la pressione delle dita o di appositi strumenti. Il punto riflesso è quella particolare parte del nostro corpo che sollecitato dà una reazione antalgica in una zona lontana e diversa dal punto stimolato

La riflessologia plantare è una pratica della medicina complementare, grazie alla quale è possibile, per mezzo della stimolazione e il massaggio di determinati punti dei piedi, rivitalizzare il corpo, ridurre e talvolta risolvere i disturbi più diffusi. Ha l'obiettivo di riequilibrare l'intero organismo in maniera del tutto naturale grazie ad una stimolazione che induce il corpo a rivitalizzarsi da sé, attingendo alle proprie risorse.



I trattamenti di riflessologia plantare agiscono sul tessuto di nervi presenti nei piedi e sono in grado di arrecare grande beneficio ad alcune specifiche parti del corpo con conseguente benessere in tutto l'organismo.

Origini della riflessologia plantare

La riflessologia plantare è molto di più che un semplice massaggio ai piedi volto al rilassamento: essa rappresenta, piuttosto, una disciplina, un'arte affascinante dalle origini antichissime, risalenti addirittura a 5000 anni fa. Sono varie le testimonianze che attestano l'uso di tali discipline in Cina, India, nelle stesse civiltà egizie (in tombe egizie furono rinvenuti affreschi raffiguranti appunto mappe plantari) e in America (incisioni raffiguranti tale pratica fanno pensare che fosse già adottata fin dai tempi delle tribù Incas e Maya). In Egitto è stato rinvenuto, nella tomba di Ankhm'abor - più conosciuta come la "tomba del medico" - un dipinto murale che illustra appunto un trattamento di riflessologia delle dita delle mani e dei piedi che dovrebbe risalire addirittura al 2330 a.C.

Da noi, in Occidente la riflessologia plantare è pervenuta "solamente" agli inizi di questo secolo per merito del Dott. William Fitzgerald (1872-1942), chirurgo otorinolaringoiatra americano, da considerare il padre di questa disciplina moderna, che in quegli anni era conosciuta con il nome di "terapia zonale" .

L'evoluzione delle teorie che ruotavano intorno alla terapia zonale, fece passi in avanti soprattutto tra il 1930 e il 1940: fu la fisioterapista americana Eunice D. Ingham a stabilire che i punti riflessi presenti sia nei piedi che nelle mani, rappresentano l'immagine speculare degli organi del corpo umano. A quel punto, fu mutato il nome di questa pratica in riflessologia.

Una menzione particolare spetta agli italiani Giuseppe Calligaris (neurologo) e il dottor Nicola Gentile, che negli anni '30 furono i pionieri in Italia di quella che è oggi l'attuale riflessologia plantare.



Possiamo definire la riflessologia plantare come una medicina alternativa basata sullo scambio di energie fra la cute in superficie e gli organi interni

Principio di funzionamento:

Tra le teorie che cercano di spiegare i meccanismi che governerebbero l'efficacia della riflessologia se ne enumerano almeno sei principali:

- Stimolazione nervosa, basata sulla relazione fra le terminazioni dei nervi presenti nelle zone riflesse ed il punto in cui è presente il dolore. La pressione sulla zona riflessa avrebbe quindi il compito di inviare comunicazioni al cervello, stimolandolo ad intervenire sul problema riscontrato.
- Liberazione di ormoni, fondata sulla scoperta del controllo del cervello sull'apparato endocrino. Secondo la teoria della riflessologia è sufficiente massaggiare le zone riflesse doloranti, per stimolare il cervello a liberare ormoni cerebrali, quali l'endorfina, con conseguente azione terapeutica.
- Stimolazione del sistema linfatico, favorita dalla pressione di alcuni punti riflessi che attuerebbe l'accelerazione della circolazione linfatica con benefici su tutto l'organismo.
- Stimolazione del sistema sanguigno, avente lo scopo di migliorare la circolazione e diminuire la presenza di scorie.
- Potenziale elettrico, che si creerebbe tra varie parti del corpo. In base al modello della riflessologia, i punti riflessi sono paragonabili agli interruttori mentre gli organi svolgono la funzione di accumulatori e quindi agendo su presunti interruttori non rilevabili si riattiverebbe la circolazione elettrica.
- Influenze psicologiche, spiegabili con la grande importanza che la mente riveste sulla origine dei disturbi fisici.

La riflessologia del piede in caso di disturbo di un organo funziona agendo proprio in questo modo: a partire dalla stimolazione manuale di zone riflesse, precisi punti sulla superficie esterna dei piedi, interviene stimolando positivamente quell'organo migliorandone la situazione.

Ciò ha luogo trattando determinate zone del piede, in cui sono presenti delle zone riflesse collegate ai vari organi del nostro corpo ed alle varie membra. Trattando queste zone del piede, con cognizione di causa e in modo professionale, si intende, è possibile far raggiungere a chi vi si sottopone benessere e relax, anche mentale.

Principi base della riflessologia plantare

Alla base della riflessologia c'è il principio olografico, come nell'ologramma ogni parte contiene le informazioni dell'intero, così anche in ogni cellula del corpo umano sono contenute tutte le informazioni relative all'intero organismo e in singole parti del corpo sono contenute tutte le informazioni relative alla persona intera.

La riflessologia si divide in diversi campi di azione in base alle aree del corpo sulle quali andiamo a intervenire: la metodologia sicuramente più diffusa e praticata è la riflessologia plantare. Questa disciplina specifica paragona il corpo umano a un albero: le radici sono i piedi, il tronco corrisponde alla colonna vertebrale e le foglie il volto. Il microcosmo del soggetto è retto dal piede e di conseguenza questo dev'essere stabile e sano.

