



**Fibromialgia:
le grida mute, di un'anima che chiede solo di essere
se stessa**

Manuel Lombardi

Matricola n. 0140

Relatore: Andrea Navoni

INDICE

•	Introduzione	pag. 3
•	Capitolo 1 – LA FIBROMIALGIA	pag. 5
•	Capitolo 2 – MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E FIBROMIALGIA	pag. 22
•	Capitolo 3 – OLIGOTERAPIA CATALITICA E FIBROMIALGIA	pag. 36
•	Capitolo 4 – FITOTERAPIA E FIBROMIALGIA	pag. 44
•	Capitolo 5 – PSICOSOMATICA E FIBROMIALGIA	pag. 55
•	Capitolo 6 – CHAKRA E FIBROMIALGIA	pag. 61
•	Capitolo 7 – IDROTERMOFANGOTERAPIA E FIBROMIALGIA	pag. 69
•	Capitolo 8 – FIORI DI BACH E FIBROMIALGIA	pag. 76
•	Capitolo 9 – ALIMENTAZIONE E FIBROMIALGIA	pag. 81
•	Capitolo 10 – INTEGRATORI E FIBROMIALGIA	pag. 98
•	Capitolo 11 – IL CASO	pag. 100
•	Ringraziamenti	pag. 113
•	Bibliografia	pag. 114

INTRODUZIONE

Fino a poco tempo fa ero dubbioso sulla scelta da effettuare dell'argomento per la mia tesi. Non sapevo proprio che pesci pigliare!

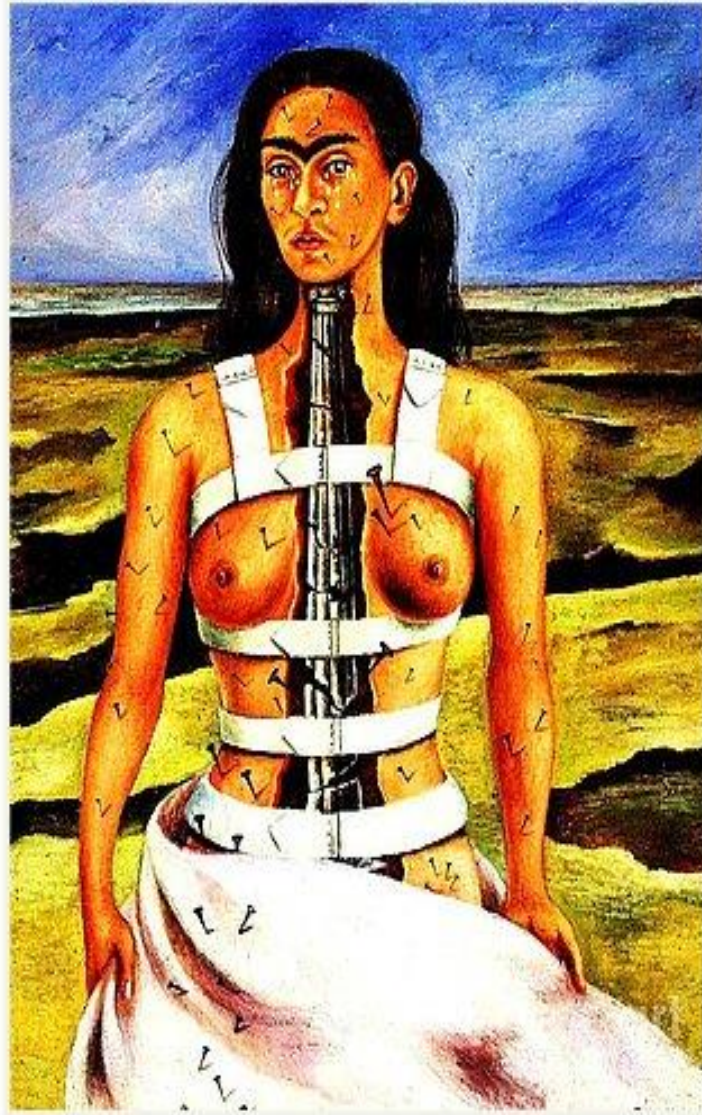
Sin durante il periodo scolastico mia sorella mi aveva confessato di avere la sindrome fibromialgica, e avevo dato una lettura veloce su quello che la sindrome comportava senza pienamente capirla e non dandole il giusto peso. Poi sul lavoro ho cominciato a incontrare donne che avevano questa patologia, e spesso tornava e ritornava nei discorsi e negli incontri questa fatidica parola. . . finché mi sono chiesto: “come è possibile? Non ho mai sentito parlare della fibromialgia e ora continuo a sentire questa parola? come mai tutte queste donne ne soffrono?”

Sono tuttora pienamente convinto che le cose non avvengano per caso e così ho deciso di portare attenzione a ciò che l'universo probabilmente mi stava indicando.

Allora ho cominciato a riflettere più in profondità e, non avendo la medicina moderna ancora messo a fuoco pienamente questa sindrome, ho preso una decisione: “voglio parlare di fibromialgia, che sta diventando sempre più dilagante nella società odierna, per avere più consapevolezza e così accompagnare il paziente che ne soffre a vederla con altri occhi e non con questo velo di insufficienza e omertà che spesso tanti medici indossano perché inermi di fronte a questo grido silente che il corpo della persona fibromialgica tenta di esternare”.

E così ho fatto: spero di far emergere quegli aspetti tenuti in ombra che la fibromialgia porta in superficie, perché anche se non è mortale, crea solitudine e smarrimento: infatti la persona fibromialgica si sente non capita nel suo sentire! Sino a qualche anno fa era infatti considerata una malattia “della testa”. Per fortuna oggi si è capito che quello che la persona affetta da fibromialgia sente è REALE, poiché la fibromialgia urla in una lingua che solo chi ha la sensibilità di ascoltare l'anima di una persona riesce a sentire.

Chissà, forse è proprio questo che la fibromialgia ci sta invitando a fare: ascoltare le grida di un'anima che chiede solo di essere se stessa...



CAPITOLO 1

LA FIBROMIALGIA

1. 1 DEFINIZIONE

Il termine "fibromialgia" significa dolore (*algos*) proveniente dai muscoli (*myo*) e dai tessuti fibrosi (*fibro*), come tendini e legamenti. La fibromialgia è quindi una malattia reumatica che colpisce l'apparato muscolo-scheletrico. La sindrome fibromialgica è una forma comune di dolore muscoloscheletrico diffuso e di affaticamento (astenia) che colpisce approssimativamente 1.5 – 2 milioni di Italiani in una fascia di età che si stende dai 25 ai 55 anni.

Le donne presentano più probabilità di sviluppare la fibromialgia rispetto agli uomini, con un rapporto di incidenza pari a circa 9:1 (F:M).

Questa condizione viene definita “sindrome” poiché esistono segni e sintomi clinici che sono contemporaneamente presenti (un segno è ciò che il medico trova nella visita; un sintomo è ciò che il malato riferisce al dottore).

La fibromialgia spesso confonde poiché alcuni dei suoi sintomi possono essere riscontrati in altre condizioni cliniche. Il termine fibrosite era una volta utilizzato per descrivere questa condizione. Il suffisso -ite significa infiammazione- un processo che può determinare dolore, calore, tumefazione e rigidità. I ricercatori hanno evidenziato che l'infiammazione non è una parte significativa di questa sindrome. Il nome fibromialgia o sindrome fibromialgica è pertanto più accurato, ed ha ampiamente rimpiazzato i vecchi termini utilizzati. La fibromialgia interessa principalmente i muscoli e le loro inserzioni sulle ossa. Sebbene possa assomigliare ad una patologia articolare, non si tratta di artrite e non causa deformità delle strutture articolari. La fibromialgia è in effetti una forma di reumatismo extra-articolare o dei tessuti molli.

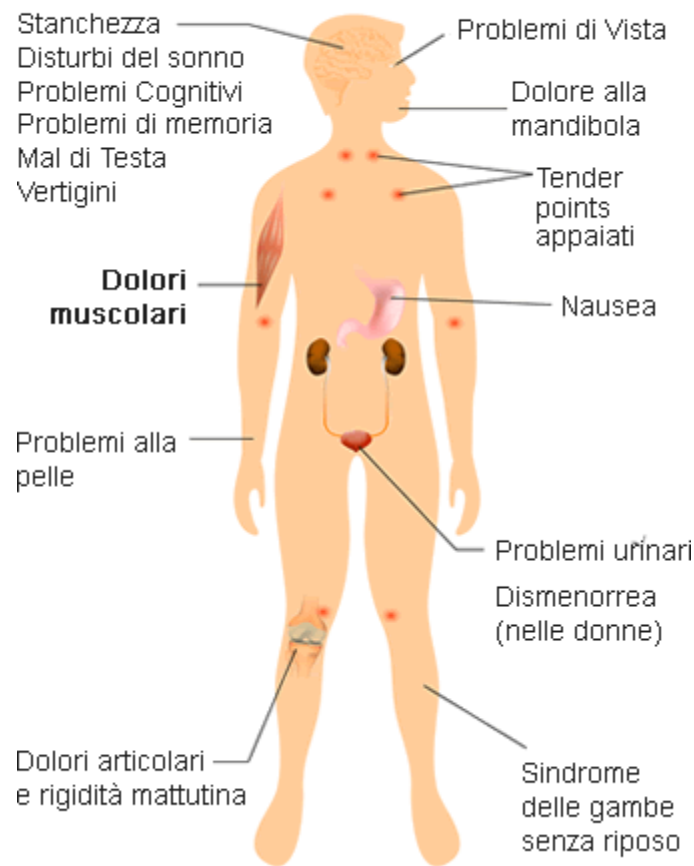
La sindrome fibromialgica manca di alterazioni di laboratorio. Infatti, la diagnosi dipende principalmente dai sintomi che il paziente riferisce. Alcune persone possono considerare questi sintomi come immaginari o non importanti. Negli ultimi 10 anni, tuttavia, la fibromialgia è stata meglio definita attraverso studi che hanno stabilito le linee guida per la diagnosi. Questi studi hanno dimostrato che certi sintomi, come il dolore muscoloscheletrico diffuso, e la presenza di specifiche aree algogene alla digitopressione (*tender points*), sono presenti nei pazienti affetti da sindrome fibromialgica e non comunemente nelle persone sane o in pazienti affetti da altre patologie reumatiche dolorose.

1. 2 STORIA DELLA FIBROMIALGIA

Si tratta di una malattia conosciuta da molto tempo (già descritta nell'opera di Ippocrate e nella prima metà del 1800 come reumatismo muscolare cronico dal tedesco Robert Friedrich Froriep) agli inizi

del 1900 venne considerata una malattia infiammatoria dei muscoli. Alla fine degli anni 40 venne esclusa la presenza di infiammazione per cui venne considerata una malattia su base psicologica. Il moderno concetto risale al 1978. Nel 1990 sono stati messi a punto i criteri diagnostici e tra il 1992 e il 1994 la diagnosi di fibromialgia è stata accettata a livello internazionale con la cosiddetta “dichiarazione di Copenaghen”. Si tratta quindi di una malattia conosciuta da molto tempo, ma che solo recentemente è stata meglio definita.

Segni e Sintomi della Fibromialgia



1.3 EZIOLOGIA E SEGNI

Molti differenti fattori possono scatenare una sindrome fibromialgica. Per esempio eventi stressanti come una malattia, un lutto familiare, un trauma fisico o psichico possono portare a dolore generalizzato, affaticamento e alterazioni del sonno tipici della fibromialgia. È però improbabile che la sindrome fibromialgica sia provocata da una singola causa; infatti molti pazienti non sono in grado di identificare alcun singolo evento che abbia determinato l’insorgenza dei sintomi. La causa di questa sindrome al momento rimane ignota, ma si ritiene possano essere coinvolti diversi fattori (biochimici, genetici, neurochimici, ambientali, ormonali, psicologici ecc.). La patogenesi della malattia è, infatti,

un argomento molto discusso: non esistono ancora dati definitivi, ma diversi studi cercano di approfondire l'interazione multifattoriale esistente alla base della malattia.

Molti studi hanno valutato alterazioni di mediatori chimici quali i neurotrasmettitori a livello centrale o di sostanze ormonali; altri autori hanno osservato significative alterazioni nella qualità del sonno e/o una particolare vulnerabilità dei muscoli a microtraumi ripetuti.

In particolare, i ricercatori ritengono che la fibromialgia amplifichi le sensazioni dolorose (o ne riduca l'inibizione), influenzando il modo in cui il cervello elabora i segnali di dolore.

Nuove ricerche stanno portando alla correlazione tra i sintomi della malattia e una alterata produzione di specifici neurotrasmettitori specie della sostanza p, della serotonina e del triptofano. Potrebbe essere quindi considerata essenzialmente una patologia della comunicazione intercellulare.

Nella malattia non sono presenti alterazioni del metabolismo osseo, mentre si osserva un'alta frequenza di insulino-resistenza.

Vi è, inoltre, un'associazione importante con obesità e diabete.

I sintomi a volte iniziano dopo un trauma fisico, interventi chirurgici, infezioni od un significativo stress psicologico. In altri casi, i segni della fibromialgia si accumulano gradualmente nel tempo, senza alcun singolo evento di attivazione evidente.

Un recente studio condotto dal National Center for Biotechnology Information (NBIC) del National Institutes of Health (NIH) degli Stati Uniti, sospetterebbe aver trovato la causa di questa patologia che è da ricercarsi nella temperatura corporea.

Il nostro corpo rimane in media a 37 gradi centigradi, e questo perché il nostro sangue agisce come un refrigerante per il corpo, proprio come l'acqua nei radiatori delle automobili. Ma nella fibromialgia i pazienti non possono mantenere la loro temperatura corporea in modo coerente.

Quando perdiamo molto calore (ipotermia) o aumentiamo troppo (ipertermia), l'ipotalamo, il nucleo del cervello responsabile della regolazione della temperatura corporea, agisce e cerca di mantenere l'equilibrio del nostro corpo. Per fare questo usa il sangue e i vasi sanguigni.

Quando è troppo freddo i vasi si chiudono (vasocostrizione) per proteggere i nostri organi principali dalla temperatura. Se fa caldo, i vasi si aprono (vasodilatazione) per raffreddare il nostro corpo. Allo stesso modo, quando esercitiamo usiamo i nostri muscoli per qualche compito, anche il sangue scorre tra la pelle e i muscoli come refrigerante.

Perché questo flusso venga aperto o chiuso correttamente, ci sono comunicazioni e valvole tra i vasi sanguigni, chiamati shunt artero-venosi, controllati dall'ipotalamo, che li apre o chiude per mantenere in equilibrio termico il corpo. Infine abbiamo i capillari sanguigni, la forma più piccola del nostro corpo, che anch'essi aiutano a mantenere l'equilibrio termico il corpo, oltre alle altre funzioni. In precedenza era noto che nei pazienti diabetici i capillari sanguigni finivano per ferirsi, causando perdita di sensibilità e anche alterazione della temperatura nelle mani e nei piedi.

Ma la fibromialgia va oltre, perché ciò che è ferito in questa malattia sono le valvole tra i vasi, gli shunt artero-venosi, che a loro volta interferiscono con l'attività dei capillari e causano anche una alterazione della alimentazione di muscoli e tessuti della pelle, oltre a ferire il sistema di raffreddamento del corpo.

A causa di questo malfunzionamento l'acido lattico si accumula nei muscoli e nei tessuti profondi, influenzando così il sistema muscolare e causando dolore, portando infine alla fatica, entrambi sintomi tipici della fibromialgia.

D'altra parte, il sistema nervoso somatico, responsabile della sensibilità, è anche influenzato dal malfunzionamento degli shunt artero-venosi e quando è ipersensibile invia segnali dolorosi al sistema nervoso centrale, aggravando ulteriormente i sintomi.

Un ultimo studio dei ricercatori della Rice University e degli Institutes a Israele afferma che le donne che soffrono di fibromialgia possono beneficiare di un regime di trattamento in una camera iperbarica. Uno studio clinico che ha coinvolto donne con diagnosi di fibromialgia, ha mostrato che la dolorosa condizione è migliorata in tutte le 48 partecipanti allo studio che hanno completato due mesi di terapia con ossigeno iperbarico. Le scansioni cerebrali delle donne, prima e dopo il trattamento, hanno dato credito alla teoria che le condizioni anomale nelle zone del cervello legate al dolore, possono essere responsabili della sindrome.

“I sintomi di circa il 70 per cento delle donne che hanno preso parte alla sperimentazione, hanno a che fare con l’interpretazione del dolore nel cervello”, ha detto Ben-Jacob.” Queste pazienti hanno mostrato i maggiori miglioramenti con il trattamento all’ossigeno iperbarico. Abbiamo trovato significativi cambiamenti nella loro attività cerebrale. Una varietà di trattamenti farmacologici e cambiamenti dello stile di vita sono stati utilizzati per alleviare le sofferenze di chi soffre della condizione, ma con scarso successo”.

I ricercatori del Centro per la Medicina Iperbarica di Sagol e di ricerca presso l’Assaf Harofeh Medical Center e dell’Università di Tel Aviv stavano studiando pazienti con lesioni cerebrali post-traumatiche quando si sono resi conto che il trattamento con l’ossigeno iperbarico (HBOT) poteva aiutare i pazienti con fibromialgia.

“I pazienti affetti da fibromialgia, oltre ai loro sintomi post-commozione cerebrale, hanno avuto completa risoluzione dei sintomi”, ha spiegato il dottor Shai Efrati, che ha notato i miglioramenti nella propria madre che soffriva della sindrome. Efrati è autore principale dello studio, responsabile dell’unità di ricerca e sviluppo all’Assaf Harofeh Medical Center e membro della Scuola Sagol di Neuroscienze all’Università di Tel Aviv.

Camere iperbariche che espongono i pazienti a ossigeno puro a pressioni superiori a quello atmosferico, sono comunemente usate per il trattamento di pazienti affetti da embolia, ustioni, avvelenamento da monossido di carbonio e malattia da decompressione (nota nei subacquei), tra le

molte altre condizioni.

Un effetto dell'esposizione è quello di spingere più ossigeno nel flusso sanguigno di un paziente, per fornirlo in questo caso, al cervello. Precedenti prove di Efrati hanno trovato che l'ossigeno iperbarico induce neuroplasticità che porta alla riparazione delle funzioni cerebrali e ad una migliore qualità della vita in pazienti post-ictus o con lievi lesioni cerebrali traumatiche.

Alla fine del trattamento le partecipanti hanno mostrato un notevole miglioramento dei sintomi legati alla condizione”, ha detto Ben-Jacob.

Efrati ha spiegato: *“Le anomalie nelle regioni cerebrali responsabili della sensazione di dolore cronico nei pazienti con fibromialgia, possono essere innescate da eventi diversi. Di conseguenza, la risposta a lungo termine, potrebbe essere diversa. Abbiamo imparato, per esempio, che quando la fibromialgia è innescata da un trauma cranico, possiamo aspettarci la risoluzione completa senza alcuna necessità di ulteriori trattamenti con ossigenoterapia iperbarica. Tuttavia, quando la condizione è attribuita ad altre cause, come ad esempio le malattie collegate alla febbre, i pazienti probabilmente potrebbero avere bisogno di ripetere periodicamente il trattamento”.*

La sperimentazione clinica ha coinvolto 60 donne che erano state diagnosticate con fibromialgia da almeno due anni prima. Circa 12 pazienti hanno interrotto il trattamento per vari motivi, mentre la metà delle 48 pazienti che hanno completato la terapia, ha ricevuto trattamenti HBOT cinque giorni alla settimana, per due mesi. I trattamenti delle pazienti consistevano in 90 minuti di esposizione a ossigeno puro a due volte la pressione atmosferica.

L'altra metà era parte di ciò che Ben-Jacob ha chiamato un gruppo crossover di controllo.

I ricercatori hanno notato che i trattamenti hanno consentito alle pazienti di ridurre drasticamente o addirittura eliminare l'uso di farmaci per il dolore.

” L'assunzione dei farmaci per alleviare il dolore, non ha invertito la condizione, mentre HBOT ha invertito la condizione” hanno scritto i ricercatori.

Efrati ritiene che i risultati giustificano ulteriori studi. *“I risultati sono di rilevante importanza in quanto, a differenza degli attuali trattamenti proposti per i pazienti con fibromialgia, HBOT non è orientata al miglioramento solo sintomatico, ma punta alla risoluzione effettiva della causa. Vuol dire che la riparazione delle funzioni del cervello, tra cui la rigenerazione neuronale, è possibile anche per le condizioni croniche come la fibromialgia”.*

Anche questa ipotesi mi riconduce a una mancata interazione tra le cellule.

Quali sono i fattori esterni che possono peggiorare i sintomi?

- Stress (eventi stressanti – traumi – lutti)
- Affaticamento (per lavoro)
- Carenza di sonno
- Rumore

- Freddo
- Umidità
- Cambiamenti meteorologici
- Periodo pre-mestruale

L'iperalgia e l'allodinia sono il sintomo predominante della fibromialgia. Generalmente, si manifesta in tutto il corpo, sebbene possa iniziare in una sede localizzata, come il rachide cervicale e le spalle, e successivamente diffondersi in altre sedi col passar del tempo. Il dolore fibromialgico viene descritto in una varietà di modi comprendenti la sensazione di bruciore, rigidità, contrattura, tensione ecc. Spesso varia in relazione ai momenti della giornata, ai livelli di attività, alle condizioni atmosferiche, ai ritmi del sonno e allo stress. La maggioranza dei pazienti fibromialgici riferisce di sentire costantemente un certo grado di dolore. Il dolore è avvertito principalmente ai muscoli e sono presenti sintomi di malessere generale. Per alcune persone con fibromialgia, il dolore può essere molto intenso.