La riflessologia plantare si basa sul principio che la pianta del piede rappresenta sostanzialmente la mappa del corpo umano: ogni punto sotto al piede è in collegamento con un organo diverso oppure con una precisa articolazione dello scheletro, attraverso i nervi. Dalla pelle parte un'infinità di segnali neuro-chimici che, attraverso il sistema nervoso, attivano il sistema immunitario. La pelle stessa è considerata ormai un vero e proprio organo immunitario, definito SALT (skin associated lymphoid tissues). Gli impulsi generati dalla pressione esercitata sui punti o zone riflesse viaggiano attraverso il sistema nervoso autonomo che controlla l'azione involontaria di organi interni, visceri, ghiandole, vasi. Il massaggio è un'azione meccanica che nell'organismo si trasforma in una reazione chimico-elettrica.

Cosa fa il riflessologo

Il riflessologo, ovvero colui che si occupa di effettuare il massaggio, andrà a stimolare con le dita la pianta dei piedi con delle pressioni più o meno intense, effettuando movimenti rotatori sia in direzione oraria sia antioraria. I nostri piedi sentono e ci comunicano continuamente quanto sta succedendo nel nostro corpo. Sono zone particolarmente sensibili, dove si può individuare qualsiasi squilibrio energetico. Il riflessologo stabilisce uno stretto contatto tra i piedi della persona e le proprie mani. Questo contatto, fisico e mentale, diventa una comunicazione efficace che ci permette di recuperare l'armonia fisica e psichica dell'organismo. Le mani delicate e sensibili del riflessologo possono percepire lo stato psicofisico della persona proprio attraverso la digito-pressione. Ogni terminazione nervosa sotto il piede è in corrispondenza con un altro punto del corpo, il trattamento può essere di conseguenza mirato a un intervento su un organo specifico e a quelli a questo collegati, oppure può anche riguardare tutta la pianta del piede per un generale toccasana di tutto l'organismo: dipende dalle singole necessità. Il ventaglio di disturbi contro i quali è possibile intervenire con questo metodo naturale è davvero ampio e può anche interessare problematiche che non sapremmo indicare con un organo preciso, come per esempio l'insonnia. In questo caso il riflessologo massaggerà i punti della pianta che sono in collegamento con il collo e la testa, ovvero il centro dell'alluce.

È importante che si instauri tra il cliente e il riflessologo un rapporto interpersonale, affinché vi siano solo energie positive nella stanza e in modo tale che il corpo stesso non si chiuda a riccio, ma che anzi sia già predisposto ad accogliere il trattamento.

N.b.: il riflessologo plantare opera sempre per il benessere della persona. Tuttavia non è un medico, quindi non diagnostica e non prescrive. Si propone soltanto di riequilibrare l'organismo nella sua totalità. E' bene chiarirlo e tenerlo a mente.

Tecniche di riflessologia plantare

Tre le molteplici tecniche di riflessologia plantare, vediamo quelle che più comunemente vengono utilizzate:

- **tecnica del movimento a scatto o a "lombrico":** si effettua attraverso una serie di piccole stimolazioni ravvicinate che vengono esercitate principalmente con il polpastrello del pollice che, con un movimento "a lombrico", procede sulla zona da trattare. Questo movimento trasmette impulsi alle zone nervose in sintonia con gli stessi ritmi naturali del corpo.
- **tecnica del movimento circolare:** il pollice, una volta premuto sulla zona o punto riflesso, viene mosso circolarmente sul punto stesso più e più volte, in senso orario o antiorario.
- **tecnica statica:** come da punto precedente, con l'unica differenza che il pollice resta fermo sul punto per uno o più minuti anziché ruotare.

Benefici della riflessologia plantare

I benefici della riflessologia plantare sono davvero tanti, di seguito ne elenchiamo alcuni tra i più importanti:

- Recupera l'armonia psichica e fisica dell'organismo.
- Stimola al massimo le difese immunitarie dell'organismo.
- Ha un alto potere di rigenerazione delle cellule proprio per la sua azione rivitalizzante del Sistema Ghiandolare.
- Da un maggior vigore in tutto il corpo, migliorando anche l'aspetto fisico delle persone.
- Agisce come mezzo nell'eliminazione delle tossine, migliorando il tono muscolare e lo stato della pelle.
- Migliora la circolazione e l'ossigenazione sanguigna favorendo così una migliore respirazione.
- Allevia i dolori mestruali.
- Favorisce il sonno (utile soprattutto per coloro che soffrono d'insonnia).
- Riduce l'ansia.
- Riduce lo stress: il 95% delle persone trattate con la riflessologia plantare contro lo stress reagiscono positivamente al massaggio riflessogeno. I pochi casi di aspettative non

soddisfacenti sono dovuti all'eccessiva tensione psicofisica ed alla mancanza di energia in capo all'organismo dell'individuo che vi si sottopone.

- Utile in casi di stitichezza.
- Allevia i dolori alla schiena.
- Allevia i dolori alla testa.
- Utile per la sciatica.

Controindicazioni ed effetti collaterali

Essendo un trattamento rilassante, la riflessologia plantare non presenta controindicazioni od effetti collaterali. Vi sono tuttavia dei casi in cui è consigliabile non trattare i punti riflessi:

- Donne in gravidanza
- Ciclo mestruale, in presenza di flusso abbondante nei primi giorni
- Casi di trombosi
- Persone diabetiche
- Appendicite acuta
- Ulcera gastrica
- Diverticolite acuta

Prima di un trattamento, è quindi buona cosa chiedere alla persona se presenta delle problematiche di questo tipo o altre patologie la cui cura, è bene ricordarlo, è di esclusiva competenza del medico.

Quanto dura

Un trattamento può durare in media dai 20 ai 60 minuti. La durata dipende sia dal numero di zone riflesse trattate (diverse caso per caso), sia dal tempo dedicato a ciascuna di esse. La frequenza dei trattamenti può essere di una volta a settimana per le prime 3 – 4 settimane, successivamente bisognerà valutare le esigenze del cliente, se proseguire con questa frequenza o passare a un trattamento ogni 15 – 20 giorni.

Riflessologia per lombalgia e febbre gastrointestinale

In riflessologia plantare non c'è una parte del corpo che non venga trattata al fine di arrecare beneficio a qualche organo. Nel caso della riflessologia plantare alla schiena, questo trattamento ha luogo al fine di alleviare tutti i disturbi che sempre più di frequente coinvolgono spina dorsale e spalle per motivi spesso, ma non solo, legati a vita sedentaria, cattiva postura e stress. In generale, per alleviare il mal di schiena. In questo caso, è possibile andare a riequilibrare e riarmonizzare completamente tutta quanta la colonna vertebrale trattando alcuni punti specifici del piede.

Perché intervenire con la riflessologia plantare è così importante

La riflessologia plantare per la schiena è molto più importante di quanto si pensi per il benessere del nostro intero equilibrio corporeo. La schiena ci sorregge tutto il giorno ed è fondamentale per quanto ci permette di stare in equilibrio. Ridare tonicità e vitalità alla schiena significa, dunque, prendersi cura dell'aspetto articolare del corpo, ma lo è anche per alleviare problemi cronici posturali e il mal di schiena. Il dolore lombare può divenire anche invalidante. Questo dolore potrebbe addirittura essere magari dovuto ad un'infezione al colon.

Contrattura muscolare alla schiena: come trattarla

Nell'ambito del dolore muscolare i temi sono tantissimi, le problematiche numerosissime, tutte possono essere trattate con delle buone sedute di riflessologia plantare per la schiena. Dalla fibromialgia ai dolori muscolari di origine reumatologica a quello di origine neurologica, fino alla contrattura, malessere questo tra i più diffusi: ecco in occasione di quali disturbi si può fare validamente ricorso alla riflessologia plantare per trattare indirettamente la schiena. Quali siano i meccanismi che generano questo dolore è difficile definirlo a priori, tra le prime cause vi è la vita sedentaria, la mancanza di adeguata attività fisica, la cattiva postura, la nefasta azione degli agenti atmosferici come umidità e freddo, l'aver compiuto uno sforzo fisico esagerato, lo stress, ecc.

Questo trattamento non invasivo può essere destinato a persone di ogni età per trattare rigidità muscolare, qualsiasi sia la natura: artrite, colpo di frusta, osteoporosi, ma anche sciatica, lombalgia e problemi dovuti a infortuni dovuti a sport svolto in maniera incauta e/o eccessiva che generano il mal di schiena.

Un trattamento completo che possa dirsi generatore di sollievo richiede circa 45 minuti. Devono essere trattati entrambi i piedi. È bene prima cominciare sempre trattando il piede destro per poi completare l'intera sequenza procedendo sul sinistro. Il fatto che il soggetto sottoposto a riflessologia accusi del dolore alla pressione esercitata sul piede non è di per sé negativo, anzi, è sintomatico del fatto che la parte dolente è stata ben individuata nel corso della seduta. Ovviamente, deve trattarsi di un dolore non eccessivo del quale colui che esegue il massaggio deve essere a conoscenza, così da approfondire il trattamento nel modo più efficace possibile.

TRATTAMENTO



Un vantaggio eccezionale che offre in questo caso la riflessologia è quello di determinare un aumento della secrezione di endorfine nell'organismo con la conseguente sensazione di benessere e di diminuzione del dolore. Come sempre è bene iniziare il trattamento con un massaggio generale del piede per prendere contatto con la persona (che dovrebbe ricevere in modo rilassato), per sentire le eventuali rigidità e la soglia del dolore dell'individuo trattato.

Le manovre di apertura: 10 carezze circolari intorno al malleolo interno. Carezze sul dorso del piede (congiungendo lo stesso dito della mano con quello del piede). Flettere ed estendere il piede facendo presa sul calcagno. Sfregamento laterale del piede con entrambe le mani (attenzione alla fragilità ossea negli anziani). Prendere le caviglie facendo presa sul calcagno e tenerle sollevate per un minuto. Massaggio circolare di ogni polpastrello (con pollice e indice). Flettere ed estendere ogni dito del piede (facendo presa sui metatarsi). Inserendo le dita della mano fra le dita del piede tirare delicatamente ed allargare e distender tutte le dita del piede. Carezze circolari nella zona del sonno (dorso-epifisi prossimale 4°-5° metatarso)

Massaggio riflessologico per lombalgia

Massaggiamo punti riflessi del

Rene: visione plantare su entrambi i piedi. Si trova appena sotto l'epifisi distale del terzo metatarso e collocato in una depressione tra il secondo e terzo metatarso. Trattamento: puntuale rotatorio orario.

Spiegazione: Il problema delle infiammazioni muscolari o artrosi è spesso legata ad una tendenza all'acidosi sanguigna che determina una reazione naturale dell'organismo: il depauperamento delle riserve di minerali ossei a vantaggio di un'azione tampone nel plasma. Il rene è molto importante in quanto uno dei suoi compiti è di filtrare sali minerali utili alla salute di ossa e articolazioni e dal suo benessere dipendono l'energia e la volontà (anche di curarsi) dell'individuo.

Uretere: visione plantare su entrambi i piedi. Questo punto non è identificabile riflessologicamente con precisione. Collegamento che dal rene porta alla vescica. Trattamento: Bruco.

Vescica: visione mediale su entrambi i piedi posta inferiormente, anteriormente al malleolo mediale, nella depressione sul margine interno – inferiore dello scafoide. Trattamento a ventaglio x 9 volte così che la vescica risulti completa per 3 volte. Ogni volta che finiamo il PR della vescica chiudiamo a bruco sul “giro del rene”. Spiegazione: elimina le scorie presenti nel corpo rinviando in tutto organismo ciò che ha purificato.

“**Giro del rene**”: nel “giro del rene” vengono “toccati”: il punto 3Ki: tonifica e regola il qi renale e di fegato ,purifica il calore, fortifica la parte inferiore della schiena e le ginocchia.

Il punto 4Ki: tonifica la Milza, tonifica i Reni elimina humor e calore umido.

Il punto 5Ki: tonifica Reni e Fegato, regola il qi.