1.4 I SINTOMI

- **Astenia e disturbi del sonno:** Circa il 90% dei pazienti affetti da sindrome fibromialgica riferisce astenia (affaticamento) moderata o severa, ridotta resistenza alla fatica o una specie di stanchezza che ricorda quella normalmente riferita in corso di influenza o in mancanza di sonno. Qualche volta la stanchezza è più importante della sintomatologia dolorosa muscoloscheletrica. I pazienti con fibromialgia possono avere una stanchezza simile a quella riscontrata in un'altra patologia correlata denominata sindrome da affaticamento cronico (CFS). Alcuni pazienti con fibromialgia hanno sintomi da sindrome da affaticamento cronico e viceversa. Le due sindromi spesso si sovrappongono e può essere impossibile distinguerle. La maggior parte dei pazienti affetti da sindrome fibromialgica riferisce disturbi del sonno; solitamente il paziente al risveglio si sente ancora affaticato come se non avesse dormito affatto. Sebbene il paziente fibromialgico possa addormentarsi senza grandi difficoltà, la fase profonda del sonno è spesso disturbata. Il sonno può essere leggero con continui risvegli notturni. Alcune volte si associano disturbi del sonno quali la sleep apnea o la "sindrome delle gambe senza riposo". La ricerca ha evidenziato che l'interruzione della fase profonda del sonno può alterare importanti funzioni del corpo e la percezione del dolore. Può pertanto essere necessario assumere farmaci che migliorino la qualità del sonno.
- **Disturbi del sistema nervoso centrale:** i cambiamenti del tono dell'umore o del pensiero sono comuni nella fibromialgia. Molti individui si sentono giù sebbene solo il 25% dei pazienti siano dei reali depressi o possano riferire disturbi d'ansia. Si ritiene che esista un collegamento tra fibromialgia e alcune forme di ansia e depressione. È importante ricordare che persone

affette da patologie dolorose croniche, non solo di natura fibromialgica, possono sentirsi depresse a causa dei loro sintomi difficili da gestire. I pazienti affetti da fibromialgia possono riportare difficoltà a concentrarsi oppure ad eseguire semplici elaborazioni mentali. Non esiste alcuna evidenza che questi problemi possano divenire più seri con il passar del tempo. Simili riscontri clinici sono stati notati in molte persone con alterazioni del tono dell'umore, disturbi del sonno o altre patologie croniche. I pazienti fibromialgici possono riferire parestesie, bruciori che suggeriscono altri disordini come la sindrome del tunnel carpale, una neuropatia o la sclerosi multipla. Infatti, i pazienti affetti da sindrome fibromialgica spesso si sottopongono a numerosi test per questi sintomi, i cui risultati rientrano invece nella norma.

- Altri sintomi: La cefalea, specialmente di tipo muscolo tensivo, o l'emicrania sono comuni del paziente fibromialgico. Dolori addominali, alternanza di stipsi e diarrea (colon irritabile) sono inoltre frequenti. Allo stesso modo, il paziente può riferire la presenza di "spasmi vescicali" che lo costringono a urinare spesso.

Questi sono i sintomi principali, anche se in realtà i sintomi parrebbero molti di più, infatti il dr Mergui nel libro "prigionieri della fibromialgia" ne elenca addirittura 100:

- Acufeni: fischi o vibrazioni nelle orecchie. Sono dei rumori ininterrotti che risuonano nella testa. Provengono dagli spasmi dei muscoli tensivi del timpano e corrispondono ai seguenti criteri definiti dal Dr. Vernon di Portlanad: sensazione di orecchio tappato, presenza di uno o più suoni, modifica del ronzio durante la masticazione. L'acufene è molto invalidante perché questo rumore continuo e ossessionante, che risuona nella testa, finisce col dare la sensazione di «impazzire». I pazienti descrivono anche delle sensazioni di tintinnio, talvolta di prurito e di diminuzione dell'acuità uditiva.
- Allergie: Ipersensibilità ai vari allergeni (medicamenti, alimenti, inquinamento). Il fibromialgico è irritato da tutto. Questo fatto può congestionare il suo naso, provocare prurito e bruciore agli occhi che lacrimano sovente. Fare riferimento a: distorsione delle sensazioni.
- Amnesia: fa dimenticare al fibromialgico dove ha parcheggiato la propria auto.
- Ansietà: fare riferimento a: depressione.
- Apnea del sonno.
- Articolazione temporo-mandibolare: silenziosa e indolore o a volte, al contrario, rumorosa e dolente, che rende difficile l'apertura e la chiusura della bocca, provocando uno schiocco o un salto. Dando a volte anche l'impressione di uno slogamento. Può crepitare, sub-lussarsi.
- Astenia e fatica cronica.
- Bocca: è spesso secca, come nella sindrome di Gougerot Sjögren. Difficoltà a spalancarla mantenendola in asse. La deviazione all'apertura o alla chiusura della bocca, è frequente.
- Brividi.

- Bruperismo: denti che digrignano di giorno come di notte, le mascelle sono sempre strette senza avere il minimo riposo, sono in uno stato spasmodico.
- Camminare: si ha la sensazione di essere attirati da un lato, come se volessimo spingere la persona che sta accanto a noi.
- Cervicale: forte difficoltà ad allungare la testa (per esempio sulla poltrona del dentista), che può complicarsi provocando nausea, poiché l'intersezione faringea non è più nel suo asse. Pertanto per il fibromialgico può diventare indispensabile portarsi il proprio cuscino ad ogni spostamento, che gli consenta di mettersi a letto conservando la postura curvata che impone la spirale del proprio corpo.
- Circolazione sanguigna: sembra essere perturbata e si possono osservare dei disturbi della colorazione cutanea sui lobi delle orecchie, sulle mani o sulle caviglie. I pazienti descrivono una sensibilità esagerata al freddo.
- Colletti dentari: molti pazienti soffrono di sensibilità ai colletti, zona che unisce il dente alla gengiva.
- Colon irritabile: coliti e alternanza di diarrea a stitichezza, il fibromialgico si lamenta di avere l'intestino fragile, di tollerare sempre meno gli alimenti con impossibilità di digerire, «tutto rimane sullo stomaco».
- Concentrazione: fortemente perturbata. Rende difficile seguire una conversazione o un esposto.
- Condotto uditivo: impressione d'averlo tappato, prude e produce eccessivo cerume.
- Crampi muscolari: notturni unilaterali, provocati dal caldo o dal semplice sfioramento delle lenzuola.
- Denti: quando un dente è sofferente per disfunzione, resta asintomatico e si esprime soltanto a distanza, dove non ci si aspetta che agisca. Se un dente si trova mal posizionato con il suo antagonista, manifesta tutta la sua sofferenza nel resto del corpo, ma raramente sul mascellare.
- Deviazione della mascella: all'apertura o alla chiusura e conseguente
- Difficoltà allo stesso movimento. Fare riferimento ad: articolazione temporo-mandibolare.
- Depressione: associata ad uno stato ansioso permanente, a volte alla perdita dell'appetito, a crisi di panico o di pianto.
- Difficoltà ad esprimersi e comunicare.
- Difficoltà a salire o scendere le scale.
- Difficoltà ad alzare o abbassare le braccia.
- Disfagia: difficoltà ad inghiottire, più riprese per far passare l'alimento nell'esofago.
- Disfonia: difficoltà a parlare, estinzione della voce o spostamento brutale della voce cantata.

- Dispareunia: dolori durante i rapporti sessuali, dolori vulvari.
- Distorsione delle sensazioni: tanto che un bacio, o lo sfioramento della cute, possono provocare dolore.
- Disturbi dell'umore: il dolore per il corpo non più in asse, esaurisce i fibromialgici rendendoli fragili, con «i nervi a fior di pelle». Consuma la loro vitalità, li esaurisce a poco a poco e finisce per consumare la loro forza e la loro volontà. Hanno talvolta difficoltà a mantenere il controllo delle loro azioni e sono poi dispiaciuti per la mancanza di serenità durante le stesse. Per un nonnulla lo sbalzo d'umore è frequente.
- Diminuzione delle performances fisiche: impressione di essere invecchiato, impossibilità di svolgere tutto il lavoro che si faceva prima, sensazione di sovraffaticamento, di esser al massimo delle proprie possibilità.
- Diminuzione delle performances intellettuali: impressione di aver perso la propria vivacità di mente.
- Diminuzione delle performances sessuali: soprattutto diminuzione della libido.
- Disturbi digestivi: dolori, gonfiori, a volte bruciori di stomaco, gas, stato di nausea.
- Dita: rosse o bianche e gelate. Fare riferimento a estremità.
- Dolore alla pressione dell'articolazione temporo-mandibolare: solamente unilaterale.
- Dolore alla masticazione.
- Dolori alla testa: sotto forma di emicrania, dolore vascolare, tensione unilaterale sul cranio, alla tempia, oppure dietro gli occhi, in fondo all'orbita.
- Dolori facciali: questi dolori unilaterali si situano sulla proiezione cutanea del canino superiore o del dente da latte. Si irradiano sovente attorno all'orbita.
- Dolori mestruali: amplificazione dei dolori.
- Dolori muscolari unilaterali alla pressione.
- Dolori spontanei: diffusi e lancinanti ai muscoli, ai tendini, ai legamenti ed alla pelle. Talvolta si ha la sensazione di bruciore, si hanno crampi, formicolii. Questi cambiano punto, intensità e caratteristiche nel corso del tempo, secondo il grado di umidità, dello stress, dell'attività fisica o dell'aria ambientale. Nessuna parte del corpo ne è risparmiata, dalla mano alla spalla, dal piede all'anca, dal fondo schiena alla sommità del cranio, alla tibia, al tallone.
- Dolore toracico unilaterale: è percettibile tra due costole a 4 cm dal bordo dello sterno, oppure dietro, a 5 cm dall'apofisi spinale. Si riscontra questo dolore sovente a sinistra sulla quinta costola. Esso impedisce di riempire i polmoni d'aria come si vorrebbe. Essendo intercostale, può far pensare ad un dolore precordiale.
- Endometriosi.

- Esami sanguigni particolari: Jon Rassel M. D. dell'Università del Teperas A. Health Science Center a San Antonio sostiene che la sostanza P si trova in quantità importante nel cervello dei fibromialgici. Al contrario il tasso di serotonina, sarebbe inferiore al normale. La dopamina, la noradrenalina, l'istamina, la GABA, la calcitonina peptide e tutti i neuromediatrici sarebbero perturbati. Tutto l'asse ipotalamo ipofiso-surrenalico sarebbe perturbato, come pure il sistema nervoso vegetativo.
- Estremità: le dita non possono sopportare il freddo e le mani appaiono bianche non vascolarizzate e fredde in inverno come nella malattia di Raynaud.
- Fatica: esaurisce e mette l'individuo nell'incapacità di svolgere le attività abituali e con tendenza a mettersi a letto.
- Feci: poco consistenti, alternando diarrea a stitichezza. Fare riferimento a colon irritabile.
- Ferro: nel fibromialgico è stata pure evocata una mancanza di ferro. In presenza di danno nei faneri, si hanno pertanto capelli fragili, unghie striate, mucosa boccale secca e atrofizzata, fessure agli angoli della bocca.
- Fertilità maschile: i disturbi ormonali dell'asse ipofisi-gonade, diminuirebbero la fertilità
- Fotofobia: impossibilità di sopportare la forte luce del giorno o lo scintillio della luce artificiale.
- Forza: perdita a livello delle mani con predominanza unilaterale sul 4° e 5° dito.
- Ginocchia che si piegano.
- Goffaggine: sovente, involontariamente, al fibromialgico sfuggono gli oggetti dalle mani. Allo stesso modo urta, picchia, si inciampa oppure si ferisce senza ragione apparente.
- Gola: raschia, dando l'impressione d'avere in permanenza del muco.
- Gonfiore: unilaterale delle estremità, delle dita o dal piede sino al ginocchio, l'anello non può più essere tolto dal dito o una gamba diventa improvvisamente più grossa dell'altra. Questo gonfiore non concerne le articolazioni, ciò permette di differenziarlo dalle affezioni infiammatorie articolari.
- Idea suicida: frequente, ma per fortuna raro il passaggio all'atto stesso.
- Ideazione: i pazienti descrivono quali disturbi, l'impressione di essere altrove, di "camminare accanto a se stessi" e di avere sempre più difficoltà a svolgere il proprio lavoro.
- Impazienza: è la sindrome delle gambe senza riposo, un bisogno irrefrenabile di muoverle, sollevarle, che ci si trovi in piedi, seduti o a letto. Questi movimenti quasi involontari possono svegliare la persona o il partner.
- Imprecisione: ad esempio nel colpire una palla, con una netta differenza nel tocco tra i due piedi.

- Inadattabilità allo sforzo.
- Intorpidimento degli arti: sensazione di formicolio.
- Ipersensibilità: agli odori, alla luce, al rumore, a qualsiasi ambiente sonoro, al caldo, al freddo, alle sigarette. Ipersensibilità a tutti gli allergeni, medicinali, alimenti o additivi alimentari, inquinamento. Le reazioni sono simili a quelle delle allergie vere, ma si distinguono per la capacità di scomparire senza desensibilizzazione, giusto dopo il trattamento d'osteopatia dentaria.
- Irritabilità: sbalzi d'umore frequenti per un nonnulla.
- Libido: perdita del desiderio sessuale.
- Masticazione difficile: difficoltà a mordere una mela, impressione di mascella «impazzita» che non sa come chiudersi. Sensazione di spostamento della mandibola che rende penosa la masticazione.
- Memoria: a corto termine, perturbata, viene a mancare senza ragione rendendo difficile anche il riconoscimento di luoghi familiari.
- Mestruazioni: dolorose soprattutto durante i periodi di crisi, dando l'impressione di non riuscire ad eliminare quanto deve essere eliminato.
- Mialgie.
- Mioclonie: durante la notte, spasmi incontrollati, agitano gambe e braccia.
- Movimenti incontrollati: degli arti durante la notte, sovente unilaterale, sindrome della gamba senza riposo.
- Mucose: secchezza della bocca e degli occhi simile alla sindrome di Sjögren.
- Nebbia: è così che i pazienti descrivono quanto avvertono nell'ambiente che li circonda, l'impressione di vivere nella bambagia che gli americani indicano con la parola «fibrofog».
- Occhi: sono spesso secchi, bruciano e prudono come in presenza di un granello di sabbia. La vista a volte può essere annebbiata, i globi oculari possono arrossare dopo un periodo di lettura. Una delle palpebre può battere sotto l'influenza di spasmi incontrollabili. Altre volte diventa penoso sopportare la luce.
- Occlusione dentale: il 95% dei pazienti si lamenta di non poter chiudere correttamente la bocca, come se un ostacolo interferisse fra i denti, impedendone un perfetto ingranamento.
- Palpitazioni cardiache: malessere
- Panico: crisi notturne con insufficienza respiratoria e impressione di morire.
- Parestesie: disturbi della sensibilità delle mani con predominanza sul 4° e 5° dito. I pazienti descrivono una sensazione di «formiche che strisciano sulla pelle», bruciori, intorpidimenti o pizzicori che possono irradiarsi sino alla spalla. Il piede è meno sovente interessato da queste

parestesie.

- Pelle: secca, squamata, ruvida nella quale è difficile conficcare un ago. I pazienti sono colti da crisi con irrefrenabile bisogno di grattarsi sino al sanguinamento tanto è forte il prurito che sentono. Possono essere osservati disturbi di colorazione cutanea, dando alla pelle un aspetto marmorizzato.
- Piede: se il corpo non è più in asse, il piede non può appoggiarsi uniformemente sul suolo. Gli appoggi sono trasferiti il più delle volte nella parte anteriore del piede cosicché in piedi o camminando i piedi possono subire ferite: calli, duri, vesciche. Ad uno stadio più avanzato si avrà l'impressione che il piede cambi forma al punto che diventa penoso portare le scarpe. I più attenti descrivono un'impressione di rotazione degli alluci sul loro asse ed una perdita del parallelismo dei due piedi.
- Queste ferite associate ai dolori della pianta del piede, finiscono per far rinunciare alla voglia di camminare.
- Prurito: grattamento incontrollabile della pelle a livello dei polpacci o degli avambracci.
- Rigidità: impressione di essere rinchiusi in un corsetto di gesso che impedisce i movimenti, sia quando ci si alza dal letto, sia dopo aver mantenuto a lungo (30 minuti bastano) la stessa posizione, in piedi, seduti o nel letto. Guidare per un'ora fa scattare questa rigidità che ha la particolarità di accentuarsi nei cambiamenti di temperatura o secondo l'umidità ambientale.
- Ronzii: fare riferimento ad acufeni
- Seno: malattie fibrocistiche
- Seno frontale: dolori che possono far pensare a delle sinusiti senza poterne dimostrare la presenza sulle radiografie.
- Sonno: il soggetto dorme meno in quantità senza trovare «un sonno riparatore». La quarta fase del sonno, chiamata fase delta non svolge più il suo ruolo riparatore, sregolando l'ormone della crescita ed il suo potere di riparazione tissutale e ostacolando la ricarica di tutto il sistema immunitario. In pratica il fibromialgico avrà delle fasi di ipersonnia. Si sveglia sovente durante la notte senza potersi riaddormentare, ed il mattino è così stanco come se non avesse dormito del tutto. Talvolta è svegliato da crisi di terrore con la sensazione di non poter più respirare. Moldofski H. ha potuto dimostrare che i fibromialgici soffrivano di un disturbo del sonno profondo a onde lente.
- Spasmi muscolari: concernenti tutti i muscoli rossi.
- Stato confusionale: non riuscire a trovare le parole giuste, nel corso di una conversazione.
- Sudori abbondanti.
- Termica: sensazione di avere troppo caldo in estate e troppo freddo in inverno.

- Tiroide: il più sovente ipotiroidismo instabile, difficile da equilibrare.
- Tonsillite e laringite: sono frequenti visto che la perdita dell'asse diminuisce la buona ventilazione di questa zona e ne favorisce l'infiammazione.
- Tunnel carpale: la fibromialgia può provocare dei sintomi simili alla sindrome del tunnel carpale.
- Udito: perdita delle basse frequenze o diminuzione dell'acuità uditiva.
- Umore altalenante: dipende dal tasso di endorfine circolante. Queste variazioni timiche non permettono al fibromialgico d'essere preso sul serio o considerato un vero malato.
- Urine: bisogno assoluto e frequente senza infezione, è la sindrome della vescica irritabile. Delle perdite urinarie al minimo sforzo (camminare, salire le scale, correre) sono frequenti nella donna. Questo si complica spesso in cistiti recidivanti.
- Vampate di calore.
- Vertigini: il soggetto descrive un'impressione di perdita di contatto con il suolo, di non più sentire il suo passo a terra.
- Vista: doppia o dolorosa unilateralmente nel quadrante superiore (alle 11 o alle 13). I pazienti descrivono delle «mosche vti» o delle false immagini che si spostano davanti ai loro occhi. Secondo la loro frequenza queste impressioni possono considerevolmente disturbare la guida dell'auto.
- Vulva: durante le crisi, le donne descrivono dei dolori tipo bruciori o spasmi che possono far pensare ad un herpes.

1. 5 COME SI DIAGNOSTICA LA MALATTIA?

Sebbene l'esame obiettivo (visita) sia solitamente nella norma, e le persone possano apparire sane, un attento esame dei loro muscoli rivela la presenza di aree dolenti in sedi specifiche. La presenza e la tipologia di queste caratteristiche aree algogene (tender points) con i sintomi del dolore diffuso separa i fibromialgici da altre condizioni cliniche.

I tender points, si distinguono dai trigger points, che sono invece dei punti estremamente dolorosi, localizzati in un qualsiasi muscolo, i quali se non trattati (stretched) possono ridurre di molto la capacità funzionale del muscolo interessato. Quest'ultimi riguardano la miofascia, una pellicola di tessuto connettivo che avvolge il muscolo permettendogli di scivolare all'interno della fascia, che funge da contenitore. Al tatto il soggetto li avverte come piccole zone a benderella o noduli dolenti integrati nel muscolo stesso. Se si hanno punti dolenti alla pressione con dolore circoscritto siamo in presenza di tender points e di fibromialgia. Viceversa, se i punti sono spontaneamente dolenti e proiettano, se stimolati, il dolore in aree distanti, si tratta di trigger points e di dolore miofasciale. Inoltre, è importante notare che nelle sindromi miofasciali le alterazioni dello stato cognitivo-

emozionale sono pressoché nulle, mentre sono spesso presenti nella FM.

È anche possibile che in un'area tender si sviluppino uno o più trigger points, specialmente se quell'area è soggetta a microtraumi.

La maggior parte dei reumatologi (specialisti in malattie dell'apparato osteoarticolare) sa come eseguire la valutazione dei tender points per arrivare ad una diagnosi di fibromialgia. I tender points sono quasi sempre presenti su entrambi i lati del corpo. Sebbene i tender points definiti dai criteri classificativi e diagnostici dell'American College of Rheumatology nel 1990 siano stati utilizzati per la diagnosi, molti altri muscoli o aree inserzionali possono essere dolenti. I tender points possono essere latenti normalmente ed il dolore evocabile solo alla digitopressione.

La diagnosi di sindrome fibromialgica è basata sulla presenza di dolore diffuso in combinazione con la presenza di tender points evocabili alla digitopressione. La fibromialgia non si scopre con gli esami del sangue abituali e nemmeno con radiografie risonanza magnetica o con una biopsia tissulare.

Questi test possono essere utili per escludere la presenza di altre patologie, come l'ipotiroidismo che può causare segni e sintomi simili alla fibromialgia. Una attenta anamnesi e un esame obiettivo accurato possono escludere altre condizioni cliniche di dolore cronico e di astenia. Poiché i sintomi di fibromialgia sono così generici e spesso sono simili a quelli di altre malattie, molti pazienti vanno incontro a complicate e a volte ripetitive valutazioni prima che venga diagnosticata tale patologia.

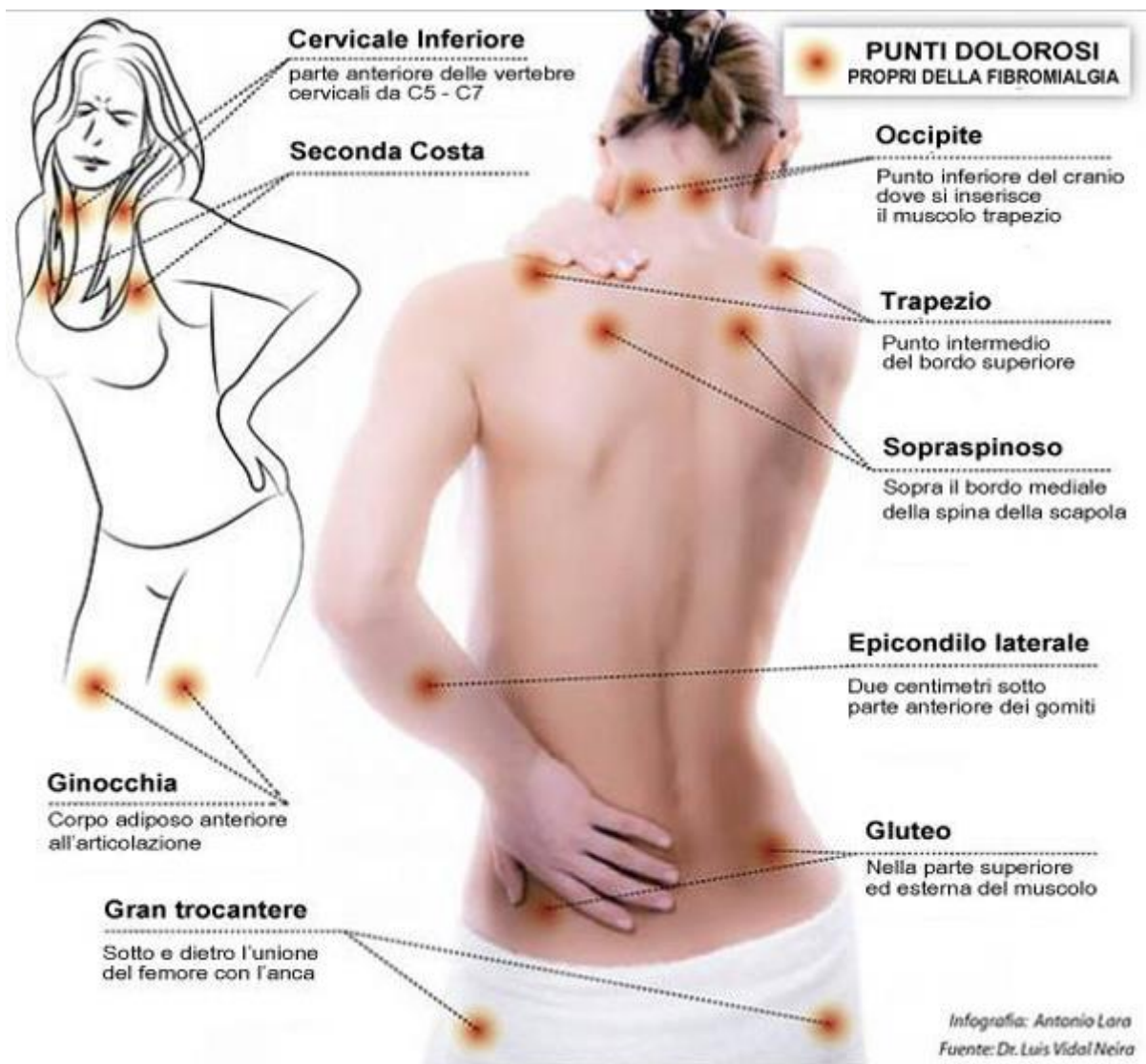
Criteri diagnostici da tenere in considerazione:

- Storia clinica di dolore diffuso: dolore in entrambi i lati (cioè sia all'emisoma destro che al sinistro, sia sopra che al di sotto dell'ombelico), in sede assiale (toracica, dorsale, lombosacrale, cervicale) che deve durare almeno da 6 mesi.
- Dolore in almeno 11 delle 18 aree algogene (tender points, vedi sotto).

Questi 2 punti sono essenziali per porre diagnosi di fibromialgia.

Successivamente bisogna determinare se si è in presenza di una primitiva o secondaria (fibromialgia associata a manifestazioni tipiche come la fatica cronica).

Sono 18 aree algogene specifiche e simmetriche, le quali rispondono alla digito-pressione o alla pressione con uno strumento standardizzato: pressione di 4 kg/cm². Il medico deve premere finché non vede sbiancare la propria unghia. Il paziente urla di dolore proprio dove esercitiamo la pressione. Sei punti sono situati nella parte alta della schiena, concentrati tra il muscolo trapezio, la spina della scapola e la sede sub-occipitale. Quattro si trovano nella regione sacro-iliaca (fondoschiene), quindi, abbiamo un totale di 10 punti sul versante posteriore del corpo. Sul versante anteriore ne abbiamo 8.



Sedi specifiche dei tender points:

Versante posteriore:

- Occipitale: inserzione del muscolo sub occipitale
- Trapezio: punto mediano del margine superiore
- Area gluteale: quadrante supero-esterno del fondoschiena
- Grande trocantere: posteriormente alla prominenza trocanterica

Versante anteriore:

- Regione cervicale bassa: porzione anteriore dello spazio compreso tra i processi trasversi C5-C7
- Seconda costa, a livello della giunzione condro-costale
- Epicondilo laterale: distalmente a 2 cm dall'epicondilo
- Ginocchio: postero-medialmente a livello del cuscinetto adiposo, in sede prossimale rispetto alla linea articolare

1.6 TERAPIA ALLOPATICA PER LA FIBROMIALGIA

Le opzioni terapeutiche per la fibromialgia comprendono:

- Farmaci che diminuiscono il dolore e migliorano la qualità del sonno: i farmaci anti-infiammatori utilizzati per trattare molte patologie reumatiche non mostrano importanti effetti nella fibromialgia. Tuttavia, basse dosi di aspirina, l'ibuprofene e il paracetamolo possono dare qualche sollievo al dolore. Il tramadolo, un farmaco analgesico centrale, può ridurre la sintomatologia dolorosa del paziente fibromialgico. I cortisonici sono inefficaci e dovrebbero essere evitati per i loro potenziali effetti collaterali. I farmaci che facilitano il sonno profondo e il rilassamento muscolare aiutano molti pazienti affetti da fibromialgia a riposare meglio. Questi farmaci comprendono gli antidepressivi triciclici (amitriptilina) e gli inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina (SSRI) (paroperetina, fluoperetina) ed altri farmaci ad azione prevalentemente miorilassante ma simili strutturalmente agli antidepressivi (ciclobenzaprina). Sebbene questi farmaci abbiano come principale indicazione la depressione, essi vengono abitualmente prescritti ai pazienti affetti da fibromialgia a bassi dosaggi, di solito prima di andare a letto. Nei pazienti fibromialgici, questi farmaci sono principalmente utilizzati per lenire il dolore, rilassare i muscoli e migliorare la qualità del sonno piuttosto che per il loro effetto antidepressivo. Sebbene molti pazienti dormano meglio e abbiano meno fastidi quando assumono questi farmaci, il miglioramento varia molto da persona a persona. In aggiunta, i farmaci hanno effetti collaterali come sonnolenza diurna, costipazione, bocca asciutta e aumento dell'appetito. Gli effetti collaterali sono raramente severi, ma possono essere disturbanti. È quindi consigliabile limitarne l'uso.
- Programmi di esercizi di stiramento (stretching) muscolare e/o che migliorino il fitness cardiovascolare: due tra i principali obiettivi del trattamento della fibromialgia sono le tecniche di stiramento muscolare e di allenamento dei muscoli dolenti e l'incremento graduale del fitness cardiovascolare (aerobico). Molte persone possono prendere parte ad un programma di esercizi che determina un senso di benessere, un aumento della resistenza muscolare e una diminuzione del dolore. L'esercizio aerobico si è dimostrato efficace per i pazienti affetti da fibromialgia. Il paziente può essere riluttante ad esercitarsi se ha già dolore e se si sente stanco. Attività aerobica a basso o nullo impatto, come camminare, andare in bicicletta, nuotare o fare esercizi in acqua sono generalmente il modo migliore di iniziare un programma di esercizi. Occorre allenarsi regolarmente, ad esempio a giorni alterni, aumentando gradualmente l'attività fisica per raggiungere un migliore livello di forma fisica. Importante è stirare

gentilmente i propri muscoli e muovere le articolazioni attraverso un'adeguata mobilizzazione articolare giornalmente e prima e dopo gli esercizi aerobici. È utile inoltre consultare un terapeuta della riabilitazione che aiuti a stabilire uno specifico programma di esercizi per migliorare la postura, la flessibilità e la forma fisica.

- Tecniche di rilassamento ed altre metodiche per ridurre la tensione muscolare
- Programmi educativi per aiutare il paziente

Approccio terapeutico multimodale del paziente fibromialgico:

- Educazione del paziente
- Descrizione delle caratteristiche della malattia
- Descrizione del programma terapeutico
- Modificazioni delle abitudini di vita che potrebbero determinare e/o perpetuare la sintomatologia fibromialgica
- Programmazione di un'attività fisica moderata ma continuativa
- Supporto psicologico e/o psichiatrico, se necessario
- Terapia farmacologica e/o riabilitativa di sviluppo

CAPITOLO 2

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E FIBROMIALGIA

La fibromialgia oggi è considerata come una vera e propria sindrome ovvero un insieme di sintomi e disfunzioni in molti casi anche molto vari ma collegati tra loro da un comune denominatore e causa, definita come una sorta di “alterata comunicazione cellulare”. Si tratta di un quadro patologico non chiaramente collegato a una singola disfunzione organica o biochimica ma a una disfunzione più globale definita multifattoriale dove la condizione emotiva e quello che viene comunemente definito stress sembra comunque essere il fattore maggiormente rappresentato.

Se dovessimo iniziare a valutare la fibromialgia dal punto di vista della MTC dovremmo inizialmente prendere in considerazione lo stretto rapporto di essa con il dolore.

Ogni sintomo della fibromialgia è strettamente correlato ad esso ed esprime perciò la mancata connessione tra l'io e il proprio corpo.

In effetti è come se il corpo del paziente fibromialgico volesse portare l'attenzione dell'io proprio in quelle aree per renderlo conscio delle emozioni represses che vi sono celate.

Il dolore è presente dove e quando l'energia vitale non circola.

Quando il flusso di energia è ridotto o interrotto, si manifesta il dolore: esso è un campanello d'allarme dell'esistenza di un alterato afflusso di energia vitale in una determinata area del corpo.

La Medicina Cinese tramanda un aforisma che recita “se non circola c'è dolore; se circola il dolore non c'è”: il soggetto, sottointeso, della frase è l'energia vitale. In sintesi, il concetto basilare che l'aforisma esprime è che tutte le volte che la funzione circolatoria dell'energia vitale è rallentata o soppressa per una qualunque ragione, compare nell'area interessata dall'ostruzione una sensazione dolorosa, la cui entità e i cui caratteri sono variabili in base a ciò che la origina.

2.1 QUALI LE CAUSE?

La prima è la carenza di una quantità appropriata di energia: viene a mancare la forza motrice propulsiva della stessa; questo è particolarmente vero se l'energia carente è quella Yang. La conseguenza del deficit è la comparsa di dolore, raramente acuto, avvertito come dolenzia, fastidio o malessere. Il ristagno di energia da deficit può nel tempo complicarsi con la comparsa di ristagno di sangue; in tal caso il dolore diviene intenso e fisso.

L'altra causa è la presenza nel corpo di fattori patogeni che ostacolano il flusso dell'energia vitale nella sede in cui sono presenti. Il fattore patogeno, che può essere di origine esterna (climatica) o interna (da accumulo di Umidità, mucosità, Calore, Vento, Secchezza interne o da ristagno delle emozioni), ostruisce la circolazione dell'energia in modo più marcato rispetto al ristagno da deficit di energia. Provoca la comparsa di dolore acuto (cause esterne) o cronico (cause interne), i cui caratteri sono diversi a seconda della natura dell'agente causale. Il dolore può accompagnarsi a sensazione di

pesantezza (Umidità) o di bruciore (Calore); può essere fisso (Freddo) o migrante (Vento); può essere distensivo (ristagno di energia) intenso e fisso (ristagno di sangue).

Particolare attenzione va posta alla diagnosi del dolore indotto dal ristagno delle emozioni. Le emozioni intense o persistenti, come la collera, la frustrazione, la paura, la malinconia, possono determinare l'insorgenza di quadri clinici complessi, spesso mal diagnosticati e curati, come l'emicrania severa, le palpitazioni, l'ansia e la depressione, i disturbi dell'alimentazione, l'abuso di sostanze che alterano lo stato di coscienza (alcool, farmaci psicotropici, droghe.).

Spieghiamo come e perché accade. Ogni volta che nella persona affiorano stati emozionali dolorosi, se essi, anziché essere sentiti e sperimentati mentre si manifestano per poi essere lasciati andare, vengono rimossi con varie strategie, repressi nell'inconscio o elaborati mentalmente per spiegarli e o giustificarli, divengono persistenti e nocivi per la salute perché ostacolano anch'essi il naturale fluire dell'energia. Compaiono allora sensazioni dolorose, avvertite come oppressione al petto, bruciori e fastidi gastrici, distensione addominale talora associata a nausea, eruttazioni e flatulenze.

Il nostro stato di benessere o di malessere si correla con l'andamento dei movimenti emotivi poiché l'agitazione del cuore allontana dalla possibilità di agire in accordo con la spontaneità del Tao.

Le emozioni sono movimenti del Qi e questi movimenti possono alterarsi: il Qi può andare all'inverso, disperdersi, annodarsi, esaurirsi, diventare disordinato.

Una forza eccessiva delle emozioni altera il regolare movimento del Qi di salita e discesa, colpisce direttamente l'interno e gli Zang-Fu, produce malattia (tanto più facilmente quanto maggiori sono il disordine, l'agitazione o il vuoto preesistenti).

In genere le emozioni colpiscono dapprima il livello 'funzionale del Qi e a questo stadio sono modificazioni facilmente reversibili.

Poiché psiche e soma sono uniti e complementari, le emozioni possono nuocere agli organi e dare origine a malattie somatiche e viceversa i disturbi emotivi possono insorgere in seguito a una patologia d'organo: ciò che è fisico e ciò che è meta-fisico sono solo espressioni diverse del Qi.

Se l'alterazione dell'equilibrio perdura allora si aggravano le alterazioni dei movimenti del Qi. Viene colpito lo Shen che non trova dimora, vaga irrequieto, diventa instabile, vi è attacco al Cuor Centro e consumo di Qi, esaurimento di Jing-essenza, quindi dei Reni

Da qui, di conseguenza, affiorano e si susseguono tutti gli altri sintomi secondari che sono comunque quelli che in fin dei conti formano la sindrome stessa.

Generalmente comunque, potrei ricondurre la fibromialgia nella medicina tradizionale cinese ai seguenti fattori:

- Deficit di Qi.

I sintomi legati al deficit di Qi sono legati alla sua funzione di apportare energia e alla sua funzione dinamizzante.

3 possibili cause:

- Disturbo nella genesi del Qi (attacco di un agente patogeno o disfunzioni di milza, polmoni e reni);
- Cause congenite;
- Scarso apporto nutrizionale.

Sintomi: eccesso di sudorazione diurna che aumenta sotto sforzo, giramenti di testa, fosfeni, astenia, respiro corto o superficiale, voce debole con tendenza a parlare poco, facilità a contrarre raffreddore ed influenza.

Caratteristiche dei sintomi da deficit di Qi:

Disturbo cronico. Presente in un'area fissa, intensità costante, odore dei vari secreti (feci, urine, etc.) non importante e colore dei secreti chiaro e limpido. Migliora con il caldo e progressivamente

- Stasi di Qi.

La Stasi del Qi rappresenta un'empasse più o meno momentanea nell'evoluzione che quotidianamente dovremmo donare a noi stessi e nella chance che dovremmo offrirci di lasciare che avvenga quello a cui tanto resistiamo. La Stasi del Qi nasce nella nostra stessa resistenza all'accettazione degli eventi, si sviluppa nell'atteggiamento di chi non lascia che sia, di chi non si affida alla Luce del Cielo che illumina il Cammino (per chi non ama camminare all'ombra...), di chi non si fida della propria Wei Qi come Energia Sensoriale sottile deputata a captare istintivamente il flusso della vita e degli eventi e si ostina a sovraccaricare Pc (il cui punto Mu corrisponde al punto di riunione della Wei Qi...) per razionalizzare o polarizzare o proiettare o sublimare gli eventi, invece di lasciare che possano fluire all'interno del proprio Cuore, affinché vengano lasciati andare per superarli e guardare oltre.

Coinvolge principalmente Milza Polmoni e Fegato (blocco circolatorio) o stomaco e milza (stasi dovuta a ristagno di alimenti)). Provoca dolori di tipo congestivo e gonfiori e può degenerare in Stasi di Sangue, edema e produzione di mucosità. Gonfiori addominali (Milza) e senso di oppressione toracica, cefalea (Fegato) e dolori migratori soprattutto alle facce laterali del torace.

- Deficit di Sangue.

Nel sangue alberga lo Shen. Qualsiasi problema localizzato a livello del sangue determina una compromissione a livello psichico.

I sintomi ad esso associati sono:

Depressione, ansia, pallore, in particolare al volto e alle labbra; difficoltà ad addormentarsi, pelle secca, unghie deboli, capelli fragili, vertigini, disturbi alla vista, soprattutto a riposo.

Caratteristiche dei sintomi da deficit di Sangue:

Disturbo cronico, si accompagna a sensazione di freddo, presente in un'area fissa, intensità costante, colore del sangue mestruale pallido.

- Stasi di Sangue

La stasi di sangue è sempre conseguenza di un altro disequilibrio (deficit di Qi, di Sangue, di Yang, di Yin) e determina sempre quadri clinici importanti ed eclatanti. Il dolore, di qualsiasi origine, è un sintomo legato alla stasi di sangue. I quadri clinici tipici della stasi di sangue possono modificarsi in base alla causa eziopatogenetica a cui sono associati: dolore fisso, puntorio, trafittivo, continuo, forte, se è presente del calore il dolore è migrante, disturbo che migliora con il movimento, dolori intercostali, muscolari, ciclo mestruale grumoso, depressione, malinconia, angoscia, rancore, ansia se è complicato dalla presenza di calore, che inizia dopo un trauma fisico.

Caratteristiche dei sintomi da stasi di sangue:

Disturbo cronico, presente in un punto fisso, dolore che insorge improvvisamente.

- Stasi di Qi del Fegato.

La collera causa una alterazione della circolazione del Qi. Lo spirito si deprime e provoca oppressione toracica e sospiri; se questa condizione perdura il Qi di Fegato si comprime e si diviene irritabili. I dolori al petto, ai fianchi, al seno e al basso ventre sono manifestazioni del ristagno nel meridiano del fegato. La congestione del Qi di Fegato provoca la salita controcorrente del Qi, le mucosità possono condensarsi e provocare la sensazione del nodo alla gola e al collo. Se il soffio dei catarri si accumula alla gola può comparire il gozzo.

Se il Qi ristagna, ristagna anche il Sangue e si formano masse fisse o mobili a livello addominale. Possono esservi dismenorrea e disturbi mestruali per il ristagno di sangue che interessa i meridiani curiosi Ren Mai e Chao Mai. In soggetti predisposti vi può essere l'aggressione detta "trasversale" del Qi di Fegato sullo Stomaco che non può effettuare il suo movimento fisiologico di discesa (nausea, vomito, inappetenza, eruttazione acida). Se l'aggressione è sulla Milza compare inappetenza, distensione addominale, difficoltà digestive. Caratteristica di questi disturbi è la comparsa dopo particolari emozioni o collere represses. La compressione del Qi del Fegato può evolvere nella sindrome di "fuoco di Fegato infiamma l'alto".

Caratteristiche dei sintomi da deficit di stasi di Qi del fegato:

- Depressione,
- Irritabilità,
- Sospiri frequenti,
- Oppressione toracica,
- Dolori agli ipocondri, ai lati dell'addome e nella regione sovrapubica,
- Disturbi mestruali,
- Nodo alla gola,
- Masse addominali fisse o mobili,
- Difficoltà digestive,

- Inappetenza,
- Distensioni addominali,
- Polso a corda (perian),
- Lingua violacea se è presente ristagno di sangue.

Le cause del ristagno dell'energia del Fegato:

- Più spesso dovuta a shock emotivi purché forti o ad attacchi di energia perversa o si presenta in chi vive costantemente sotto stress oppure può essere secondaria ad un vuoto di sangue. Tra i fattori patogeni esterni è il Vento che svolge un'azione nociva, specie amplificando l'azione Vento interno, eventualmente presente, che può causare appunto cefalea, collo rigido, tensione alle spalle o comparsa acuta di orticaria.
- La collera e la rabbia, insieme a frustrazione, risentimento, rancore citati prima, sono la causa primaria che influenza la fisiologia del Fegato, specie quando è perdurante e/o intensa; essa provoca fa ristagnare l'energia del Fegato. Lo stato di congestione, lentamente nel tempo può portare a formazione di Calore ed evolvere verso la condizione patologica nota con il nome di Fuoco di Fegato.
- Alimentazione inappropriata: può trattarsi di consumo eccessivo di alimenti grassi e riscaldanti – come carne di agnello, montone o manzo; alimenti fritti, spezie, alcol. In altri casi può essere in gioco il consumo insufficiente di alimenti riscaldanti, come carne e cereali, che portano all'insorgenza di una sindrome di deficit di energia e di sangue. Nella donna questo accade specialmente dopo i mestruai e dopo il parto.