Il punto 6Ki: stimola la salita del qi renale, regola i polmoni, il cuore e il fegato.

Il punto 7Ki: tonifica i Reni, soprattutto lo yin renale, regola il bilancio dei liquidi, l’energia nutritiva e il sangue, purifica il calore, dissolve il calor humidus.

Surrene: visione plantare su entrambi i piedi. Si trova appena sopra il punto riflesso del rene. Trattamento: puntuale rotatorio. Spiegazione: migliora la disponibilità di corticosteroidi con effetto antalgico, una sorta di cortisone naturale presente nel corpo.

Colonna vertebrale: visione mediale sulla cresta ossea partendo dall’articolazione tra la prima e la seconda falange, prosegue sul primo metatarso e passando dal primo cuneiforme finisce sullo scafoide. Trattamento: percorrere a bruco x 3 volte tutta la lunghezza della colonna vertebrale e poi ogni singolo segmento (7 cervicali, 12 toraciche, 5 lombari, 9 sacrococcigee) x 7 volte. Faremo particolare attenzione alle vertebre corrispondenti agli organi di Rene (10° e 11° dorsale), Fegato (5° dorsale) e Milza (8° dorsale) che sono gli organi maggiormente implicati in questa patologia, e alla zona riflessa della colonna lombare (1° cuneiforme attraverso il tocco della zona dolente mandiamo un segnale al cervello che provvede a mandare stimoli nervosi per una guarigione più rapida). Spiegazione: “il massaggio della colonna si pratica quasi sempre perché non solo da sollievo ai disturbi della schiena, ma tonifica tutto l’organismo: alle singole vertebre infatti corrispondono 78110 distretti corporei che comprendono organi e visceri che sono nutriti dai nervi spinali che fuoriescono dalle vertebre stesse. Sciogliendo le contratture questi sono più liberi e la muscolatura in generale più rilassata”.

Anca: visione laterale esterna è rappresentata graficamente da una mezza luna sotto il perone ci troviamo sull’articolazione astragalo calcaneare. Trattamento: bruco. Spiegazione: è l’articolazione più importante per dimensione. Un buon funzionamento nella sua mobilità va sicuramente a beneficio della zona lombare.

Femore/ ginocchio: scendendo verticalmente dal gran trocantere ecco un’altra tuberosità che diventa l’area riflessa del ginocchio. Naturalmente tra i due punti riflessi di anca e ginocchio e situato il femore. Trattamento: bruco/puntuale rotatorio.

Nervo vago: testa distale sul primo metatarso su entrambi i piedi medialmente, plantarmente e dorsalmente. Trattamento: puntuale rotatorio. Spiegazione: regola l’attività degli organi interni.

Area Polmoni: visione plantare su entrambi i piedi circoscritta sulle articolazioni metatarso – falangee del secondo e terzo dito. Trattamento: bruco che va dalla parte esterna alla parte mediale del piede. Spiegazione: aiutiamo la respirazione, la fluidificazione dei muchi e la messa in movimento dei liquidi.

Diaframma: visione plantare su entrambi i piedi. Epifisi distale 2° metatarso. Trattamento: Puntuale rotatorio con osservazione del respiro; nell’inspirazione allento la pressione e nell’inspirazione “affondo”. Spiegazione: migliora la respirazione e infonde calma alla persona che riceve il trattamento (spesso la persona è sotto stress per il dolore, aiutiamo a lasciar andare).

Plesso solare: epifisi distale 3° metatarso. Questo punto non ha una corrispondenza anatomica, ma viene associato a quel gruppo di gangli nervosi che partono dalle ultime vertebre dorsali e che vanno a innervare anche lo stomaco. Trattamento: puntuale rotatorio. Questo è uno dei punti dove è importante la direzione del movimento del massaggio: se si massaggia con la mano destra in senso orario sul piede sinistro e contemporaneamente con la mano sinistra in senso antiorario sul piede destro, otterremo una netta ed immediata sensazione di rilassamento del diaframma e dei muscoli della respirazione. Movimento “centrifugo quindi di dispersione e rilassamento. Lo stesso punto, sollecitato in direzione mediale, cioè verso l’interno dei piedi, quindi in senso orario sul piede destro con la mano sinistra e in senso antiorario sul piede sinistro con la mano destra, provocherà un’eccitazione del soggetto. Movimento “centripeto” quindi di bonificazione e eccitazione. Spiegazione: essendo situato dietro lo stomaco, presso l’origine dell’arteria celiaca è un riflesso importante in caso di stress.

Stomaco: visione plantare su entrambi i piedi sotto la testa del 1° metatarso. Trattamento: puntuale ad uncino con leggera rotazione in senso orario. Spiegazione: nello stomaco vengono somatizzati stress e ansia. Trattandolo lo rilassiamo facendolo lavorare meglio nella sua funzione fisiologica. Sul piede sx proseguo con movimento gradualmente prolungato in serie di tre, partendo dall’esofago (a taglio) e coprendo tutta la zona riflessa dello stomaco per 9 volte. Sul piede dx proseguo con movimento a unica virgola sotto la testa del primo metatarso fino al punto riflesso del duodeno, su cui scendo, per 3 volte.

Pancreas coda e corpo: visione plantare sul piede sinistro. 1 cun sotto la testa del 1° metatarso. Trattamento: puntuale con leggera rotazione in senso orario.

Pancreas testa: visione plantare piede destro. 1 cun sotto la testa del 1° metatarso. Trattamento: puntuale con leggera rotazione in senso orario.

Pancreas coda, corpo e testa: parto dal piede sinistro e proseguo sul destro con 3 passaggi a bruco. Spiegazione: oltre a stimolare la produzione di insulina, che è implicata nell’assorbimento del glucosio nelle cellule, produce i succhi pancreatici che, entrando nel duodeno, scindono le molecole di carboidrati, proteine e grassi. Un buon funzionamento regola il giusto accumulo di queste sostanze.