Le manifestazioni cliniche del ristagno dell'energia del Fegato

Ogni volta che il fluire dell'energia è disturbato perché l'attività funzionale del Fegato non è più in grado di garantirne lo scorrimento sono molte le attività fisiologiche che, di conseguenza, possono venire compromesse. I segni e i sintomi che si appalesano sono sia di natura fisica che psichica.

Possono riguardare:

- Il processo digestivo; in tal caso compare nausea e vomito, inappetenza, dolori alla regione dello stomaco, eruttazioni acide, rigurgiti, gonfiore e distensione addominale, diarrea o stipsi.
- Sensazione di costrizione alla gola e difficoltà a deglutire, associato a sensazione di scontentezza e fragilità
- Sensazione distensiva alla base e ai lati del torace, a volte associata a sospiri e singhiozzi; sensazione di distensione o oppressione al petto.
- Mestruai irregolari e dolorosi, preceduti da distensione dolorosa al seno, sbalzi d'umore e irritabilità.
- Sul piano psicologico domina uno stato di tensione emotiva, che può includere la

sensazione di scontento, depressione, frustrazione, irritabilità, sbalzi d'umore, collera trattenuta o espressa, rancore.

- La lingua è di colore pallido e la punta e i bordi laterali possono essere rossi. Il polso è teso, specie a sinistra.

- Deficit di Yang di Rene

Il vuoto/deficit di rene Yang compare di solito dopo malattie croniche, eccessi vari ed età avanzata. La sintomatologia è caratterizzata dall'alterazione delle funzioni del rene (per questo talvolta si afferma che il vuoto di rene Yang è sinonimo di vuoto del Qi) e dà segni di freddo.

Sintomi:

- Freddosità,
- Astenia, e sensazione di freddo alle ginocchia e alla regione lombare,
- Freddo ai 4 arti,
- Edemi,
- Urine abbondanti e chiare (soprattutto ad emissione notturna) o incontinenza,
- Mancanza di desiderio sessuale,
- Diarrea cronica dell'alba e dopo i rapporti sessuali,
- Sterilità,
- Impotenza,
- Eiaculazione precoce,
- Acufeni,
- Lingua larga e pallida umida con goccioline di acqua,
- Polso profondo e lento.

Il deficit di Yang di Rene che si tramuta poi anche in deficit di Yang di Milza

- Vuoto di Yang di Milza:

La sindrome può essere primitiva ma spesso il vuoto di Yang di Milza è secondario ad un vuoto di Yang di Rene. In genere è causato da una alimentazione eccessivamente fredda o da abuso di medicinali rinfrescanti, evoluzione del vuoto di Qi di Milza o alimentazione insufficiente. Queste cause possono indebolire lo Yang di Milza ed evidenziare dei sintomi di freddo. Vi è un difetto della funzione trasporto-trasformazione che si esprime con tallonamento addominale con feci poltacee, tutti i segni del vuoto del Qi ma più accentuati, segni di freddo locale con: dolori epigastrici che migliorano con la pressione ed il calore e peggiorano dopo i pasti, flussi mestruali allungati e con sangue di colore chiaro, freddo addominale ai 4 arti.

Sintomi:

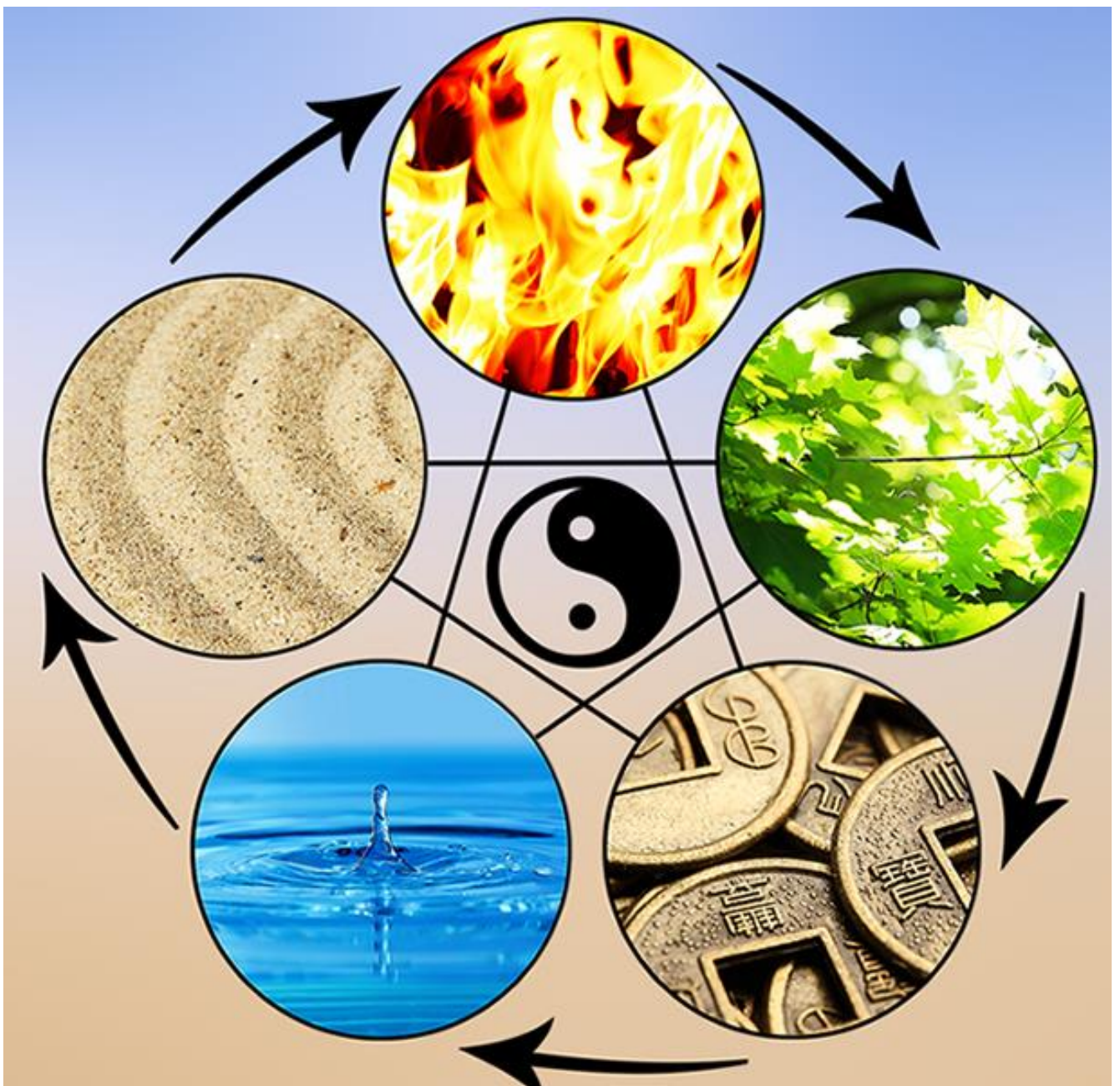
Il freddo e il vuoto al TR-M provoca:

- Bocca insipida ma senza sete,

- Oliguria,
- Edema,
- Perdite bianche ed abbondanti.

Se appunto il vuoto di Yang di Milza è secondario al vuoto di Yang di Rene si aggiungono: diarrea mattutina, edema agli arti inferiori, freddolosità lombare e alle ginocchia, astenia sessuale, freddo alle ossa, alterazione di tutto il triplice riscaldatore, lingua pallida con indulto bianco, polso vuoto lento e profondo.

2.2 I MOVIMENTI ENERGETICI E LA FIBROMIALGIA



Ma ora vediamo in breve anche i movimenti energetici coinvolti per capire meglio anche le influenze psicologiche, fisiche ed emotive che entrano in atto in questa sindrome.

- Movimento Legno.

La funzione primaria che la Medicina Cinese attribuisce al Fegato, associato alla vescicola biliare, con la quale forma il movimento legno, è quella di mettere in circolo in tutto il corpo l'energia vitale (Qi) e il Sangue, e di garantire che il suo fluire sia morbido, continuo e senza intoppi; se così avviene, ne consegue che “la giusta quantità di energia giunge nel posto giusto quando serve (nel momento appropriato)”. L'energia vitale è, per definizione, sempre in movimento e lo è in modo ciclico.

Il Fegato è in grado di regolare il sonno. Questo perché nel movimento legno si esprime lo Hun, espressione dello Shen, e rappresenta l'intelligenza istintiva, la fantasia, l'immaginazione, la creatività, la chiarezza. E' lo Hun a controllare l'attività onirica. Il movimento legno porta il sangue e il Qi verso l'esterno e soprattutto verso l'alto, controlla i muscoli e i tendini fornendo loro il sangue necessario. Si apre negli occhi: infatti, attraverso i tendini la loggia legno permette al corpo di correre ed andare lontano. Allo stesso modo, anche la vista ci permette di vedere il più lontano possibile. In più, attraverso lo Hun ci viene donata la capacità di vedere oltre e all'interno di noi stessi. Si manifesta nelle unghie: l'unghia è prodotta dal sangue di fegato, e il graffio, inteso come espressione, è la tipica manifestazione della rabbia, l'emozione che governa il movimento legno.

Secondo la teoria della MTC, nella rabbia si possono distinguere due meccanismi diversi, che giustamente si manifestano in emozioni differenti. Nel primo caso succede, che lo Yang del Fegato è di per sé abbastanza forte (a volte anche “surriscaldato” dalla stagnazione) da potersi liberare. In questo caso la medicina cinese parla di un Fuoco di Fegato. La rabbia che si manifesta in questa sindrome è brusca, intensa, piena di forza e violenta. La persona interessata fa fatica a controllarsi e tipicamente sente una forte pulsione a diventare manesca. Anche se dovesse riuscire ad evitare atti violenti, avrà comunque visioni interne di violenza contro oggetti o persone. Questa forma di rabbia è tipica nei bambini e negli uomini in età migliore, il cui Yang è di per sé molto vigoroso e in presenza di un disturbo facilmente degenera in Fuoco. La seconda forma di rabbia come conseguenza di un disequilibrio è più frequente invece nelle donne e nelle persone deboli o anziane. In questi casi lo Yang di Fegato diventa strapotente soltanto in modo relativo, ossia perché la parte Yin del sistema di Fegato è troppo debole per poterlo tenere ancorato. Questa forma di rabbia non segue un percorso esplosivo, ma fasi più lunghe e caratterizzate tipicamente più da debolezza che dà forza. Questa forma di rabbia “vuota” è più litigiosa, critica, intrigante e manipolativa e meno manesca. Gli squilibri interni che possono causare questa forma di rabbia in medicina cinese sono descritti come un deficit di Sangue o di Yin di Fegato. Ambedue le forme di rabbia spesso sono accompagnate da frustrazione, ossia, nei termini della MTC, una stasi di Qi di Fegato. Il meccanismo del flusso dell'energia è disturbato da tutto ciò che danneggia l'attività funzionale del Fegato. Ed è anche vero che tutto ciò

danneggia la libera circolazione dell'energia danneggia il Fegato. Altri sintomi della fibromialgia mi possono ricondurre a un deficit di energia e di Milza e/o di Rene. Quando avremo un deficit di Yang di Rene nel tempo si tenderà ad avere anche un deficit di Yang di Milza. Questo è dovuto al legame di controllo che la loggia terra ha sull'acqua. Secondo la teoria dei 5 movimenti.

- Movimento Terra.

La Milza, assieme a Pancreas e Stomaco, fa parte del movimento terra, ed è l'organo in grado di trasformare gli alimenti e trasportare il Qi per nutrire tutti gli organi, i muscoli e gli arti, fino ad arrivare ai Polmoni e al Cuore, gli organi principali per il Qi e per il Sangue. Il suo Qi Yang, dotato di potere riscaldante, trasforma e trasporta anche i liquidi nel corpo. Il Qi della Milza inoltre, trattiene il sangue nei vasi prevenendo le emorragie. Attraverso la digestione permette l'assimilazione di tutte le sostanze necessarie alla formazione del Sangue, mantiene il Sangue dentro i vasi sanguigni e trattiene gli organi nella loro sede, questo perché la Milza governa il tessuto connettivo e il grasso che danno forma al corpo. Porta il Qi in alto, funzione che è equilibrata da quella dello Stomaco che invece porta il Qi verso il basso. Teme l'umidità e ama la secchezza, anche qui al contrario dello Stomaco che invece ama l'umidità e teme la secchezza. Il movimento terra è il centro di ogni trasformazione, punto di passaggio di ogni movimento, si manifesta nelle labbra e si apre nella bocca, essendo appunto l'inizio del tratto digestivo. È sede dello Iesi, che è quell'aspetto dello Shen che dà forma al pensiero.

Il movimento terra ha il compito di digerire, non solo il cibo. Ma anche i pensieri stessi e tutto l'aspetto psicologico. Anche per questo l'apparato digerente è definito il secondo cervello. Il collegamento tra il pensare e la Milza si rispecchia molto concretamente nel fatto che per pensare abbiamo bisogno del Qi e ne consumiamo. Oggigiorno sappiamo, che il cervello per il suo approvvigionamento energetico dipende dalla glicemia. Un livello glicemico stabile è di fondamentale importanza per un buon funzionamento del cervello. Secondo la MTC mettere a disposizione energia sotto forma di glicemia e mantenerla costante nelle situazioni normali fa parte dei compiti del sistema di Milza (in situazioni estreme è aiutata dal sistema di Rene). E noi quando pensiamo molto ci accorgiamo dell'influsso debilitante sulla Milza perché ci sentiamo stanchi e a volte ci viene appetito di qualcosa di dolce, segni questi di una debolezza passeggera del Qi e in modo particolare del Qi di Milza.

Se i periodi di pensiero eccessivo durano per troppo tempo, da questa debolezza passeggera può generare un deficit di Qi di Milza duraturo. In altre parole: il pensiero eccessivo indebolisce la Milza. L'effetto nocivo comprende oltre all'indebolimento del Qi Milza anche il favorimento di una sua stagnazione. In medicina cinese si dice: il pensiero eccessivo annoda il Qi. In seguito il sistema funzionale di Milza non riesce più a svolgere bene le sue funzioni e tra le altre cose ne risente anche la digestione. Tuttavia l'esito della riflessione non influenza l'effetto negativo di un pensiero eccessivo sulla salute. Anche e soprattutto l'abitudine di rimuginare senza meta e senza esito nuoce

alla Milza. Si riesce a comprendere bene questo tipo di debolezza immaginandosi la dinamica della Milza nell'atto di pensare. A differenza delle altre emozioni principali nella medicina cinese, le quali si manifestano con movimenti percettibili e a volte anche ben visibili, la dinamica del pensare si svolge all'interno di uno spazio più limitato. Per capire questa dinamica possiamo pensare a come i due sistemi del centro, Milza e Stomaco, collaborano nella digestione: la Milza deve estrarre da cibi e bevande le parti pure e portarle verso l'alto, dove verranno trasformate in Qi e Sangue; lo Stomaco invece dirige verso il basso e verso la loro evacuazione le parti impure. Questo gioco d'insieme di forze ascendenti e discendenti rappresenta il nocciolo stesso del meccanismo del Qi, ossia di quell'insieme ordinato e armonico di tutti i sistemi funzionali. Ora possiamo immaginarci, che la funzione della Milza nell'atto di pensare assomigli molto a questa sua funzione digerente. Informazioni e impressioni vengono da parte della Milza letteralmente "digerite": sono ordinate e divise, l'utile verrà memorizzato e acquisito, l'inutile invece sarà messo da parte e dimenticato. Una Milza debole anche sul livello del pensiero non è in grado di dividere il puro dall'impuro, l'utile dall'inutile: i pensieri si rincorrono in un cerchio. Quando questi pensieri sono mal digeriti danno origine alle preoccupazioni. Di conseguenza il pensiero diventa ossessivo e ripetitivo. È il rimuginare. Questo porterà un conseguente affaticamento, letargia, e incapacità di concentrazione.

- Movimento Acqua:

I reni appartengono al movimento acqua, e sono gli organi che assicurano la raccolta del Qi. Sono l'origine anche del fuoco di tutto l'organismo, in quanto dimora di tutto lo Yin e lo Yang, per questo, sono anche in stretta relazione con la loggia fuoco e in particolare con il Cuore, perché con esso formano l'asse intorno al quale si sviluppa la vita stessa. I Reni sono la sede del Jing acquisito e congenito. Ricevono il Qi dai polmoni. Controllano le ossa e i denti, producono il midollo e il cervello, si manifestano nei capelli e si aprono nelle orecchie, che ne hanno anche la forma. I Reni sono posti all'inizio del ciclo di produzione dei cinque elementi, e come primo movimento, ad esso è associato il primo atto che si compie nella vita: la volontà, come la volontà stessa di vivere. E come ad essi viene associato il sentimento primario della vita, la paura. La persona dovrà sempre fare i conti con la paura nella propria vita. Ma esiste come in tutte le cose un modo sano e un modo non sano di viverla. La paura è in grado di permetterci di sopravvivere, perché grazie alla paura riusciremo a scappare davanti a un pericolo di vita, ma una mente intrappolata dalla paura, vive nella confusione, nel conflitto. Non osa distaccarsi dai suoi caratteristici modelli di pensiero e perciò diventa ipocrita. Vivendo in una società corrotta come noi facciamo, con l'educazione che riceviamo, basata sulla competizione che genera paura, siamo sovraccarichi di paure di ogni tipo e la paura è una cosa spaventosa che deforma, distorce e intorpidisce i nostri giorni. La paura come muove il Qi? Immaginiamo di trovarci all'improvviso di fronte ad un pericolo. Cosa succede? Non è difficile percepirlo: la paura dirige il Qi verso il basso. I disturbi causati da una paura eccessiva hanno in buona

parte a che fare con questo movimento verso il basso e per il resto riguardano il sistema funzionale di Rene, associato con la paura secondo la teoria dei cinque movimenti. Il Qi del sistema Rene ha una natura ascendente e consolidante, quindi dal punto di vista energetico è facilmente comprensibile, che un movimento duraturo verso il basso possa indebolire questo Qi. Per esempio può venire meno la facoltà del Rene di controllare gli orifizi inferiori, portando a incontinenza o enuresi. Oppure è colpita la facoltà del Rene di tenere eretto il corpo e si hanno sintomi quali debolezza o dolori di ginocchia o zona lombare (comprese le ginocchia tremolanti di fronte ad un pericolo acuto). Se la salita del Qi di Rene è frenata da una paura intensa, allora possono manifestarsi vertigini o addirittura svenimenti. Acufeni e la perdita dell'udito riguardano l'apertura del sistema di Rene, l'orecchio. E anche l'incanutimento precoce o l'invecchiamento repentino dopo un forte spavento secondo la medicina cinese fanno parte della sintomatologia del Rene. Come per tutte e cinque le emozioni principali anche il rapporto tra paura da una parte e salute e malattia dall'altra conosce aspetti vari e diversi. La paura può essere sia la causa di disequilibri e disturbi, che anche un loro sintomo. Una paura eccessiva indebolisce il Rene, mentre d'altronde un Rene debole si può manifestare in paure o uno stato d'animo pauroso. In quest'ultimo caso si tratta di paure che non hanno una causa reale o che sono, come reazione ad una causa, inadeguatamente intense o durature. Emozioni del genere, che si manifestano senza vera ragione oppure si radicano e fanno fatica a passare, secondo la medicina cinese sono sempre segni di un disturbo nel sistema funzionale corrispondente, in questo caso il Rene. Possiamo osservare un aumento delle paure o la comparsa di uno stato d'animo di fondo caratterizzato dalla porosità, che sia dovuto ad una debolezza del sistema di Rene, nelle persone anziane oppure nelle donne che hanno partorito da poco tempo. La Milza è in relazione stretta con il Sangue, perché nella medicina tradizionale cinese la Milza crea il Sangue e lo trattiene nei suoi interstizi, così come il fegato lo immagazzina e lo controlla. Anche i Reni sono in relazione molto stretta con il Cuore perché con esso formano l'asse intorno al quale si sviluppa la vita che è rappresentato simbolicamente dall'acqua e dal fuoco. E sono anche la radice di tutto lo Yin e lo Yang del corpo perché forniscono le basi materiali, riscaldano e attivano tutte le funzioni dell'organismo; essendo la fibromialgia una delle sindromi più affini alle emozioni e alla psiche deduco che la carenza dell'energia di Milza, di Fegato, di Reni e di Qi possa causare di conseguenza un deficit di Sangue e addirittura una stasi di Sangue. Il sangue è la dimora dello Shen, l'aspetto psichico del Cuore. Per questo, è opportuno prendere in considerazione anche il Cuore e la loggia fuoco.

- Movimento Fuoco

Tra tutti gli organi, il Cuore è certamente quello più Yang, essendo sempre in movimento. Nella teoria dei cinque movimenti appartiene al movimento Fuoco e nel rapporto organo-viscere è associato all'Intestino tenue. Il Cuore governa il tessuto del Sangue sia dal punto di vista organico che psichico. Questo perché tutte le sostanze, da quelle del nutrimento a quelle più sottili legate alla psiche, sono

veicolate dal Sangue. Il Cuore assieme agli altri organi partecipa alla produzione di Sangue. Il sonno e i sogni sono collegati al cuore. Ogni volta che si presenta un problema di Sangue, esso si ripercuoterà con un'alterazione dello psichismo e dell'insonnia. Il Cuore controlla la traspirazione e i vasi sanguigni, si manifesta nella carnagione del viso e si apre nella lingua inteso come strumento della parola e come discernimento dei sapori (il gusto appartiene invece alla Milza) Nel timbro di voce si esprime l'essenza umana. Il sistema circolatorio e il Sangue, proprio come la lingua, servono alla comunicazione e all'animazione del tutto. Il Cuore è la dimora dello Shen, inteso come tutte le funzioni psichiche dell'organismo (ogni funzione psichica tende poi a risiedere in uno specifico organo). In particolare lo Shen è lo psichismo che risiede nel Cuore, che è collegato alla generosità e alla capacità di discernimento. Questo proprio perché anche in fisiologia il Cuore per essere pienamente in funzione dovrà essere sempre in vuoto di Sangue perché dovrà essere sempre in grado di darlo agli altri organi, così come allo stesso tempo dovrà ricevere sempre il Sangue dagli altri organi per poterlo distribuire. Nel Cuore avviene anche il discernimento dei pensieri. Ogni pensiero, prima di essere attuato, viene analizzato dal Cuore, che decide cosa è bene e cosa è male. Si attua sul piano psichico ciò che sul piano fisico viene invece effettuato dall'Intestino tenue, dove vengono separate le sostanze pure che verranno assorbite da quelle impure che verranno eliminate. Al Cuore è attribuita la gioia, sentimento inteso come espressione dell'armonia e dell'accordo che dominano l'interiorità, l'espressione della serenità. Come in tutte le emozioni anche nella gioia secondo la medicina cinese possiamo osservare una dinamica del Qi ben precisa, la quale accompagna la gioia oppure la provoca. Innanzitutto la gioia muove il Qi nel riscaldatore superiore, ossia nella zona del torace. Non è un caso quindi, che esista il legame con il sistema funzionale di Cuore, ubicato proprio qui. La gioia inoltre dirige il Qi verso l'esterno. A seconda dell'intensità e della durata possiamo dire, che la gioia apra il cuore, permetta al Qi di espandersi oppure, quando è eccessiva, disperda il Qi. Il gesto che meglio di tutti rappresenta la dinamica energetica della gioia è quello di allargare le braccia, come per un abbraccio. Infatti provare gioia significa anche abbracciare: una persona, un momento oppure il mondo intero. Ma gli aspetti emotivi positivi del sistema funzionale di Cuore comprendono anche altro: comunicare con altri (non nel senso di una comprensione meramente verbale, ma di una vera unione tra due cuori), fidarsi e dare ascolto, partecipare ai sentimenti altrui, farsi commuovere da una storia o da un brano di musica, ridere (ed anche piangere) insieme ad altri, tutte queste sono facoltà emotive "sane" che fanno parte della gioia. La capacità di provare entusiasmo, ispirazione e innamoramento (non importa se per una persona o per un'idea) è segno di un sistema di Cuore forte. Eppure la gioia può essere anche troppa? E troppa gioia può veramente farci ammalare? Come ognuna delle cinque emozioni anche la gioia può diventare un fattore patogeno quando è troppo intensa oppure permane troppo a lungo. Nel caso della gioia il problema maggiore è che semplicemente consuma e disperde troppa energia, oppure che in seguito alla sua dinamica

disperdente diventa difficile raccogliere e (con-)centrare il Qi. In seguito a una gioia eccessiva possiamo quindi provare un senso di depauperamento e il bisogno di raccoglierci e ritrovare il proprio centro. Per capire meglio queste problematiche possiamo pensare a quella stanchezza che ci assale, quando passiamo molto tempo insieme ad amici, parlando, ascoltando, ridendo e condividendo sentimenti tutto il tempo, senza mai avere l'occasione di ritirarci. È un tipo di stanchezza particolare quella che sentiamo, quando siamo costretti a diffondere più "gioia" di quanta il nostro cuore riesca ad emanare spontaneamente. Questo è un problema ben noto a persone, che per lavoro sono costrette ad intrattenere rapporti continui e possibilmente cordiali ed allegri con altre persone: prima o poi la voglia di aprirsi finisce e il sorriso diventa artificiale. Infatti la "gioia" è faticosa, consuma la nostra energia e non tutti possiamo sostenerla in modo uguale.

2.3 EZIOPATOGENESI DELLE EMOZIONI

Ad ogni movimento energetico in medicina tradizionale cinese, come sopra anticipato, viene associata sempre una o più emozioni; questo perché la medicina tradizionale cinese è una medicina psicosomatica e somatopsichica. Nella MTC tutto è in relazione con il tutto: mente, corpo e spirito sono in una unità indissolubile. La psiche è il corpo e il corpo è psiche: psiche e corpo interagiscono sempre tra loro, sono lo specchio attraverso il quale uno si manifesta nell'altro e viceversa. Nella MTC il rapporto tra soma e psiche è un circuito di interazioni tra gli organi interni e gli aspetti emotivi e spirituali ad essi associati.

Questi sentimenti si possono verificare in ogni momento della vita di tutti gli individui; rappresentano movimenti di energia (Qi) che avvengono in risposta a sollecitazioni esterne.

È il modo con cui si manifesta lo Shen e prendono vita dal Cuore, dal centro.

Ci fanno orientare nel mondo per condurre delle scelte ed è proprio grazie a loro che rispondiamo agli stimoli esterni.

Ma se perdurano...Diventano passioni, ovvero emozioni ad alto voltaggio!

Padre C. Larre scrive: *"attraversando più o meno brutalmente e lungamente tutto l'essere, i sette sentimenti si manifestano negli orifizi, sottolineando così che la vitalità essenziale, lo spirito vitale (Jing Shen) è toccato. Ciascun sentimento squilibra nell'interno l'animazione propria di ciascuno Zang"*.

Quando l'intensità dello stimolo emotivo supera la capacità di regolazione del sistema degli Organi e in particolare la funzione del Fegato di drenare e liberare il Qi, avviene un'alterazione nello stato di equilibrio degli Organi, il movimento del Qi si altera e si generano le malattie delle emozioni.

Nel capitolo 21 del Suwen c'è scritto: *"nelle persone forti il Qi circola perciò le malattie si risolvono...nelle persone deboli il Qi si fissa e il risultato è la malattia"*.

Apprensione e ansietà, pensieri e preoccupazioni attaccano lo Shen. Colpito lo Shen, sotto paura e

timore, vi è scorrimento e perdita.

Tristezza e afflizione turbano il centro, e la vita si perde.

Allegria e gioia eccessive spaventano e disperdono lo Shen.

Oppressione e pena, il Qi si chiude e si blocca, non vi è più circolazione.

Collera, ci si turba e ci si smarrisce;

Paura e timore, lo Shen si agita e non si può più contenere.

I 7 sentimenti alterano i movimenti fisiologici del Qi:

- Collera: fa salire il Qi e colpisce il Fegato.
- Gioia eccessiva: abbassa il Qi e colpisce il Cuore.
- Riflessione: annoda il Qi e colpisce la Milza.
- Paura: fa scendere il Qi e colpisce il Rene.
- Tristezza: consuma il Qi e attacca il Polmone.
- Preoccupazione: ostruisce Polmoni e Milza.
- Panico o shock: colpiscono Reni e Cuore (disperde)

Il nostro stato di benessere o di malessere si correla con l'andamento dei movimenti emotivi poiché l'agitazione del cuore allontana dalla possibilità di agire in accordo con la spontaneità del Tao.

Le emozioni sono movimenti del Qi e questi movimenti possono alterarsi: il Qi può andare all'inverso, disperdersi, annodarsi, esaurirsi, diventare disordinato.

Una forza eccessiva delle emozioni altera il regolare movimento del Qi di salita e discesa, colpisce direttamente l'interno e gli Zang-fu, produce malattia (tanto più facilmente quanto maggiori sono il disordine, l'agitazione o il vuoto preesistenti).

In genere le emozioni colpiscono dapprima il livello 'funzionale del Qi e a questo stadio sono modificazioni facilmente reversibili.

Poiché psiche e soma sono uniti e complementari, le emozioni possono nuocere agli organi e dare origine a malattie somatiche e viceversa i disturbi emotivi possono insorgere in seguito a una patologia d'organo: ciò che è fisico e ciò che è meta-fisico sono solo espressioni diverse del Qi.

Se l'alterazione dell'equilibrio perdura allora si aggravano le alterazioni dei movimenti del Qi. Viene colpito lo Shen che non trova dimora, vaga irrequieto, diventa instabile, vi è attacco al Cuor Centro e consumo di Qi, esaurimento di Jing-essenza, quindi dei Reni.

Alla lunga viene coinvolto tutto il corpo, perché, ogni sentimento ha, dentro di sé, un riflesso del cuore. Qualsiasi sentimento, prima o poi, diviene una turba del cuore, poi dei reni, cioè dell'asse Shao Yin (quindi di tutto quanto). Questa situazione determina: afflusso di Qi essenziale (Jing) a un organo in vuoto (S. W., 23) e azione sulla Yuan Qi (S. W., 19).

CAPITOLO 3

OLIGOTERAPIA CATALITICA E FIBROMIALGIA

Avendo dedotto che la fibromialgia è una patologia dove vi è una ridotta comunicazione tra le diverse cellule del corpo e un ridotto circolo dell'energia vitale posso affermare che l'utilizzo della oligoterapia catalitica per questa patologia risulti molto interessante, proprio perché gli oligoelementi stessi fungono da interazione agli enzimi catalizzatori del nostro corpo, che sono quelli che permettono una perfetta comunicazione intercellulare.

Prima di entrare nel dettaglio cercherò di riassumere in breve la funzione degli oligoelementi.

Gli oligoelementi, benché presenti in misura molto ridotta nel nostro corpo, svolgono funzioni essenziali per la vita. Nell'organismo umano si ritrovano come componenti di strutture ormonali, formano il centro chimicamente attivo di alcune importanti molecole, ma in particolare interagiscono con moltissimi enzimi. Gli enzimi appartengono a un particolare ed eterogeneo gruppo di sostanze chimiche definite catalizzatori, ovvero dei composti in grado di attivare, accelerare e controllare una reazione chimica, senza prenderne veramente parte: infatti non modificano il risultato conclusivo del processo, ma ne migliorano le modalità di svolgimento e alla fine si ritrovano intatti. Tra i diversi enzimi, la classe di quelli che necessitano di un oligoelemento per funzionare, è la più rilevante dal punto di vista sia quantitativo che qualitativo, per via dell'importanza delle reazioni che dipendono da loro. Poiché la maggior parte dei catalizzatori biologici ha bisogno di uno ione metallico per funzionare, il ruolo strategico degli oligoelementi appare del tutto evidente. Una loro carenza causa una alterazione funzionale dell'enzima e quindi un rallentamento o un arresto di talune reazioni chimiche cellulari, con conseguente compromissione di determinate attività.

All'inizio la perturbazione metabolica è localizzata, ma se questa carenza non viene corretta provocherà a cascata altri squilibri, creando una disfunzione che progressivamente evolve. Nel tempo, dal piano cellulare si estende a livello di tessuto, poi di organo, successivamente di sistema e apparato, coinvolgendo infine l'organismo intero.

Allo stesso modo delle vitamine (a parte alcune), anche gli oligoelementi devono essere introdotti dall'esterno: essendo sostanze minerali, l'organismo non è in grado di sintetizzarli da solo. La loro fonte naturale, quindi, è il cibo. Di conseguenza se l'alimentazione è insufficiente in termini di varietà e/o quantità, si può creare una carenza quantitativa.

Eppure un oligoelemento può essere introdotto con l'alimentazione, ma diventare inattivo e quindi non essere biodisponibile, benché presente nell'organismo. Si parla allora di deficit qualitativo.

La forma più semplice, e quindi assimilabile degli oligoelementi, è quella ionizzata. Perciò gli elementi assunti con il cibo entrano nei processi digestivi e metabolici, dove vengono dissociati dalle molecole organiche o dai sali minerali in cui si trovano e ridotti a ioni.

Tuttavia, in un momento qualsiasi di questo lungo percorso attraverso i vari distretti del digerente

(metabolismo epatico compreso), oppure nella corrente ematica o nel citoplasma stesso della cellula, l'atomo dell'elemento può andare incontro a eventi che lo rendono biologicamente indisponibile: si parla allora di chelazione.

Nella chelazione lo ione metallico viene captato da molecole organiche con due radicali liberi all'estremità, in grado di legarsi chimicamente a lui, bloccandone gli elettroni non appaiati. Si forma così un composto metallo-organico meno stabile, con al centro l'oligoelemento stretto a tenaglia dal chelante. Proprio l'irreversibilità del fenomeno, costituisce il fattore della loro carenza funzionale. Il complesso metallo-organico così prodotto è tutt'altro che inerte e molte sostanze che si formano dall'associazione chelante-chelato hanno una attività biologica potenzialmente tossica: questo fatto può favorire l'instaurarsi di una condizione infiammatoria cronica a bassa intensità. Tale situazione alimenterà uno stato intossicatorio che nel lungo periodo ridurrà la capacità reattiva del soggetto e aprirà la strada alla cronicizzazione dei disturbi.

Detto questo posso prendere in considerazione l'utilizzo degli oligoelementi che ha ideato lo studioso Ménétrier che ha rielaborato il concetto di terreno costituzionale già preso in considerazione da Hahnemann, il padre dell'omeopatia, approfondendolo, integrandolo con nuove scoperte in campo chimico e biochimico sugli scambi organici.

Il concetto si basa su un ragionamento che fortunatamente si fa sempre più largo anche nel campo della medicina allopatrica, ed è quello che nelle affezioni da agenti patogeni esistono due fattori fondamentali e diversi: l'entità esogena costituita dal microbo stesso, e un fattore endogeno, il terreno ricettivo su cui l'agente patogeno tenta l'aggressione.

Da qui Ménétrier ha individuato 4 tipologie di soggetti, ciascuna definita da specifici tratti psicologici e fisici, che ha chiamato diatesi (nel senso etimologico: "predisposizione a"), a cui aggiunge una quinta situazione distinta, che spesso accompagna o sovrappone le altre diatesi.

In base alle considerazioni fatte precedentemente dal punto di vista della medicina tradizionale cinese ed essendo le diatesi in correlazione con i movimenti energetici, ho scelto di analizzare solo quelle relative alla fibromialgia:

- Prima diatesi - iperstenica; movimento legno, loggia energetica fegato-vescica biliare e associata al manganese (Mn). Il soggetto iperstenico è caratterizzato da iperattività, carattere emotivo collerico, passionale, entusiasta in quello che fa ma che si stanca e annoia facilmente. E' paragonabile a un fuoco di paglia che divampa, brilla, ma che si estingue facilmente. I fenomeni patologici riflettono il terreno che li esprime: altisonanti e improvvisi, in poche parole tutto ciò che caratterizza la parola "iper". Il soggetto manganese riflette le qualità del movimento legno ed è quindi predisposto agli eccessi e alle intemperanze. E' il giovane Yang, l'adolescente che entra nel mondo con ardore e aggressività. Psicologicamente è estroverso e dinamico, ma anche imprevedibile e incostante come il vento, è intuitivo e fantasioso, ha

bisogno di creare; è intossicato dall'inazione, costantemente proiettato in avanti, tende a strafare, a impegnarsi contemporaneamente in tante direzioni. Tuttavia questo dinamismo eccessivo può portare a un esaurimento delle forze e alla conseguente impossibilità di realizzare ciò che egli vuole. Tale inibizione crea uno stato di tensione interna che poi esplose facendolo diventare facilmente aggressivo, nervoso, impaziente e intollerante. Lo sfogo di rabbia e lo scatto d'ira rappresentano la modalità tipicamente Yang per liberare all'esterno il calore prodotto dalla tensione. Le frustrazioni trattenute, invece, che si trasformano in rabbia repressa, amarezza e risentimento e provocano stasi epatica, rappresentano la modalità più Yin.

- Terza diatesi - distonica; movimento fuoco, loggia energetica cuore-intestino tenue, maestro del cuore-triplice riscaldatore e associata al manganese-cobalto (Mn, Co). Il soggetto distonico è un individuo dominato dall'ansia, molto smemorato, malinconico, depresso, con una stanchezza mattutina che peggiora nell'arco della giornata. In poche parole il soggetto è dominato da ansia, algia, astenia e progressiva caduta della capacità di comunicazione tra le parti del corpo. Questo ci riconduce a una disarmonia del Cuore. Quando la loggia è dissonante, anche lo Shen è debole e il primo a risentirne è l'equilibrio mentale ed emotivo, subordinato alla sintonia delle anime psichiche che risiedono nei diversi organi. Non più nutrito dalla loggia madre, la loggia terra fa comparire idee confuse e incoerenti, difficoltà di concentrazione e cedimenti temporanei della memoria. Si squilibra la polarità Cuore-Polmone, entrambi organi di relazione con l'esterno. Così viene meno la capacità di discernimento. Il soggetto diventa ipersensibile e ansioso, amplifica emozioni e contrarietà e tende a chiudersi in se stesso e a escludere l'ambiente circostante. Si altera anche l'asse Cuore-Rene, il soggetto si sente allora confuso e incapace di dare priorità agli obiettivi, si scoraggia facilmente, si deprime, perché viene meno l'anima psichica che governa la loggia acqua: la volontà e la determinazione. La perturbazione del Rene a sua volta compromette la stabilità del Fegato e disturba il libero andare degli Hun. Fasi di iperattività e agitazione cominciano ad alternarsi a blocchi di ideazione. Sbalzi di umore, ansia e irritabilità guadagnano terreno e si accompagnano ad angoscia e iperemotività, oppure sfociano in attacchi di panico, se il calore si estende al Cuore, turbando lo Shen. Il sonno diventa mediocre e disturbato e la stanchezza diventa cronica, segnale di una caduta di vitalità che oltre a fuoco coinvolge anche Rene e Polmone. Incomincia ad incrinarsi il rapporto acqua-fuoco che sono la base stessa della vita perché è l'asse attorno a cui si sviluppa e si organizza ogni funzione organica. La perdita del ritmico pulsare della vita si manifesta nel torace a livello di Zong Qi (l'energia del petto governata dal Polmone), da cui dipendono il battito cardiaco, la respirazione e ogni altro ritmo fisiologico. La distonia diventa allora sistemica e interessa tutti gli organi e i visceri allocati

nel Triplice riscaldatore. I primi segni riguardano proprio il Triplice superiore, sede del Cuore e del polmone e distretto maggiormente a rischio della diatesi. Compaiono palpitazioni, sensazioni di oppressione e disagio al petto, nodo in gola e dispnea al minimo sforzo. Se ansia e preoccupazioni cronicizzano, la stasi di Qi darà origine a crisi tachicardiche, rallento della circolazione ematica e favorirà precordialgie con sintomi anginoidi. Si accentuano le crisi ipertensive, segno che il fuoco di Fegato coinvolge lo Yin di Rene. Un tema dominante della diatesi distonica è la compromissione vascolare. Poiché lo stress cronico danneggia tanto il Fegato (conserva e muove il Sangue) quanto il Cuore (governa il Sangue), si può creare un vuoto periferico di Sangue che comporta formicolii, crampi, spasmi muscolari e stasi venosa. Spesso lo squilibrio coinvolge la Milza che aggrava lo stato congestizio circolatorio, favorendo la comparsa di emorroidi e varicosità. Peggiorano i problemi digestivi perché, a livello del Triplice medio, la disritmia altera le relazioni funzionali tra gli organi e i visceri deputati a trasformare, assimilare e trasportare i principi nutritivi degli alimenti. Se il Fegato è in eccesso, può disturbare lo Stomaco: si presentano allora gonfiore, rigurgiti, eruttazioni e nausea. Quando c'è disarmonia tra legno e terra, compaiono dolore e distensione addominale (stasi di Qi che invade la Milza), colon irritabile con diarrea (se predomina il deficit di Qi di Milza) oppure stipsi (quando prevale il ristagno dell'energia epatica). Una funzione fondamentale del Triplice riscaldatore è quella di coordinare e controllare le trasformazioni dei liquidi e la loro diffusione. Se il fuoco non scende a vaporizzare i liquidi e l'armonia tra Milza, Polmone e Rene è alterata, potranno verificarsi episodi di oliguria e formarsi degli edemi. Il ristagno di liquidi, in presenza di calore e umidità, potrebbe favorire la comparsa di cistiti asettiche, disturbi pelvici e calcolosi renali.

- Quarta diatesi - Anergica; movimento acqua, loggia energetica Rene-Vescica e associata al rame, oro e argento (Cu, Au, Ag). Il tipo anergico è caratterizzato da mancanza di vitalità e adattamento dell'organismo con atteggiamento di rinuncia, progressiva perdita della memoria. E' un individuo spento, incapace di reagire, depresso dolorante e ansioso con la caratteristica della cronicità, perché i fenomeni patologici sono scesi più in profondità rispetto anche alla diatesi distonica. La vitalità, declinata in tutte le sue forme, è il tema dominante del movimento acqua. All'opposto stasi, blocco e immobilità sono le parole chiave della quarta diatesi. Invecchiare è un fenomeno biologico e tra le leggi naturali rientra anche il dissolversi progressivo del Jing. L'intero quadro sindromico distesico, dagli aspetti psicoemotivi alle disfunzioni fisiologiche, alle affezioni vere e proprie, rimanda a una profonda disarmonia del movimento acqua. L'astenia è profonda, la qualità del sonno è irregolare, spezzato da risvegli frequenti e precoci. A livello emotivo aumentano sensibilmente i vuoti di memoria e la difficoltà di concentrazione, fino ad un vero e proprio annebbiamento delle facoltà cognitive.

Tuttavia, ciò che manca al soggetto anergico e proprio la motivazione a ricordare: quando il Qi di Rene è debole, anche lo Zhi si affievolisce e le risorse psichiche vengono meno. Sul piano fisico la stessa caduta di vitalità si manifesta come declino più o meno rapido delle difese immunitarie. In più, quando lo Yang di Rene è in deficit, ne risente lo Yang di tutto l'organismo, e Milza e Polmone non riescono a svolgere correttamente le loro funzioni di metabolizzazione e distribuzione dei liquidi organici. La disarmonia del Rene coinvolge anche il Fegato, da cui dipende l'efficienza di tendini e fasce fibrose che rende forti e umidi grazie al sangue. Se lo Yin di Rene è in deficit, non nutre a sufficienza lo Yin di Fegato di cui il Sangue è un aspetto. Compaiono allora dolore e rigidità articolare aggravati dalla presenza di flegma, cioè di quell'umidità interna in eccesso che il calore in eccesso, dovuto sempre a una carenza di Yin del Rene che non riesce a controllare lo Yang del Rene che tenderà a salire verso l'altro che possono causare anche piressie soprattutto nel tardo pomeriggio e sera.