Milza: visione plantare solo piede sinistro. Terzo prossimale nello spazio intraosseo tra 4°e 5° metatarso. Trattamento: puntuale rotatorio (valutare se il punto è in pieno o in vuoto). Spiegazione: garantisce un buon drenaggio linfatico e aiuta a mantenere sani i tessuti connettivi di sostegno comprese le cartilagini.

Cistifellea: visione plantare solo sul piede destro. Epifisi distale quarto metatarso. Trattamento: puntuale rotatorio. Spiegazione: complementare dell'organo fegato, questo viscere guida le iniziative e le decisioni dando la spinta alla loro realizzazione. Qui ha origine la capacità decisionale che regola gli altri circoli.

Area fegato: visione plantare solo su piede destro. Intorno al punto della cistifellea. Trattamento: bruco in direzione mediale. Spiegazione: comanda tutti gli altri circoli. Per MTC questo è l'organo dal quale derivano i progetti e le riflessioni e nel quale sono radicati il coraggio e la presenza di spirito. Trattando questo punto aiutiamo la persona a comprendere l'eventuale presenza di rigidità (fegato è legato ai muscoli e legamenti) anche a livello emozionale o psichico.

Intestino tenue: visione plantare su ambo i piedi, situato nell'area comprendente gli interstizi dei cuneiformi, dello scafoide, dell'astragalo e del calcagno. Trattamento: pressione esercita con le falangi, a pugno chiuso, in senso rotatori orario. Spiegazione: separa il puro dal torbido, assimila i nutrienti per l'organismo. Connesso al sesto senso, la nostra capacità di "sentire" e "percepire" le cose decodificando segnali sottili e profondi che ogni cosa ci comunica. Legato alla presa di coscienza.

Intestino crasso: visione plantare si snoda su entrambi i piedi. Parte dal piede destro dalla parte laterale esterna del cuboide troviamo la zona riflessa del COLON ASCENDENTE che prosegue sotto la linea diaframmatica con il COLON TRAVERSO e continua sul piede sinistro discendendo sul cuboide seguendo anatomicamente il canale che si genera sull'articolazione cuboide-calcaneare continuando poi con sigma e retto Trattamento: bruco. Spiegazione: completa la trasformazione degli alimenti e elimina le scorie attraverso le feci.

Cisterna del Piquet: visione mediale su entrambi i piedi a livello dell'astragalo. Trattamento: puntuale. Spiegazione: sblocco di tutto il sistema linfatico. Lavorando a questo livello permettiamo alla linfa di confluire nella cisterna senza trovare ingorghi.

Sistema linfatico superiore: spazi interdigitali. Trattamento: spremitura interdigitale. Sistema linfatico paravertebrale: visione mediale su entrambi i piedi costeggia la parte carnosa sotto la colonna vertebrale. Trattamento: bruco.

Sistema linfatico addominale/inguinale: visione dorsale su entrambi i piedi da malleolo a malleolo. Trattamento: bruco.

Circolazione linfatica inferiore: zona posteriore distale su entrambe le gambe che termina con il tendine di Achille. Trattamento: sfregamento a "c" gamba e tendine di Achille. Spiegazione: il sistema linfatico mantiene pulito il liquido intracellulare migliorando gli scambi con quello extra cellulare.

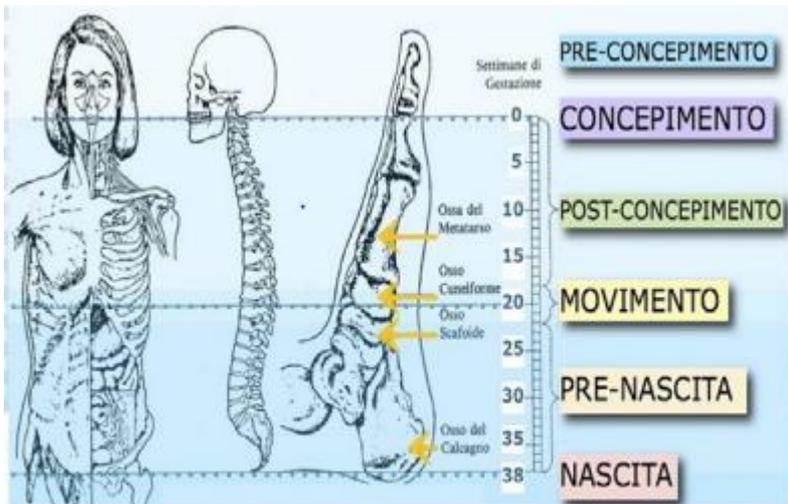
Chiudiamo con 10 carezze sul malleolo interno e trazione delle dita di entrambi i piedi. L'uso di un olio non è tassativamente necessario ma se si usa è meglio di mandorle spremuto a freddo di buona marca.

Per quanto riguarda il trattamento per la febbre gastrointestinale si agirà di più sugli organi deputati all'assunzione, assimilazione, digestione ed eliminazione. Quindi sullo stomaco, pancreas, milza, fegato e intestini senza comunque tralasciare la colonna vertebrale soprattutto nelle zone di infiammazione organica interna (zona lombare), verrà inoltre trattato il vago che agisce aiutando

l'attività degli organi interni. Si potrà inoltre trattare l'ipofisi che agisce promuovendo a la cascata ormonale necessaria per l'elaborazione alimentare.

Questo potrebbe essere un tipo di trattamento ma in naturopatia non esistono protocolli ognuno è unico e irripetibile, non si possono eseguire trattamenti preconfezionati. Va ascoltato il paziente la sua storia, va osservato negli atteggiamenti, nel modo di comunicare sia verbale che non, solo dopo sarà possibile intraprendere un trattamento che potrà e dovrà variare nel corso del tempo. Noi non siamo guaritori aiutiamo ad intraprendere il cammino verso lo star bene, per stimolare la capacità dell'organismo di auto-riarmonizzazione e auto-guarigione mente-corpo-spirito, verso "il sentiero, la via della natura".