- Quinta diatesi - disadattamento; movimento terra, loggia energetica Milza-Stomaco associata a zinco- nichel-cobalto per quanto riguarda l'asse ipofisi-pancreas, e zinco-rame per quanto riguarda l'asse ipofisi-gonadi. Tali sindromi sono condizioni di disequilibrio ormonale dovute a un cattivo adattamento allo stress. Si possono manifestare perciò accanto a ciascuna delle quattro diatesi, quando una persona non riesce più ad adattarsi adeguatamente a sollecitazioni esterne di tipo psicologico ed emotivo, oltre che ad una cattiva alimentazione. Protraendosi nel tempo, queste condizioni diventano responsabili di veri e propri squilibri organici che, a loro volta, possono far insorgere patologie in tutti i sistemi e apparati del corpo umano. Disadattamento è la parola chiave che unisce la quinta diatesi con il movimento terra. Non solo: surmenage fisico e mentale, eccesso di lavoro e preoccupazioni, errori dietetici e stile di vita inappropriato, sono il denominatore che accomuna i soggetti stressati e costituiscono anche i principali fattori patogenetici di questo movimento. Poiché la Milza si trova al centro dell'asse della vita, un suo disequilibrio si riverbera inevitabilmente su Rene e Cuore, le cui funzioni sono in parte assimilabili a quelle del sistema psico-neuroendocrino della medicina occidentale. Inoltre, la Milza stessa, in quanto Pancreas, svolge attività endocrine; in più produce il Jing acquisito che nutre il Jing prenatale, tesaurizzato del Rene, da cui dipendono la qualità dei midolli e il funzionamento degli organi genitali.

Questi sono gli oligoelementi che prenderei principalmente in considerazione per lavorare sul terreno diatesico dei pazienti affetti da fibromialgia. Ad esso assocerei sicuramente degli oligoelementi sinergici a seconda di come i sintomi si manifestano e a seconda di come la persona si sente. Tra i più importanti terreni in considerazione:

Magnesio (Mg):

- Presente in grande quantità nel nostro organismo ha un'azione strutturale e bioregolatrice

anche sulle funzioni enzimatiche.

- Partecipa all'equilibrio acido-basico (è alcalinizzante), ed è causa nei meccanismi metabolici fondamentali per la produzione di energia a livello cellulare.
- È essenziale nel processo di contrazione e rilassamento di ogni fibra muscolare, scheletrica e viscerale
- Controlla la permeabilità delle cellule neuronali e perciò la trasmissione degli impulsi nervosi (una carenza di magnesio provoca una ipereccitabilità delle strutture cerebrali che controllano il sistema motorio, neurovegetativo e neuroendocrino).
- Riduce la secrezione di adrenalina, ormone dello stress che, a cascata, provoca reazioni sistemiche.

Proprietà biocatalitiche del rimedio:

- Regolarizzando l'eccitabilità nervosa e muscolare, riequilibra i disturbi spasmofilici.
- Sedativo dell'eccitabilità neuromuscolare con nota di cronicità

Fosforo (P):

- Rientra all'interno di composti organici (fosfolipidi) che costituiscono le membrane cellulari del tessuto nervoso, cardiaco e muscolare.
- E' un componente essenziale degli acidi nucleici.
- Catalizza le funzioni delle paratiroidi e quindi interviene nell'omeostasi fosfocalcica che permette la contrazione muscolare e la trasmissione degli impulsi nervosi.
- Nei mitocondri rappresenta una importante fonte di energia rapidamente disponibile per le cellule.

Proprietà biocatalitiche del rimedio:

- Corregge le alterazioni del metabolismo fosfo-calcico e regola l'eccitabilità neuromuscolare.
- Contiene la tendenza a manifestazioni acute e parossistiche nelle sintomatologie infiammatorie reattive, impedendo "l'aggravamento terapeutico", modulandone intensità e violenza

Litio (Li):

- È un bioregolatore delle cellule nervose: modificando la permeabilità dei ricettori di membrana, inibisce l'impulso nervoso e quindi ha un'azione di regolazione e rilassamento del sistema nervoso.
- Funziona anche da normalizzante neuroendocrino nel complesso ipotalamo-ipofisario.

Proprietà biocatalitiche del rimedio:

- Stabilizzante del tono e umore nelle sindromi psicosomatiche funzionali.
- Migliora insonnia, stati cronici di ansia, angoscia, depressione, riduce eventuale tensione

verso sostanze di abuso e/o ansiolitici.

- Come neuroregolatore migliora le attività mnemoniche e cognitive: non potenzia i processi intellettivi ma, correggendo l'umore, fa ritrovare motivazione e interesse.
- Regolarizza i disturbi neurovegetativi, circolatori e nervosi.

Cobalto (Co):

Costituente fondamentale della vitamina b12, permette un miglior metabolismo di grassi, zuccheri e proteine

- È un bioregolatore attivo su un numero cospicuo di enzimi, è contenuto nel pancreas, milza e fegato.

Proprietà biocatalitiche del rimedio:

- È essenzialmente un regolatore del sistema neurovegetativo: probabile antagonista dell'adrenalina, agisce a livello delle terminazioni nervose del simpatico, con un effetto riequilibrante. Per questo è indicato in tutti gli stati spasmodici da ipersimpatoconia, in particolare distonie neurovegetative degli apparati cardiocircolatorio e gastrointestinale.
- Come elemento integrante della molecola di vitamina b12, di cui permette la sintesi attraverso la sintesi da parte della flora intestinale, contribuisce all'ematopoiesi e partecipa al metabolismo del ferro alimentare.

Zolfo (s)

È presente nei siti attivi di diversi enzimi implicati nei processi di ossido-riduzione del metabolismo energetico ed è alla base del glutanione, uno dei più potenti antiossidanti naturali.

- Permette al fegato di svolgere le sue funzioni disintossicanti e metaboliche
- Partecipa alla sintesi di proteine mucolitiche
- È presente anche nell'eparina, nell'insulina e nella vitamina b1.

Proprietà biocatalitiche del rimedio:

Nel linguaggio alchemico è paragonato al fuoco purificatore, elemento centrifugo che porta in superficie qualsiasi disordine interno. E' il rimedio elettivo per lavorare e sostenere la funzionalità epatica metabolica, detossificante e, attraverso la bile e il rene, drenante.

Henry Picard, reumatologo svizzero, sosteneva: lo Zolfo va prescritto in tutte le situazioni. Oltre alle sue indicazioni specifiche, esso sembra un elemento capace di potenziare l'azione di tutti gli altri elementi.

Posologia e controindicazioni

I preparati ottimali in oligoterapia, sono i gluconati.

L'assorbimento avviene direttamente per via sublinguale, a digiuno, e vanno tenuti in bocca per almeno due minuti prima di deglutirli senza diluirli in acqua.

Vanno assunti almeno 5/10 minuti prima di colazione al mattino e due ore dopo cena, o comunque

prima di coricarsi, quando vi è la necessità di un'assunzione serale.

E' sempre opportuno assumere il diatesico la mattina e l'oligoelemento complementare la sera.

La durata media di una cura tramite oligoterapia catalitica è di circa 3 mesi (2 con il rame).

Generalmente tra una cura e un'altra è opportuno far passare circa 20/30 giorni.

Gli oligoelementi non sono assolutamente tossici, non hanno controindicazioni, in caso di errore diagnostico non hanno evidenziato effetti controversi, ma semplicemente l'assenza di effetti.

La cura con gli oligoelementi può essere ostacolata da lunghe cure con cortisonici, neurolettici e antidepressivi.

In caso di diatesi miste, si inizia sempre la cura con la diatesi più vecchia.

CAPTOLO 4

FITOTERAPIA E FIBROMIALGIA

4.1 I GEMMODERIVATI

La gemmoterapia si basa su quattro postulati:

- La vita è espressione della dinamica cellulare, le cellule in fase di potenziale divisione sono le più adatte ad agire e stimolare altri tessuti cellulari.
- La vita animale dipende completamente da quella vegetale, ciò che permette la vita animale può rigenerarla dalle alterazioni morfo-patologiche.
- L'albero è il vegetale più potente, l'energia vitale si esprime ogni anno con un grande accrescimento cellulare; tutti i suoi meristemi sono i più indicati a disintossicare, rigenerare e curare le cellule animali.
- La gemmoterapia utilizza tutte le forze della terra; Rudolf Steiner (fondatore dell'antroposofia) definisce gli alberi come "escrescenze della terra": il tronco mineralizzato come la terra è il prolungamento della stessa verso l'alto con la pianta in senso stretto che inizia a livello dei rami. Utilizzando quindi le gemme noi utilizzeremo le parti vitali ed energetiche della stessa pianta andando a trattare la sfera psichica emozionale e spirituale.

I gemmoderivati sono preparati fitoterapici dall'azione dissolvente della glicerina diluita in acqua e alcool, su tessuti meristemati ossia tessuti allo stato embrionale di origine vegetale come gemme, boccioli, amenti, linfa, giovani germogli ecc.

I meristemi contengono tutta la potenzialità e l'energia della pianta, basta pensare che da una cellula separata dal germoglio è possibile replicare la pianta in toto. Essi, vengono assunti in diluizione omeopatica; per questa ragione, la gemmoterapia è spesso considerata a metà strada tra la fitoterapia e l'omeopatia. La peculiarità dei gemmoderivati è quella di non presentare alcuna tossicità, di essere di facile somministrazione e avere sempre una profonda attività drenante, di non avere controindicazioni, e possono essere prescritti a tutti. Il gemmoderivato può essere associato alla fitoterapia tradizionale, alla omeopatia e altre terapie, comprese quelle farmacologiche.

Normalmente si impiegano 30-50 gocce di gemmoderivato da assumere a digiuno, da una a tre volte al giorno, diluite in poca acqua; la soluzione va trattenuta per circa un minuto in bocca, in modo da sfruttare l'assorbimento per via sublinguale; dopodiché si deglutisce

I gemmoderivati che potrei prendere maggiormente in considerazione sono i seguenti:

- Ficus carica
- Tilia tomentosa
- Ribes nigrum
- Ampelopsis veitchii o vite giapponese

4.1.1 FICUS CARICA



Le proprietà del ficus carica in gemmoderivato sono molteplici.

È lassativo, remineralizzante, tonico, vitaminico e digestivo. Il ficus carica agisce modulando la comunicazione dell'asse ipofisi-ipotalamo-gonadi regolando la cascata ormonale che queste ghiandole secernono dando ritmo a tutte quelle funzioni organiche caratterizzate da una componente ritmica.

Presenta azione ansiolitica ed è importante utilizzarlo tutte le volte che si rileva alla base del disturbo funzionale una netta componente nervosa come lo stress e l'ansia. Può essere infatti considerato il rimedio delle manifestazioni psicosomatiche, in particolare della sfera digestiva.

Diminuendo la produzione di gastrina, agisce anche come antinfiammatorio naturale, lavora sulla tiroide, modulando il ritmo del metabolismo, sul tono dell'umore e sull'alternanza stipsi e diarrea.

Il suo organotropismo sono lo stomaco e il sistema neurovegetativo, per cui posso ricondurlo al movimento acqua e terra della medicina tradizionale cinese.

4.1.2 TILIA TORMENTOSA o TIGLIO ARGENTATO



Tilia tormentosa è indicata nelle molteplici espressioni della distonia neurovegetativa, grazie alle sue proprietà spasmolitiche e sedative. Agendo poi sui livelli di serotonina, è in grado di svolgere anche attività ansiolitica e blandamente antidepressiva.

È efficace pertanto nelle sindromi ansiose, nei disturbi cardiaci che si accompagnano spesso a questi stati, nell'ipertensione arteriosa sostenuta da stress, nell'insonnia e nei disturbi del sonno (non è un sonnifero, bensì un induttore del sonno).

È indicata inoltre in tutti i casi dove domina l'elemento spasmo: colon irritabile, coliti spastiche, coliche gassose, sindrome delle gambe senza riposo

Il suo organotropismo è per il sistema nervoso e per cui posso ricondurlo al movimento acqua della medicina tradizionale cinese.

4.1.3 RIBES NIGRUM



Ribes nigrum, per l'estesa valenza clinica, viene definito la “perla della gemmoterapia”, infatti, associato a gemmoterapici specifici, ne potenzia e complementa l'azione.

Le sue indicazioni terapeutiche sono molteplici, grazie anche alle sue molteplici proprietà:

- Azione antinfiammatoria e antistaminica. Può essere quindi utilizzato in caso di qualsiasi tipo di dermatite, eczema, infiammazione articolare, flogosi, allergie, riniti, congiuntiviti, sensibilizzazioni a farmaci, cefalee ecc.
- Azione analgesica con efficacia simile a quella dei farmaci, ma senza effetti collaterali
- Azione antiossidante: Questo grazie alla presenza di numerose sostanze come le antocianine e la vitamina C.
- Azione antimicotica: questo è possibile grazie alla presenza di un flavonoide presente nelle foglie nel ribes chiamato sacuranetina.

E inoltre un energizzante e un tonico generale e ha una azione di protezione e cura delle vene e della microcircolazione connettivale. Il suo organotropismo sono le ghiandole surrenali e per cui posso ricondurlo al movimento Acqua in medicina tradizionale cinese.

4.1.4 AMPELOPSIS VEITCHII O VITE GIAPPONESE



Indicazioni principali della vite giapponese sono le sindromi infiammatorie a localizzazione articolare e periarticolare. Rimedio di tendini e legamenti, ne combatte l'indurimento fibroso e quindi la deformazione e la sclerosi. La sua prescrizione risulta ottimale nelle sindromi reumatiche infiammatorie iperalgiche, a localizzazione articolare e periarticolare, a cui segue sclerosi e retrazione tendinea. Maper Tètau la segnala anche proprio nel trattamento della fibromialgia.

Il suo organotropismo sono le articolazioni, il tessuto periarticolare e di conseguenza tendini e legamenti, per cui la assocerei al movimento Acqua e Legno in medicina tradizionale cinese.

4.2 TINTURE MADRI E FIBROMIALGIA

La tintura madre (TM) è una estrazione idroalcolica, ottenuta per macerazione a freddo di materiale vegetale fresco, in una soluzione di acqua e alcol. Questa preparazione rappresenta il punto di partenza di altri preparati erboristici e galenici: per questa ragione è chiamata “madre” e può essere ricavata da tutte le erbe e piante officinali.

Le tinture madri sono utilizzate in fitoterapia per la cura di diversi disturbi e si ottengono lasciando

macerare lentamente a freddo, la parte comunemente utilizzata (foglie, fiori, radici, cortecce, semi, resine), in modo da estrarre e conservare le sue proprietà. Perciò da ogni specie vegetale si può ottenere una specifica tintura madre, con le stesse attività della parte vegetale utilizzata.

Queste soluzioni idroalcoliche hanno una maggiore concentrazione di principi attivi, rispetto alla tisane, in quanto con l'infusione o il decotto, in cui il solvente è l'acqua, si estraggono solo i principi attivi idrosolubili. Infatti, grazie alle proprietà estrattive dell'alcol, si possono ricavare anche quei principi attivi non solubili in acqua, come ad esempio gli oli essenziali. La tintura madre non è un prodotto omeopatico, ma è un estratto di tipo erboristico, in quanto contiene inalterato il fitocomplesso della pianta, cioè l'insieme dei suoi principi attivi. Gli effetti cambiano in relazione alla pianta che è stata utilizzata per la preparazione, perché le proprietà e le indicazioni d'uso sono le stesse della specie vegetale da cui deriva.

Trattandosi di una tipo di estrazione liquida, l'assorbimento da parte dell'organismo è pressoché immediato e per questo motivo tutte le principali piante sono presenti sotto questa forma. La tintura madre possiede l'azione sinergica dei principi attivi che concorrono ad ottenere un determinato effetto. Le principali droghe possono quindi essere rappresentate da: pianta intera (radici, fusto e foglie), parte aerea (fusto e foglie), radici; foglie, fiori, semi, frutti, corteccia, resine.

La presenza e la concentrazione di principi attivi in una droga dipende dalla fase vegetativa della pianta, perciò la raccolta delle piante deve essere effettuata in base alla specie, al suo ciclo vegetativo (periodo in cui la pianta cresce, si riproduce, matura e va in stato di riposo) e della parte che ci occorre. Per questa ragione la droga viene raccolta in un periodo ben preciso detto "tempo balsamico". Nella maggior parte dei casi se la droga è costituita da foglie o fiori, il periodo migliore per la raccolta coincide normalmente nel momento della fioritura (meglio all'inizio); quando invece la droga corrisponde alle radici o rizomi bisogna approfittare del periodo di riposo vegetativo, che di solito avviene nel periodo invernale.

La tintura madre deve essere vista come un fitofarmaco, in quanto agisce fundamentalmente sul sintomo, ha interazioni particolari con farmaci e ha controindicazioni.

Non si mescolano con i gemmoderivati, ma solo tra loro in soluzione estemporanea.

Immaginando di sbucciare una cipolla, con la tintura madre arriverò ai primi strati, con il gemmoderivato invece arriverò fino al centro per poi ripartire dal centro e produrre un drenaggio di tutto il sistema, verso la periferia.

L'assunzione delle tinture madri, per la loro forma liquida, risulta innanzitutto di assorbimento immediato, rispetto alle compresse o capsule. Vanno prese in gocce (dalle 20 fino a 120 gocce al giorno), diluite in mezzo bicchiere d'acqua e bevute generalmente lontano dai pasti. Tuttavia la posologia e il momento di assunzione dipendono dall'attività terapeutica della pianta prescelta, mentre il periodo di impiego consigliato è circa di 2 mesi.

Per cui anche con le tinture madri potrei lavorare sui sintomi della fibromialgia, ma prestando molta attenzione perché hanno interazioni e controindicazioni.

Per questo, tra le varie che possono aiutare, soprattutto nell'ambito antiinfiammatorio, ho preferito prendere in considerazione ed elencare quelle con minori controindicazioni.

- Curcuma
- Rhodiola Rosea
- Griffonia
- Boswellia

4.2.1 CURCUMA



Gli estratti di curcuma presentano attività antinfiammatoria, immunostimolante, antiossidante, coleretiche e colagoge. L'azione antiossidante della pianta contribuisce ad un effetto protettivo nei confronti delle malattie associate allo stress ossidativo come le malattie degenerative cardiovascolare e Alzheimer. Le indicazioni di questo fitoterapico sono per migliorare la funzionalità epatica e digestiva, nelle colicistite e dispepsia biliare perché agisce sulla motilità e sull'aumento del flusso biliare, nelle epatopatie croniche e nelle malattie infiammatorie e degenerative.

Controindicazioni e interazioni: alti dosaggi possono aumentare i disturbi dovuti alla presenza di ulcera peptica(ipercloridria) o di calcolosi della colecisti.

Controindicato in caso di occlusioni alle vie biliari.

4.2.2 RHODIOLA ROSEA



La rhodiola rosea, conosciuta anche con il nome di radice d'oro, cresce spontaneamente nelle zone artiche della Siberia: insieme al ginseng ed eleuterococco è la pianta per eccellenza cosiddetta adattogena aspecifica. Inoltre lavora innalzando la serotonina e la dopamina e, quindi, sullo stato depressivo con evidenti risultati sul sostegno delle funzionalità cognitive e dell'umore.

È una pianta adattogena, neuroprotettiva, antifatica, antidepressiva, ansiolitica, stimolante il sistema nervoso centrale. Aiuta il miglioramento delle funzioni cognitive in situazioni di stress e in caso di astenia. Controindicazioni e interazioni: nei soggetti bipolari si consiglia prudenza all'uso, in quanto può portare a stati di eccitamento e manie. Possibile interazione con farmaci inibitori dell'enzima di conversione dell'angiotensina (ACE).

Sconsigliato l'uso in gravidanza.

4.2.3 GRIFFONIA



La griffonia simplicifolia è una pianta africana, utilizzata principalmente come fonte di 5-HTP (5-idrossitriptofano). Il 5-HTP è il precursore del neurotrasmettitore serotonina (5-HT) coinvolto nella regolazione dell'umore a livello di sistema nervoso centrale. In particolare bassi livelli di 5-HT sono associati a diverse forme di depressione. La carenza di 5-HT a livello di sistema nervoso centrale sembra inoltre essere associata ad ansia, panico e cefalea cronica. La serotonina inoltre si è dimostrata in grado di migliorare la qualità del sonno sia in individui sani che con problemi di insonnia, in particolare è il precursore della melatonina a livello della ghiandola pineale che agisce migliorando e aumentando la fase REM e di sonno profondo. Inoltre il 5-HTP è anche il precursore della melatonina. Le sue proprietà quindi sono quelle di regolazione del tono dell'umore, di controllo di stati di agitazione, di controllo del senso di fame e in caso di difficoltà a dormire.

Controindicazioni e interazioni: la Griffonia non deve essere assunta in concomitanza con farmaci psicotropi IMAO né con medicamenti antiparkinson o con farmaci serotoninergici. La Griffonia è pure controindicata in caso di gravidanza o nel caso si stia pianificando una gravidanza poiché non sono ancora stati effettuati studi a questo proposito Raramente alcuni soggetti possono mostrare sensibilità gastrica.

4.2.4 BOSWELLIA



La boswellia appartiene alla famiglia delle Burseraceae. Nota per le proprietà antinfiammatorie e analgesiche naturali, è utile per dolori muscolari, reumatismi, artrite e artrosi.

Dal tronco e dai rametti della boswellia si estrae una gommoresina ricca in acidi boswellici, acidi tetraciclici e polisaccaridi in grado di svolgere una potente azione antinfiammatoria e analgesica su diverse patologie del sistema osteoarticolare. Questa azione si manifesta attraverso una riduzione del dolore e del gonfiore, e il miglioramento delle motilità delle articolazioni.

Questi principi attivi infatti, ostacolano l'azione di un enzima (5-lipossigenasi) responsabile della produzione di sostanze che facilitano i processi infiammatori. Inoltre, sono in grado di inibire le elastasi, enzimi fortemente distruttivi, che attaccano e deteriorano la parte elastica dei tessuti nei quali è in corso un processo infiammatorio; e di impedire l'infiltrazione dei leucociti polimorfonucleati, che contribuiscono alla distruzione del tessuto connettivo.

Per questa azione antinfiammatoria, la boswellia è impiegata con successo nel trattamento dell'artrite, dell'osteoartrite e dell'artrite reumatoide, senza presentare gli effetti collaterali sulla mucosa gastrica dei farmaci dall'azione simile, impiegati tradizionalmente nella cura di questi disturbi.

Il suo utilizzo è consigliato nel trattamento di infiammazioni locali, disturbi degenerativi delle articolazioni, ridotte capacità motorie mattutine, dolori muscolari, reumatismi, artrosi, infiammazione dei tessuti molli come tendiniti, miositi, fibromialgia.

Controindicazioni e interazioni: non sono note controindicazioni nell'utilizzo della Boswellia, né sono

conosciute interazioni con altri farmaci. Tuttavia, l'assunzione può portare in alcuni rari casi degli effetti collaterali quali eruzioni cutanee nausea e diarrea.

CAPITOLO 5

PSICOSOMATICA E FIBROMIALGIA

"Ogni irrigidimento muscolare, dice Reich, contiene tutta la storia ed il significato del suo sorgere. Il corpo è un libro aperto perché in ogni sua parte, nella rilassatezza e nella rigidità di ogni suo muscolo, è scritta la storia di un'esperienza; sapendolo leggere parla dei desideri, delle paure, delle lotte e delle sconfitte, di tutto ciò che nella vita trascorsa ha contato e segnato, ha lasciato una traccia visibile nella carne. "

Il dolore causa profondo disagio e menomazione sia nel campo lavorativo sia in quello sociale e può compromettere gravemente la vita quotidiana. Spesso le persone sofferenti di forme croniche del disturbo algico manifestano problemi familiari, invalidità, disoccupazione e possono sviluppare forme di dipendenza o abuso d' oppiacei e benzodiazepine. Il dolore può condurre ad inattività ed isolamento sociale, atteggiamenti che portano quasi inevitabilmente a vivere problemi psicologici aggiuntivi, ad esempio la depressione, ad una riduzione della resistenza fisica, a stanchezza nonché al manifestarsi di ulteriori sofferenze sul piano corporeo. Esordio, gravità, esacerbazione e mantenimento del dolore sembrano risentire di fattori psicologici specialmente disturbi dell'umore e disturbi d'ansia. Il dolore cronico si ritrova spesso associato a disturbi depressivi, mentre il dolore acuto è più comunemente associato a disturbi d'ansia. I disturbi mentali presenti possono precedere il disturbo algico, essere concomitanti o essere secondari. Sia nelle forme acute sia in quelle croniche compare l'insonnia. Per quanto riguarda la sindrome fibromialgica che sicuramente risponde alle caratteristiche menzionate dei disturbi algici associati con fattori psicologici e con una condizione medica generale, il servizio e laboratorio di Psicologia clinica dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano ha recentemente fornito i primi dati di una ricerca volta a scoprirne gli aspetti psicologici e psicopatologici. I test di valutazione (MMPI, SCL-90R, SDS, BDI, STAI, BPRS) e l'anamnesi degli antecedenti personali e familiari del disagio psicologico, hanno rilevato nel campione i seguenti tratti:

- Scarsa tolleranza alla sofferenza
- Atteggiamento perfezionistico
- Timore di gravi malattie
- Pulsioni aggressive eccessivamente controllate
- Elevati punteggi nei tratti di personalità disfunzionali:
 - Ipocondria (media 76. 86 + 11. 69)
 - Depressione (media 73. 11 + 16. 02)
 - Isteria (media 73. 05 + 11)

Un'interessante interpretazione di questo disturbo è offerta dalla visione psicosomatica nella quale il

corpo, studiato in chiave simbolica, si presta ad una lettura che ne amplifica la rappresentazione meramente anatomica. Visceri, funzioni ed organi diventano i depositari di archetipi e rimandano alla nostra ancestralità filogenetica e alla nostra ontogenesi. La malattia si fa così metafora non solo di una storia individuale ma anche di tutti i significati archetipici che ogni organo possiede. In quest'ottica molte patologie dell'apparato muscolo scheletrico parlano di un cattivo utilizzo delle potenzialità del soggetto che solitamente trattiene a lungo le tensioni, si impedisce di esprimere attraverso il movimento la fluidità delle emozioni e dei sentimenti, congela i propri stati d'animo in nome dell'accettazione sociale, si autolimita. Questo ipercontrollo sulle emozioni può portare negli anni ad una modificazione della postura accorciando muscoli e tendini e ingabbiando le articolazioni. Spesso nell'anamnesi del paziente, il periodo precedente la comparsa della malattia è contrassegnato da un instancabile dinamismo, irrequietezza, atteggiamento sacrificale verso gli altri. Il carattere presenta tratti di perfezionismo, attivismo esagerato, tendenza alla rinuncia e alla depressione. Queste caratteristiche, che denotano immobilità interiore e profonda mancanza di flessibilità, sono compensate da un'operosità esasperata che serve solo come meccanismo di rimozione di una grande fissità.

Un'altra tematica rilevante è quella dell'aggressività che è limitata sul piano motorio. La misurazione sperimentale dell'elettricità muscolare mostra che stimoli di tutti i tipi portano ad un aumento di tensione muscolare specie di quella delle articolazioni. Si ipotizza dunque che gli impulsi aggressivi siano dominati con forza e trasferiti solo a livello corporeo. L'energia inutilizzata e legata alla muscolatura e alle articolazioni si trasforma in infiammazione e dolore in una sorta di meccanismo autoaggressivo. L'aggressività così mal sopportata e gestita provoca gravi sensi di colpa inconsci che conducono alla disponibilità compensativa verso gli altri, ad un atteggiamento sacrificale e spesso benevolmente tirannico. Asserisce Dethlefsen nel testo *Malattia e destino*: *“L'egoismo, l'immobilità, l'incapacità di adattarsi, il desiderio di potere, l'aggressività, restano nell'ombra e si somatizzano nel corpo sotto forma di irrigidimento e immobilità che finiscono per mettere fine alla non sincera disponibilità al servizio”*.

Spesso, queste rigidità nel paziente fibromialgico, possono essere anche facilmente riconducibili alle corazze corporee spesso citate da Reich.

Reich intuì che l'uomo è prigioniero di una "corazza" muscolare e caratteriale formata da tutti quegli atteggiamenti sviluppati dall'individuo per bloccare il corso delle emozioni e delle sensazioni organiche. L'energia si blocca in alcune parti del corpo che diventano sede di tensioni e conflitti emotivi. Con il tempo la corazza si rivela un impedimento al raggiungimento della propria identità e di una vera creatività, perché lo stato cronico di contrazione muscolare aumenta l'indurimento del carattere, riducendo la comunicabilità, l'amore e la percezione del piacere di vivere. Questa corazza si accentua di anno in anno per le tensioni che si accumulano, e non è certo facile riuscire a liberarsene,

anzi, qualcuno non sia accorge nemmeno di averla. Essa limita l'emoività e la libera espressione dei sentimenti e impedisce il libero scorrere dell'energia vitale. Il corpo diviene la chiave per penetrare in ciò che viene comunemente chiamato carattere. Il carattere, tratto fondamentale della personalità, non sarebbe altro che il modo di reagire alle situazioni della vita, che si è strutturato a partire dall'infanzia. Esso rappresenta un meccanismo di protezione, la sintesi delle difese che un individuo oppone alle provocazioni del mondo. Possiamo rappresentare l'organismo umano come una circonferenza con un centro e un nucleo. Gli impulsi che hanno origine dal centro fluiscono verso l'esterno come onde ogni volta che l'organismo interagisce con l'ambiente. Allo stesso modo gli stimoli esterni colpiscono l'organismo che reagirà selettivamente ad essi. In uno stato di salute e di equilibrio gli impulsi provenienti dal centro fluiscono verso il mondo esterno e gli eventi esterni raggiungono e toccano il cuore. L'uomo si relaziona con il mondo non in modo meccanico, ma con i sentimenti del cuore e l'unicità del suo essere individuale. Quando però l'uomo diventa "corazzato", l'armatura separa i sentimenti del nucleo dalle sensazioni periferiche, rompendo l'unità dell'organismo. La corazza è come un muro, per raggiungere l'unità bisognerebbe cercare di scavalcare continuamente questo muro.

5.1 I SEGMENTI DELL'ARMATURA

Reich dalle sue osservazioni dedusse che l'armatura muscolare è disposta nel corpo a segmenti trasversali rispetto al tronco. L'armatura funziona in modo circolare, stringendo il corpo con anelli di tensione. Reich individuò nell'armatura sette segmenti: oculare, orale, cervicale, toracico, diaframmatico, addominale e pelvico.

- Il segmento oculare, consiste in una contrazione e in una immobilizzazione dei muscoli del globo oculare, delle palpebre, della fronte. Si manifesta esternamente con immobilità della pelle, della fronte, con espressione vuota dello sguardo simile a una maschera oppure con i globi oculari sporgenti. Lo scioglimento di questo segmento avviene quando gli occhi e la fronte cominciano a muoversi, esprimendo emozioni. Il segmento orale, comprende la muscolatura della bocca, del mento, della gola, della nuca (zona occipitale). In quest'area vengono trattenute e inibite le emozioni legate al pianto, alla rabbia, le urla e il desiderio di suzione.
- Il segmento cervicale, coinvolge la muscolatura bassa del collo. La contrazione spastica di questo segmento comprende anche la muscolatura della lingua. In quest'area vengono soffocati e letteralmente "ingoiati" il moto espressivo dell'ira e del pianto.
- Il segmento toracico, coinvolge i muscoli del petto, delle spalle e i muscoli situati a livello delle scapole. Si manifesta con immobilità del torace, respiro piatto, atteggiamento cronico di inspirazione. Corrisponde caratterialmente all'atteggiamento di quiete e di autocontrollo, al

ritegno emotivo.

- Il segmento diaframmatico, comprende il diaframma e gli organi che si trovano sotto di esso (stomaco, fegato, plesso solare). Il blocco del diaframma impedisce il movimento ondulatorio dell'energia verso l'alto.
- Il segmento addominale, è costituito dallo spasmo e dalla contrazione dei muscoli addominali e della parte inferiore della schiena. Questa area è la sede delle emozioni più profonde, da dove prorompe il piacere e il riso.
- Il segmento pelvico, comprende tutti i muscoli pelvici e i muscoli interni della superficie interna delle cosce. Quando quest'area è bloccata, il bacino è privo di espressione e non si avverte emozionalmente alcun tipo di sensazione o eccitazione. La contrazione e la rigidità impediscono il fluire dell'energia sessuale.

Analizzate singolarmente, le articolazioni riflettono le nostre immagini interiori, la nostra relazione con lo spazio e le valenze emotive delle quali è intessuta, lo schema corporeo con cui ci identifichiamo. Esse hanno il compito di dar forma a tutti quei movimenti che rimandano alla nostra personalità, ai nostri conflitti e quando dolgono o si bloccano raccontano la nostra storia, il contrasto che si agita dentro di noi.

- La spalla, che è l'articolazione più mobile del corpo umano, realizza i movimenti su due piani diversi: il primo tra la scapola e l'omero consente al braccio di muoversi nello spazio, il secondo tra la scapola e il tronco permette di ampliare il raggio d'azione dei movimenti scapolo-omerale. Ci troviamo di fronte a due funzioni diverse e a due direzioni opposte, in cui introversione ed estroversione assumono un'importanza fondamentale: da un lato il rapporto con il mondo fuori di noi, dall'altro il rapporto con una dimensione più intima, rappresentata dal torace e dalle emozioni che racchiude. E' sul piano della relazione che si manifesta l'importanza di questo sistema articolare. Infatti, con un movimento della spalla teniamo a distanza una persona o l'abbracciamo, imponiamo un comando o salutiamo. I dolori a carico della spalla rimandano dunque ad un conflitto tra il mondo delle relazioni, quando allarghiamo troppo il nostro raggio d'azione, e il mondo emozionale. Le spalle inoltre, anatomicamente parlando, sono fatte sia per portare pesi (fisici ed emotivi), sia, in quanto "snodo" degli arti superiori, per offrire la possibilità di manovra (nel mondo circostante) alle braccia.
- Le braccia, congiuntamente alle mani, richiamano l'idea dell'azione portata nel concreto (accolgono, allontanano, lavorano, delimitano, proteggono).
- Il gomito ha la caratteristica di avvicinare o allontanare la mano dal corpo, girare il palmo della mano verso l'alto o verso il basso, orientare il polso nella posizione più adatta per qualsiasi gesto. E' il tramite tra la spalla e la mano. Attraverso il gomito stabiliamo la giusta distanza tra noi e gli oggetti, definendo sia lo spazio corporeo sia quello esistenziale. La

volontà di aprirsi un varco, di occupare uno spazio più significativo nella vita spostando e superando ostacoli fanno comprendere la valenza aggressiva di questa articolazione che posta davanti al corpo ad angolo acuto diventa una vera e propria arma. Il gomito possiede inoltre valenze difensive quando è utilizzato per proteggersi e farsi scudo. La sintomatologia dolorosa di questa articolazione mette in gioco i temi dell'attacco e della difesa, vissuti in modo conflittuale.

- Il polso è dotato di una duplice caratteristica funzionale: la mobilità per consentire alla mano di ruotare, la rigidità per stabilizzare la posizione ogni volta che è necessario, permettendo dunque di compiere azioni del tutto contrapposte che rimandano da un lato alla rigidità e fermezza del mondo maschile e dall'altro alla malleabilità e plasticità del mondo femminile. Il dolore simboleggia perciò che lo stile esistenziale sta procedendo in un'unica direzione forzando in senso troppo maschile o femminile la personalità.
- Le mani ampliano ancor di più questi concetti d'azione e di relazione (con l'altro e l'ambiente), poiché salutano, afferrano, stringono, modellano.

Un disturbo legato agli arti superiori è dunque indice di un'impossibilità di modellare concretamente l'ambiente secondo la propria volontà.

- La schiena fornisce protezione ed, al contempo, permette una postura eretta che pone l'individuo nella condizione di guardare avanti, nello spazio e nel tempo; il dolore alla schiena rimarca dunque l'impossibilità di sentirsi protetti e percepire il futuro come opportunità. Deve anche considerarsi come percorso di verticalizzazione spirituale: come dai piedi alla testa, così dalla terra al cielo.
- Le anche rappresentano il collegamento tra femore e bacino. Stabilizzano il tronco mantenendo il bacino in posizione verticale e permettono al femore di articolarsi nei movimenti. Al pari della spalla che dà la direzione all'arto superiore, l'anca orienta l'arto inferiore. Però, mentre la prima articolazione è attinente al mondo delle relazioni, la seconda riconduce simbolicamente al cammino dell'uomo. La mobilità dell'anca non è importante solo per la deambulazione ma anche per la sessualità, infatti il movimento del bacino si realizza grazie all'azione di questo snodo articolare. Un'infiammazione o un blocco in questo distretto corporeo possono simboleggiare scelte esistenziali sbagliate, situazioni pesanti che si sono trascinate per lungo tempo, nonché inibizioni e paure legate alla sfera sessuale.
- Gli arti inferiori rimandano all'idea di collocarsi e spostarsi nel mondo e nell'esistenza, restando con i piedi per terra. Femore, tibia, rotula e perone sono le ossa che insieme al menisco, ai legamenti e ai muscoli formano il ginocchio. Questa articolazione consente due movimenti indispensabili: la posizione seduta e l'avanzamento del piede durante la marcia e dà la possibilità alle gambe di accorciarsi o allungarsi con il piegamento o la completa

estensione. Nel suo movimento il ginocchio offre la misura del rapporto tra alto e basso e, dolendo nel piegarsi, può esprimere la resistenza da parte dell'individuo a chiedere scusa, a collocarsi ad un livello inferiore di conoscenza o di capacità personali. Avvolta solo da legamenti e tendini la caviglia collega funzionalmente la verticalità della gamba con l'orizzontalità del piede, permettendo a quest'ultimo di adattarsi alle caratteristiche del suolo tenendo conto sia della posizione del corpo nello spazio sia delle finalità del movimento. Se questa articolazione non svolge bene il suo compito, testimoniando la difficoltà ad equilibrare le differenti spinte cui la vita sottopone, anche il piede si appoggia in modo malfermo e in una posizione scorretta. Il modo in cui un individuo si appoggia al terreno mette in luce alcune caratteristiche della sua personalità: il piede piatto racconta un vissuto di insicurezza mentre il piede cavo rivela la tendenza a sottovalutare le difficoltà e gli ostacoli. Essendo la caviglia in relazione con le valenze femminili della gamba, le sue patologie potrebbero anche segnalare un rapporto difficile con le parti femminili e seduttive.

Claudia Rainville inoltre lega la fibromialgia a un senso di svalutazione nei confronti degli sforzi compiuti per essere compresi, accresciuto dalla convinzione che è per propria colpa che gli altri non capiscono. La persona che soffre può pensare: “non ce la farò mai a farmi capire”. Allo stesso tempo ritiene di non essere degna di essere amata, ciò che la induce a essere dura verso se stessa, arrivando a volte fino al punto di farsi violenza.

Rudiger Dahlke parla anche dell'insonnia della fibromialgia che impone di aprire gli occhi di fronte ai propri obblighi e di ritirarsi nella quiete interiore. Poiché la traduzione degli impulsi interiori in attività esterne non funziona più bene o comunque procura dolore, lo si può leggere come un invito a dedicarsi di più alla propria dimensione interiore.

La depressione invece richiede di elaborare le proprie tematiche connesse alla morte.

In più io terrei molto in considerazione i movimenti energetici della medicina tradizionale cinese che la fibromialgia va a colpire: il movimento Legno legato alla rabbia e la collera, il movimento Acqua la paura e la volontà, il movimento Terra legato ai pensieri e alla rimuginazione, e il movimento Fuoco con l'espressione dell'identità.

CAPITOLO 6

CHAKRA E FIBROMIALGIA

Qualsiasi malattia ci induce a compiere un viaggio alla scoperta di noi stessi, il cui innegabile risultato sarà una trasformazione della nostra vita. La mappa che mostra la relazione tra corpo e mente è legata dal sistema dei chakra. La complessa sinfonia del corpo e dei pensieri è guidata da un sistema di ghiandole endocrine (gonadi, timo, surrenali, pancreas, tiroide, ipofisi, ecc.) che secernono ormoni, i quali hanno un profondo effetto su tutte le funzioni fisiche e psichiche e che vedono le emozioni, veicoli dei desideri, in stretta relazione con il loro funzionamento.

La ghiandola più misteriosa è la pineale (epifisi) a cui i filosofi del passato avevano attribuito la sede dell'anima e il controllo del pensiero.

I chakra (letteralmente "ruota", che ha la funzione di regolare) sono centri simbolici del corpo umano situati sulla colonna vertebrale e associati ai gangli nervosi: possiamo considerarli come sottostazioni mentali che agiscono come valvole energetiche e la cui funzione è correlata alle ghiandole endocrine. Sono anche da considerarsi come vortici di energia e stati di consapevolezza.

Ogni emozione è associata alla produzione di un ormone, così come ogni chakra è associato ad un complesso di tendenze mentali: uno squilibrio a livello di un chakra determina uno squilibrio di energia nei determinati organi associati.

Il corpo fisico e quello sottile (emozioni, pensieri, percezioni, stati di coscienza) formano un insieme collegato a livello dei chakra, quindi agendo sul corpo fisico si produrrà un effetto su quello sottile e viceversa.

I chakra sono raffigurati simbolicamente come un fiore di loto che, benché nasca da acque stagnanti, dà origine ad un fiore candido, simbolo di purezza. Nella simbologia indiana le acque stagnanti rappresentano il caos primordiale e il loto, che da esse sorge, rappresenta l'elevazione spirituale.

Ogni "loto-chakra" ha un numero preciso di petali, una forma geometrica, un mantra specifico (suono) ed è associato ad un elemento e ad un colore.

Esistono sette chakra principali o primari, tutti situati lungo la colonna vertebrale.



1) PRIMO CHAKRA: MULADHARA = IO SONO



Il primo chakra, situato alla base della colonna vertebrale, è di colore rosso e si riferisce al rapporto con la madre, con i soldi, con il lavoro, con la casa. Ad esso sono collegate le ghiandole endocrine surrenali, le gambe, il sistema scheletrico ed eliminatorio, pelle nella sua funzione di traspirazione, denti, gengive, ghiandola prostatica, il sistema linfatico e il naso e il senso dell'olfatto; l'elemento è la terra.

2) SECONDO CHAKRA: SVADHISTHANA = IO SENTO



Il secondo chakra, situato nell'addome sotto l'ombelico, è di colore arancio e si riferisce alle emozioni, alla sessualità e alla procreazione. Ad esso sono collegate le gonadi, il sistema riproduttivo, l'addome e la parte lombare della schiena e la lingua e il senso del gusto, l'elemento è l'acqua.

3) TERZO CHAKRA: MANIPURA = IO POSSO



Il terzo chakra, situato al livello del plesso solare all'imboccatura dello stomaco è di colore giallo e si riferisce al mentale, al potere, al controllo, alla libertà o alla loro mancanza o negazione. Ad esso sono collegati il pancreas, lo stomaco, la milza, il fegato, la pelle nella sua funzione di tegumento e il sistema digestivo e gli occhi e il senso della vista; l'elemento è il fuoco.

4) QUARTO CHAKRA: ANAHATA = IO AMO



Il quarto chakra, situato in mezzo al petto è di colore verde e si riferisce all'amore e alla relazione con gli altri. Ad esso sono collegati il timo, il sistema circolatorio costituito dal cuore e dai vasi sanguigni, il sistema respiratorio (bronchi e i polmoni), il sistema immunitario e il senso del tatto; l'elemento è l'aria.