METAMORFICA



La tecnica metamorfica è un leggero massaggio che applicato in specifiche zone del corpo è in grado di sciogliere blocchi e traumi limitanti che si sviluppano nella fase dal momento del concepimento fino nella formazione del feto durante il periodo della gestazione.

Che cos'è la Tecnica Metamorfica

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, la Tecnica Metamorfica più che un massaggio vero e proprio è un delicato accarezzamento eseguito con la punta delle dita, non invasivo, sicuro, facile e gradevole sia da ricevere che da praticare. Questa tecnica vibrazionale riattiva l'energia vitale per la trasformazione personale e la risoluzione di blocchi e traumi; interessa le zone interne di piedi (punto riflesso della colonna vertebrale), mani e parti centrali della testa.

La «metamorfosi» ovvero l'arte della trasformazione lasciando andare le limitazioni del passato

La Tecnica Metamorfica nasce in origine col nome di "Terapia Prenatale" in quanto Robert Saint John intuì che nella parte (interna) del piede su cui si trova il riflesso della spina dorsale c'è anche una corrispondenza con il periodo della gestazione.

Come agisce la Tecnica Metamorfica

Nei primi nove mesi di gravidanza, come la Psicoterapia può ampiamente confermare, si programma la matrice emozionale, affettiva ed epigenetica del feto che condiziona tutta l'esistenza successiva dell'individuo influenzando la qualità della relazione con sé stesso e il mondo. A parte l'abuso del corpo attraverso abitudini di vita distruttive, come l'assunzione di droghe, il fumo, eccessi nel bere e nel mangiare, la maggioranza dei nostri disturbi nasce dal blocco del flusso vitale. Consideriamo quanto possono essere determinanti gli inconsci blocchi energetici ed emotivi del flusso vitale che si radicano nel bambino come conseguenza all'essere stato una gravidanza indesiderata o a rischio, circondata da un ambiente (famigliare o sociale) poco accogliente o addirittura ostile; ed inoltre il parto: anche il più regolare e privo di complicazioni, di per sé rappresenta il "grande trauma" (ben

più intenso della morte) di repentina totale trasformazione, passaggio dall'ovattato stato intra-uterino ad una realtà di gran lunga meno ospitale. Il midollo spinale, collegato al Sistema Nervoso Centrale, conserva la memoria della gestazione e del periodo prenatale dell'essere umano. In tali fasi vengono sviluppati sia il corpo nella sua fisicità, che gli aspetti emotivi, mentali, psicologici e spirituali, che vanno a costituire il "corredo emotivo di nascita" dell'individuo. Il feto, durante la vita intrauterina, percepisce l'ambiente esterno, i suoni, gli stati d'animo, le emozioni e reazioni della madre, e li "registra" nella colonna portante del corpo. Questi potrebbero creare degli schemi mentali e comportamentali inconsci, in grado di generare degli automatismi di risposta agli eventi che si presenteranno durante il corso della vita. Intervenendo sul riflesso della spina dorsale, si possono inviare stimoli al cervello affinché vengano rimosse tali influenze.

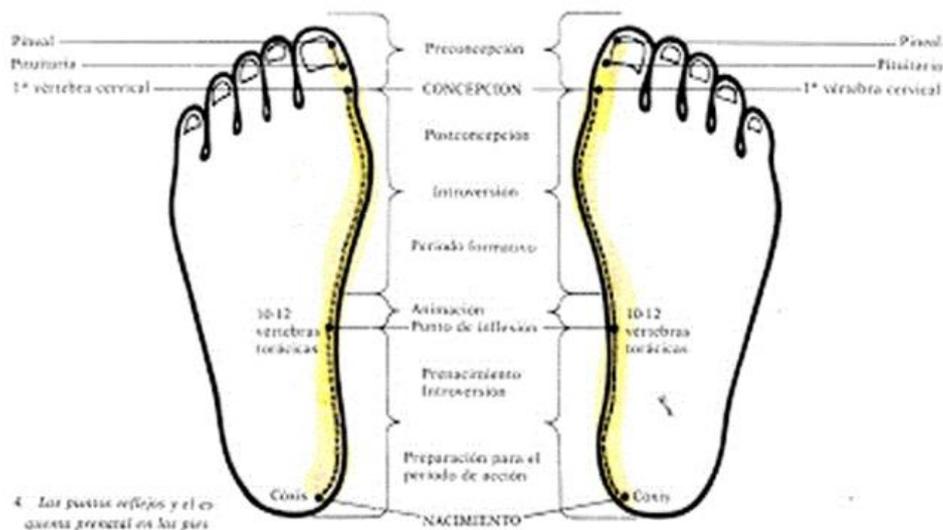
La Tecnica Metamorfica è particolarmente indicata per

- Neonati
- Bambini e Adolescenti
- Donne in Gravidanza e in Post-partum
- Anziani
- Morenti
- Sindrome di Down, Autismo, Iperattività, Aggressività
- Depressione, Ansia, Apatia, Stress, Insonnia
- Mancanza di autostima, Insicurezza, Ossessioni, Fobie
- Incidenti, Traumi, Paralisi
- Dipendenze da alcol, tabacco, droga, cibo
- Qualsiasi patologia sia fisica che psichica
- Momenti di difficoltà e cambiamento (nuovo lavoro, trasferimento, trasloco, separazione, lutto, malattia, infanzia, adolescenza, gravidanza, menopausa, andropausa)
- Tutti coloro che lavorano nel campo delle cure complementari, delle terapie mediche sia naturali che tradizionali e nel campo dell'educazione (genitori compresi) • Tutti coloro che desiderano comprendere la propria evoluzione, risvegliare l'energia creativa, elevare la propria vibrazione e vivere in armonia

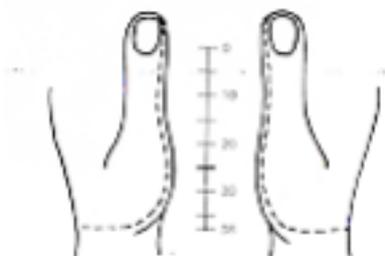
Come si svolge la sessione di Tecnica Metamorfica, frequenza, precauzioni e controindicazioni

Il massaggio completo dura circa 60 minuti (per i bambini possono essere sufficienti anche solo 10 minuti):

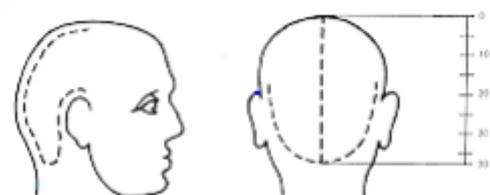
1. 20 minuti per piede (i piedi simboleggiano il movimento)



2. 5 minuti per mano (le mani simboleggiano l'azione)



3. 10 minuti sulla testa (la testa simboleggia il pensiero)



Chi lo riceve può rilassarsi in una posizione comoda, sia seduto che sdraiato; lo si può anche auto-applicare su sé stessi. NON sono necessari oli, unguenti o creme, non è richiesta un'atmosfera di concentrazione mentale o meditazione, se lo si gradisce si può chiacchierare, ascoltare musica; l'efficacia del massaggio non viene meno se il ricevente si distrae o si addormenta. Si smuovono importanti energie vitali quindi è bene non superare una sessione a settimana, la frequenza deve rispettare il sentire della persona e varia a seconda della situazione: alcuni fanno regolari incontri settimanali, altri uno di tanto in tanto, quando ne sentono il bisogno. Non si può stabilire un tempo necessario perché si manifestino dei cambiamenti; c'è chi li nota già dopo la prima sessione e chi ha bisogno di qualche settimana o mese. La Tecnica Metamorfica è sicura, non ha controindicazioni ed è adatta a tutti.

La Tecnica Metamorfica propone un modo rivoluzionario di guardare la vita e contemporaneamente un mezzo per trasformarla. E' un grandissimo strumento utile per sciogliere blocchi e paure, attingendo dalla forza vitale che è insita in ognuno di noi. La Tecnica Metamorfica non comporta la cura di sintomi particolari, ma genera un movimento di liberazione da blocchi di antica data, sia fisici che psicologici. E' un movimento di evoluzione e crescita

Tecnica metamorfica e lombalgia

La zona lombare si trova all'altezza dei reni ed è la regione che corrisponde al plesso solare (centro delle emozioni e dei desideri).

La lombalgia è collegata all'insicurezza sul piano materiale, come la paura di perdere il lavoro, non riuscire a pagare i debiti. Può essere connessa anche al senso di impotenza nel cambiare una data situazione nella nostra vita.

La lombaggine rappresenta spesso una forma di ribellione, quando ci si sente impotenti di fronte alle difficoltà e al peso della vita.

La zona riflessa delle vertebre lombari si trova nel periodo pre-nascita (18-38 settimana, espressione dell'essenza sociale. Si forma l'aspetto efferente come pure quello femminile del proprio essere. Sviluppo delle capacità di rispondere al mondo e agli stimoli esterni. Preparazione all'azione dove a

Livello fisico:

difficoltà intestinali, diverticolite, stitichezza, cistite, vescica reni, prostata, sterilità menopausa, appendicite, riproduzione, diarrea, AIDS.

Livello mentale:

moralità, forza, pazienza, comprensione, abilità, crescita, immoralità, nevrosi, estroversione, paranoia, materialismo

Livello emotivo:

cordialità, compassione, devozione, generosità, carità, simpatia, isterismo, scoraggiamento, irascibilità, freddezza, panico, concupiscenza, invidia, rifiuto degli altri

Livello comportamentale:

responsabilità, solidarietà, gentilezza, attenzione, praticità, difficoltà nei rapporti, mancanza di fiducia, irresponsabilità, capricci, edonismo, rifiuto della responsabilità, mancanza di senso pratico, sadismo, calunnia.

CASO CLINICO

Presentazione del caso M.S 48 anni

Diagnosi medica: lombalgia cronica senza compromissioni strutturali, difficoltà digestive, bruciori di stomaco, alvo alterno (stipsi, diarrea), gonfiori intestinali.

Altre patologie: cervicalgia, ritenzione idrica agli arti inferiori (la mattina si sente le gambe leggere la sera invece lamenta pesantezza), ansia, senso di difficoltà a respirare (a prendere aria in determinati momenti), difficoltà a dormire a prendere sonno (pensieri che la tormentano)

Esami del sangue: lieve colesterolemia (ma il rapporto tra Hdl e Ldl è inferiore a 3). Cure attuali e farmaci in uso: utilizza tisane di tarassaco, finocchio, e carciofo per aiutare la digestione e i gonfiori intestinali. Per dormire Lexotan (non sempre), per lombalgia (quando il dolore inasprisce) applica pomate Diclofenac e a volte iniezioni di Voltaren, Ranitidina (per stomaco)

Da 30 anni fa un lavoro che la porta ad assumere per 6 ore la postura eretta. Mi ha chiamato per eseguire un massaggio riflessologico plantare in quanto è molto attratta da questo tipo di massaggio che peraltro ha già fatto anni prima. Vuole provare a risolvere/alleviare i suoi problemi, non ancora seri, con approcci non medici.

Durante il primo incontro abbiamo fatto una lunga chiacchierata in cui ho raccolto tutti i dati di anamnesi relativi a lei e alla sua famiglia.

E' normopeso, si alimenta bene anche se le piace molto uscire a cena e durante queste uscite sgarra, una persona attiva, ha molta creatività, quasi quotidianamente cammina col suo cagnolino per circa 4 km. Il camminare le piace molto riesce a rilassarsi e distrarsi, ma ultimamente non può farlo così di spesso perché in casa, a settimane alterne ha la suocera anziana che necessita di assistenza. Ciò la fa sentire legata perché non può uscire; inoltre non si sente libera in casa sua perché la suocera magari sta riposando sul divano del soggiorno (non vuole andare a letto) e quindi lei non può muoversi in casa per non fare rumore. Mi riferisce anche che ha un dolore ancora profondo per la morte del padre avvenuta 4 anni prima, le manca molto.

Eseguo il massaggio rilassante lavorando molto sulla colonna in particolar modo la lombare dove sento proprio tensione e rigidità lavoro qui cercando di sciogliere. Mentre massaggio la paziente mi riferisce molti aspetti intimi riesco col massaggio a farle uscire ciò che deve uscire, abbiamo stabilito un rapporto di fiducia.

Al secondo incontro è molto felice di vedermi riferisce che il dolore lombare si è attenuato, ma mi parla dell'ansia e agitazione che sente soprattutto la sera. Mi sento quindi di consigliare un gemmo derivato che anch'io utilizzo quando sono agitata ed è la Tilia Tomentosa (Tiglio) magico per riposare bene. Le consiglio la marca e le dosi e lei mi assicura lo acquisterà. Altra cosa che mi permetto di consigliare è l'olio essenziale di lavanda e le consiglio di mettere 4 gocce nella crema notte. Ha un effetto rilassante (la lavanda è un ottimo mio rilassante agisce su tensioni e contratture e rilassa soprattutto a livello mentale, quindi applicandolo nella crema ha un effetto potente rilassante a livello cerebrale, quasi ipnotico). Quando si consigliano prodotti alle persone se prima si sono provati su sé stessi la nostra credibilità aumenta, dovremmo sempre testare su di noi ciò che proponiamo agli altri. Eseguo massaggio riflessologico agendo sempre sul rilassamento e insistendo sul vago, diaframma, polmoni, intestino.

La settimana dopo la paziente manifesta benessere ha acquistato tiglio ed è entusiasta dice che è la pianta per lei, è riuscita a riposare senza farsi attanagliare dai pensieri, anche di giorno si sente meno stressata, vive la suocera con più libertà. Questa volta visto il miglioramento della condizione psicologica, eseguo massaggio riflessologico insistendo più sugli organi della digestione, infatti sento lo stomaco un pò rigido e lei mi conferma che fa un po' fatica a digerire. Le consiglio quindi un gemmo derivato (io adoro i gemmo derivati) il Ficus Carica per tutte le problematiche digestive, agisce regolando la cascata ormonale quindi a livello organico e psicologico.

La settimana seguente ha iniziato la cura con il FEE di fico, dice di star bene anche se la cura con fico è appena iniziata, si sente rinata non ha più ansia, dorme bene i dolori le sono passati è molto felice dei miglioramenti che il massaggio le sta dando. Dice di essere rinata. Ma i benefici sono talmente tanti che desidera continuare con un massaggio a settimana.

Negli incontri a venire mi parla del padre e di quanto sia ancora aperta la ferita le dico che le farò un bouquet di fiori di Bach per questa ferita quindi la volta dopo le porto i fiori: Agrimony, Star of Betlemm, Honeysuckle, White Chestnut, Walnut. La paziente accetta il bouquet e lo utilizza.

Negli incontri a venire dice di sentirsi bene e anche le gambe se le sente leggere e non più pesanti come prima. In tutto abbiamo eseguito circa 10 massaggi a settimane alterne.

RINGRAZIAMENTI

“Tu sei la parte della forza della tua vita.

Adesso svegliati, combatti, cammina, deciditi e trionferai nella vita...

Non pensare mai al destino, perché il destino è il pretesto dei falliti”

Non incolpare nessuno.

Pablo Neruda

Dopo 4 anni di duro lavoro, finalmente sono arrivata a conclusione del mio percorso di studi. Mi guardo indietro con degli occhi diversi: più maturi, più ricchi. Ho dato molto per questo scuola, ma certamente è molto di più ciò che ho ricevuto. Sia in termini di conoscenza, che umani: per questo devo dire grazie.

Grazie al mio relatore, dott.ssa Loretta Fattori,

Grazie alla grande famiglia che ho trovato nella scuola,

Grazie alla mia famiglia

Grazie ai miei figli per la pazienza e l'aiuto dato al computer,

Grazie a mio marito per avermi sempre sostenuto e sostituito nei lavori domestici durante le mie giornate di scuola, ore di studio...

Grazie a mia mamma che mi ha sempre incoraggiata

E infine grazie ai miei amici che hanno saputo starmi accanto e farmi divertire

Devo tanto a tutti voi, infinitamente grazie

Bibliografia

“La nuova dietetica” L. Costacurta

Atlante di Agopuntura Hoepli

Iridologia Dispense Consè

MTC Dispense Consè

Fisiopatologia Dispense Consè

Fiori di Bach Dispense Consè

Oligoelementi Dispense Consè

Gemmoterapia Dispense Consè

Idrotermofango Dispense Consè

Scienza della Nutrizione Dispense Consè

Riflessologia Plantare Dispense Consè

Oligoelementi e naturopatia Margherita Faccio

Gemmoterapia Fernando Pietrà di Clima/Marcello Nicoletti

Fiori di Bach 38 descrizioni dinamiche Ricardo Orozco, Fiori di Bach Principio Transpersonale e Applicazioni Locali Terrirori tipologici

La medicina Naturale alla portata di tutti Manuel Lazaeta Acharan

Ogni sintomo un messaggio Claudia Ranville

Naturoigienismo Corrado Tanzi

Iridologia Naturopatica Lucio Birello, Daniele lo Rito, Catia Trevisani

Mal di Schiena Benedetto Toso

<https://www.autoimmunity.it/la-dottrina-termica/><https://www.benesserecorpomente.it/alimentazione-equilibrata-e-naturopatia/><http://www.lezaetacostacurta.it/luigi-costacurta/>https://www.lifegate.it/le_origini_della_fitoterapia<http://www.omeoimo.it/cosa-facciamo/non-solo-omeopatia/gli-oligoelementi/><https://sorgentenatura.it/speciali/fiori-di-bach><https://www.pnei.it/blog/><https://osteolive.it/le-costituzioni-in-mtc-una-via-per-la-salute/>