5) QUINTO CHAKRA: VISHUDDHA = IO PARLO



Il quinto chakra, situato all'altezza della gola, è di colore blu e si riferisce alla parola, al suono e alla creatività. Ad esso sono collegati la bocca, la gola, le braccia, le mani, la tiroide, il sistema metabolico e il senso dell'udito; l'elemento è l'etere.

6) SESTO CHAKRA: AJNA = IO VEDO



Il sesto chakra, situato sulla fronte tra le sopracciglia di colore indaco e si riferisce alla visione spirituale e alle percezioni epertrasensoriali, è detto terzo occhio. Ad esso sono collegati gli occhi e i canali sinusali, il sistema endocrino e il sesto senso; l'elemento è il suono interiore.

7) SETTIMO CHAKRA: SAHASRARA = IO SO



Il settimo chakra, situato sulla sommità del capo, è di colore viola e si riferisce ai rapporti col padre, l'autorità e Dio; le parti del corpo controllate da questo chakra sono la ghiandola pineale, il cervello e l'intero sistema nervoso e il senso della direzione che ci collega con l'altra dimensione. L'elemento

è il silenzio, la luce interiore.

Il cammino di apertura dei vari chakra è descritto in modo simbolico da tutte le culture perché appartiene al genere umano e ne costituisce l'aspirazione più profonda.

Ogni chakra rappresenta anche una prospettiva per rapportarsi alla vita, una finestra aperta che ci collega ad altre dimensioni. Tutti e sette pulsano e attivano la nostra vitalità, ci incitano a partecipare pienamente alla vita.

Quando stiamo male il corpo ci fa vedere che cosa non va nella nostra esistenza. Le tensioni nel corpo rappresentano stress della coscienza, queste tensioni nascono da decisioni prese in merito a qualcosa che ci è capitato nel periodo in cui abbiamo sviluppato il sintomo. Una determinata scelta crea tensione, e conseguentemente, il sintomo. Una decisione diversa ci permette di rilasciare il sintomo, ritornando al nostro stato naturale d'equilibrio e salute.

Una cosa che mi è balzata subito all'occhio è la coincidenza tra l'espressione della malattia e i chakra. Come in fisiologia viene preso in considerazione gran parte del corpo e vi è una mancata comunicazione tra le cellule, così anche a livello energetico i chakra sono tutti coinvolti, ed è come se non ci fosse una armonia tra di loro.

In particolar modo sono i primi chakra a funzionare in maniera scorretta (paura, senso di colpa), trovando poi un blocco nel terzo chakra (la rabbia) che poi non trova modo di esprimersi in maniera corretta attraverso il quinto chakra (la comunicazione).

Vedendo la malattia dal punto di vista psicosomatico e da un'ottica un po' più generale potrei quindi definirla la "malattia dell'impossibilità di esprimere il proprio sentire e il proprio volere". Questo perché vi è di fondo la PAURA di esprimere la propria volontà, e la RABBIA e risentimento nel non riuscire a manifestarla. Ne consegue un senso di inadeguatezza e SENSO DI COLPA nei confronti di se stessi e degli altri.

Queste emozioni entrano a pieno nel corpo e iniziano a creare rigidità laddove è loro permesso. Essendo la rabbia e la paura le emozioni che in medicina tradizionale cinese dominano rispettivamente l'apparato muscolo-scheletrico e il sistema nervoso ecco che inizia a manifestarsi una mancata comunicazione non solo tra le due emozioni, ma anche tra i due distretti. In questa maniera il sistema nervoso percepisce in maniera errata uno stimolo al sistema fibroso e muscolare, e la persona sente dolore anche al minimo sfioramento. Diventa un gatto che si morde la coda perché allo stesso tempo anche il corpo stesso cerca di portare attenzione della persona proprio a se stesso in tutta la sua totalità, inteso come essere umano (corpo mente e spirito): non viene ascoltata la volontà primaria dell'anima, la volontà di esistere e di potersi esprimere. Di conseguenza viene anche meno l'identità della persona stessa e l'energia vitale, espressa dal Sangue e dal Qi in mtc, che cominciano

a stagnare.

Una cosa molto interessante che mi ha colpito quando ho scelto di fare questa tesi sulla fibromialgia è anche perché è una condizione che in maniera assoluta colpisce molto di più le donne che gli uomini, e questo la scienza non è ancora riuscita a spiegare.

Io credo che alla base di tutto ciò ci sia una condizione sociale oramai dilagante.

E' inutile negare che stiamo ancora vivendo in una società totalmente patriarcale dove il ruolo della donna passa purtroppo ancora in secondo piano. E' come se il valore della donna fosse inferiore a quello dell'uomo. E che noi vogliamo o meno questa cosa è geneticamente nelle nostre cellule. Nasciamo già con questi condizionamenti che si sono protratti per secoli e secoli fino ai giorni nostri. Credo che ci vorranno ancora un po' di anni prima che il nostro nuovo ruolo attivo nella società odierna potrà manifestarsi anche a livello archetipale, e nel frattempo ci troviamo a vivere una società che ha ancora i pensieri dei nostri avi.

Va da sé che anche la donna nasce, conseguentemente a quanto appena detto, con degli input sbagliati all'interno di quel complicato patrimonio genetico e quel meraviglioso meccanismo che è l'imprinting che anche l'essere umano subisce.

Gli ulteriori condizionamenti che nel corso della vita la donna avrà possono portare ulteriori frustrazioni e legami sociali. È infatti spesso comune riscontrare come nella donna spesso venga meno il ruolo semplicemente di donna così come lei vorrebbe manifestare, bensì acquisisce, come la società stessa vuole, il ruolo di madre e moglie, che nel tempo faranno dimenticare la donna chi è realmente perché costretta a vestire quei ruoli che nella maggior parte dei casi sono di tre tipi:

- Madri di famiglia che hanno concentrato tutte le loro energie e risorse nell'accudire la casa ed i propri cari, dimenticando loro stesse
- Donne che dipendono molto dalla figura materna e che, al contempo, cercano di essere disponibili e prodigarsi per più persone contemporaneamente (figli, colleghi, amici), senza ritagliarsi del tempo per sé. La sessualità e la dimensione di coppia sono spesso trascurate.
- Donne che trascurano la propria salute, adducendo scusanti del tipo “non ho tempo” ma che già manifestano problemi di artrosi precoce, reumatismi e tensioni muscolari ricorrenti.

Nella descrizione delle tipologie appare evidente un tratto comune. L'assenza di una dimensione femminile vissuta come piacevole e svincolata dal senso del dovere.

Diventa quindi normale per lei guardarsi allo specchio e vedersi moglie e madre piuttosto che donna. Questa frustrazione inconscia, che non può permettersi di essere manifestata attraverso la classica rabbia del fegato per via della paura (vedi movimento acqua) del giudizio sociale va a lavorare sullo Yin del fegato.

In questo modo la paura porta il Qi verso il basso che non è quindi abbastanza forte per permettere al fegato di portarlo verso l'alto. Di conseguenza la frustrazione generata dallo Yin di fegato genera una

stasi di Qi e di energia vitale.

Essendo il movimento Acqua in correlazione con il movimento Fuoco e il movimento Legno in correlazione con il movimento Terra per il ciclo di controllo in medicina tradizionale cinese, esse vengono prese in considerazione consequenziale e la loro energia comincerà a funzionare in maniera errata.

CAPITOLO 7

IDROTERMOFANGOTERAPIA E FIBROMIALGIA

L'idropratica si basa sulle reazioni che si producono in conseguenza a uno stimolo portato all'organismo.

Stimolo e reazione sono sempre relazionati alle caratteristiche individuali del soggetto, siano esse di costituzione, di temperamento e di forza vitale. La forza vitale è senza dubbio maggiore nei soggetti giovani e sani, piuttosto che nelle persone anziane o malate.

Quanto più un individuo è vitale tanto maggiore può essere lo stimolo da applicare, così come più forte sarà la reazione conseguenziale. Quanto minore è la vitalità del soggetto, tanto più può essere moderato lo stimolo da apportare.

In idroterapia lo stimolo principale che viene utilizzato è quello termico che può essere rafforzato da stimoli meccanici, come ad esempio le spazzolature mentre si effettua la sauna, oppure frizione umida e fredda con panno ruvido o preceduta da spazzolatura. Ogni stimolo deve essere ben dosato, onde evitare effetti contrari a ciò che si vuole ottenere.

La termoregolazione ha il compito di mantenere costante la temperatura interna del corpo così come quella esterna, anche di fronte a variazioni termiche ambientali o interne.

La temperatura interna può essere disturbata da stimoli esterni e allo stesso modo la temperatura esterna può essere disturbata da stimoli interni. I recettori termoregolatori mantengono costante l'ambiente, inviando i loro messaggi all'ipotalamo il quale li compara con dei dati fisiologici, in modi da fornire alla pelle delle risposte di compensazione adeguate (vasocostrizione e vasodilatazione).

L'azione dell'idrotermofango-pratica si realizza attraverso la capacità di:

- Decongestionare e disinfiammare, togliendo il sangue dove è in eccesso per ridistribuirlo nel corpo
- Attivare l'irrorazione sanguigna periferica scaldando la pelle e raffreddando il tubo digerente
- Stimolare l'interscambio umorale (osmosi), favorendo lo scambio di sangue tra il liquido intracellulare e quello extra cellulare

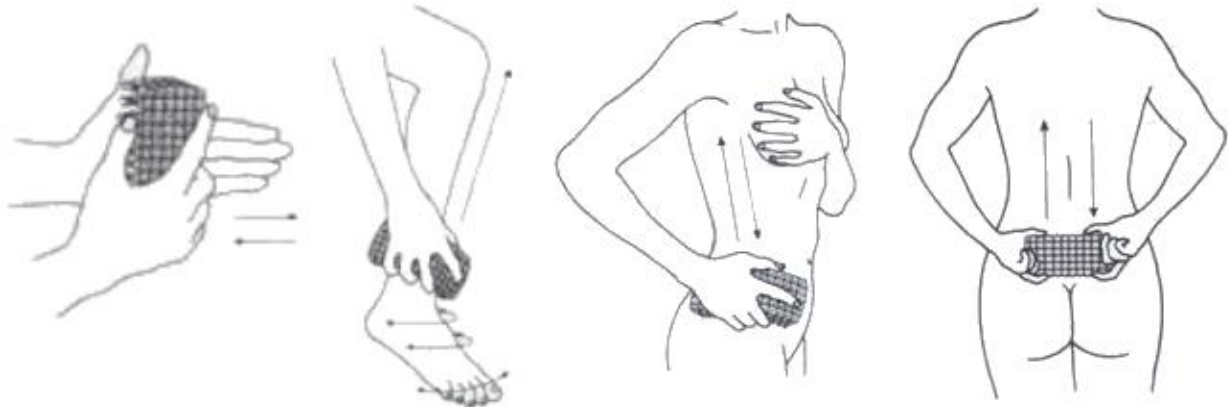
L'idroterapia agisce soprattutto sulla circolazione sanguigna e il sistema nervoso e quindi su tutto lo stato fisico e mentale dell'uomo. Affinché si riveli efficace ogni sua applicazione deve causare una reazione.

Una buona reazione è indispensabile al processo di normalizzazione organica. La si ottiene quando il paziente si dimostra soddisfatto e sereno a causa di uno stato di benessere psico-fisico che si è realizzato, così come è riconoscibile dall'espressione del viso del paziente, dalla colorazione della pelle e dalla sua sudorazione.

Le pratiche principali che potrei consigliare per aiutare il paziente fibromialgico sono quelle che

maggiormente vanno a lavorare sul sistema circolatorio, linfatico e neurovegetativo oltre che sul sistema immunitario, favorendo la naturale reazione corporea agli stimoli, cosa che soprattutto nel paziente fibromialgico avviene in maniera distorta.

7.1 SPAZZOLATURA DELLA PELLE A SECCO



Stimola sulla pelle nel modo più energico, le due più importanti funzioni fisiologiche: quella nervosa e quella circolatoria del sangue, partecipando in tal modo al riequilibrio termico della temperatura interna ed esterna del corpo. È ovvio che non è una pratica a sé stante, ossia, sufficiente a normalizzare uno stato di salute, ma è una delle tante discipline coadiuvanti a quelle programmate e suggerite nei consigli di intervento igienistico. È una pratica che aumenta l'irrorazione della cute e, per via riflessa, quella degli organi interni. Stimola il ricambio cellulare dell'epidermide favorendo anche l'eliminazione delle tossine attraverso la cute; alleggerisce il lavoro del cuore, normalizza le attività neurovegetative e produce uno stato di benessere psico-fisico. La spazzolatura è da evitare in presenza di: acne, infiammazioni della cute, ferite aperte, vene varicose infiammate, ipereccitabilità del sistema nervoso, peluria eccessiva; inoltre, se praticata la sera, può interferire sul sonno nei soggetti nervosi. L'occorrente è semplicemente una spazzola in setole naturali né troppo dura né troppo morbida o in alternativa un asciugamano ruvido. L'ideale sarebbe fare la spazzolatura il mattino appena alzati, magari con la finestra aperta o in camera dopo il ricambio di aria. Occorrono circa 5 min. di tempo. Al termine della spazzolatura sarebbe opportuno praticare una frizione fredda eseguendo gli stessi movimenti oppure ungere la cute con olio e fare ginnastica o movimento, come passeggiare dondolando le braccia lungo i fianchi, assicurandosi di essere ben coperti per permettere la corretta reazione termica.

7.2 FRIZIONE FREDDA:

La frizione fredda si esegue con un piccolo asciugamano bagnato, strizzato più volte in acqua fredda, e passato energeticamente su tutto il corpo. Ha lo scopo di provocare una reazione da parte della pelle a seguito di un rapido raffreddamento umido. Dopo una iniziale vasocostrizione locale, la frizione provoca, dietro l'intervento del sistema nervoso, una vasodilatazione attiva, generando una piacevole sensazione di calore. La frizione fredda aiuta ad equilibrare il sistema neurovegetativo, stabilizza la termoregolazione, rafforza la vitalità e le difese immunitarie, combatte la stanchezza, la malinconia, migliora l'aspetto estetico della cute che acquista un bel colorito e sembra ringiovanita. Il momento più adatto è il mattino appena alzati o la sera prima di dormire. L'effetto sarà tonificante nel primo, sedativo nel secondo. Per aumentare lo stimolo da parte dell'organismo il corpo deve essere mantenuto umido anche se coperto così la reazione circolatoria periferica viene aumentata. La frizione si pratica a corpo caldo e lontano dai pasti. L'esecuzione deve avvenire nel minor tempo possibile. Il panno ad ogni movimento va risciacquato o rovesciato per mantenerlo sempre freddo. Bagnare e strizzare il panno. Dopo la frizione si ritorna a letto per una mezzora oppure ci si veste rapidamente senza asciugarsi e si fa movimento per sviluppare la reazione di calore.





7.3 PEDILUVIO ALTERNATO CALDO-FREDDO (38-12 GRADI)



E' molto utile nelle malattie croniche soprattutto da raffreddamento, cefalee, insonnia, tendenza alle infezioni croniche del cavo orale, pressione bassa, piedi costantemente freddi, regolazione del sistema neurovegetativo, sistema immunitario debole. Servono due recipienti, uno con acqua fredda (12-18 gradi) e uno con acqua calda (36-38 gradi). Immergere le gambe nel recipiente con acqua calda. Scaldare le gambe per 3-5 minuti, poi immergere entrambe le gambe nel recipiente dell'acqua fredda per 10 secondi. Ripetere per 3 volte, rispettando i tempi del caldo (mayer 5 min.) e del freddo (10 secondi). Concludere con l'immersione nell'acqua fredda. Asciugare le gambe con le mani e i piedi con un panno, indossare calzoncini di lana, fare movimento, oppure riposarsi a letto per 15-30 min. attendendo la reazione benefica.

7.4 TERRA E ARGILLA



La terra è ricca di sostanze organiche, oltre che di sali minerali. Essa è il mondo dei microrganismi quali hanno il potere di trasformare in sostanze vitali tutti i rifiuti organici. La terra nelle sue applicazioni ha il potere di disinfiammare, assorbire, vivificare e cicatrizzare. Viene utilizzata solo per uso esterno e può essere miscelata con l'argilla per la preparazione dei cataplasmi. L'argilla è un materiale inorganico, su di essa nulla può proliferare. Ha notevoli proprietà antimicrobiche, remineralizzanti, riequilibranti e antitossiche. Lo spazio intermolecolare è ridotto, quindi l'assorbimento d'acqua è limitato (ecco perché ci mette molto più tempo ad asciugarsi della terra). Possiede un potenziale blandamente radioattivo che si sviluppa alcune ore dopo la sua applicazione. Per questo si sconsiglia l'applicazione da sola per un periodo superiore a due ore, in quanto potrebbe sorgere tachicardia e nervosismo. Il cataplasma di terra ed argilla è un altro modo di utilizzare il fango con effetti importantissimi nel ristabilire l'equilibrio termico. Il cataplasma di fango consiste in uno strato di fango messo a contatto con la pelle nella zona che vogliamo trattare. Viene applicato sul ventre per combattere la febbre gastrointestinale e ristabilire l'equilibrio termico. Serve a disinfiammare, depurare, e decongestionare a livello osmotico la parte trattata. Il fango si ottiene impastando la terra, argilla, o terra più argilla, con acqua fredda o calda. Si possono utilizzare anche decotti o infusi d' erbe. Secondo il metodo Costacurta si preparano con terra vergine o terra argillosa impastata con acqua fredda. La terra e l'argilla non devono essere state trattate con concimi di nessun genere da almeno 8-10 ani. Si scava della terra ad almeno 20-30 cm dalla superficie, si passa poi al setaccio e la si conserva in un recipiente di vetro, ceramica legno o terracotta. L'applicazione del cataplasma deve essere fatta a copro caldo per permettere la giusta reazione. L'ideale sarebbe tenere il fango sul ventre tutta la notte. Se ciò non è possibile, tenerlo più che si può durante il giorno. L'applicazione del cataplasma dovrà essere portata avanti finché il fango dopo 20-30 minuti dalla sua applicazione sul ventre dia ancora

sensazioni di freddo. Se dopo questo periodo per due o più giorni il fango continuasse a dare sensazioni di freddo, significa che non c'è più febbre gastrointestinale. La terra utilizzata per un cataplasma non può essere riutilizzata per il cataplasma successivo se non previa esposizione alle intemperie del tempo per almeno un mese. Questa è l'unica pratica fredda che può essere fatta dalle donne anche durante le mestruazioni. Il cataplasma di fango può essere sostituito benissimo dal cataplasma di ricotta (ma visto il suo elevato costo lo si consiglia solo nei casi di disfunzione ghiandolare e nei processi tumorali del petto e dei linfonodi). In un recipiente di vetro, ceramica, terracotta o legno (non metallo o plastica) mescolare con un cucchiaino di legno la terra e/o l'argilla (in caso 2/3 di terra e 1/3 di argilla) con dell'acqua fredda finché l'impasto prende la consistenza di una polentina. Preparare un foglio di carta da pacco delle dimensioni della zona da trattare. Stendere su di esso (sul lato più ruvido della carta), aiutandosi con il cucchiaino di legno o la spatolina di legno, uno strato di fango di mezzo cm di spessore. Sul ventre il fango dovrà coprire la parte che va dal fegato fino all'inguine. Sopra al fango così spalmato si applica una garza per evitare che una volta essiccato si perda in pezzettini. Si stende trasversalmente sul letto dapprima una copertina di lana che abbia una lunghezza tale da poter avvolgere il corpo e una larghezza che vada da sotto il petto fino all'inguine, poi si mette una fascia di cotone leggermente più lunga e larga per far sì che la lana non sia a contatto con il cotone. Ci si stende a letto sotto le coperte in modo da riscaldare tutto il corpo, utilizzando eventualmente anche borse dell'acqua calda. Quando il copro è ben caldo compresi piedi e mani allora si alzano le coperte, si scopre il ventre, si prende il cataplasma e lo si appoggia in modo che sia ben aderente al corpo. Quindi ci si avvolge con la fascia di cotone stringendola bene in modo che non si formino camere d'aria, poi si mette ben stretta la copertina di lana. Ci si copre e si rimane in posa tutta la notte se possibile altrimenti almeno 1-2 ore.

CAPITOLO 8

FIORI DI BACH E FIBROMIALGIA

Il campo su cui maggiormente agiscono i Fiori di Bach è quello dell'emotività e degli stati d'animo, ma certamente come la medicina psicosomatica insegna, la mente non è staccata dal corpo, e ciò che si mostra a livello mentale, ha un significato ed un'influenza anche sul piano fisico.

I segnali che le emozioni danno, sono solo dei segnali precedenti a quelli del corpo, vale a dire i sintomi fisici, perciò osservando e conoscendo l'aspetto emotivo e mentale si può correggere anche ciò che succede nel fisico.

La floriterapia non cura la malattia, ma gli stati d'animo e le reazioni agli eventi delle persone.

I diversi rimedi sono la somma dell'azione congiunta dell'acqua e del fuoco, visto che gli elementi terra ed aria sono già presenti nel fiore, la pianta che li ha generati è difatti cresciuta fra la terra e l'aria del cielo.

I fiori sono raccolti in una giornata di sole, messi in acqua ed esposti per tre o quattro ore al sole, oppure quando questo per motivi stagionali non sia possibile, si mettono a bollire. Una volta che l'informazione trasformatrice del fiore si trasferisce nell'acqua, a questa è aggiunto del brandy (come conservante) e i Fiori di Bach sono pronti.

8.1 I FIORI DI BACH, TERAPIA VIBRAZIONALE

Per informazione s'intende un messaggio vibrazionale positivo. Non è un concetto di principi attivi presenti nel fiore da un punto di vista chimico - fisico, ma piuttosto di principi energetici che ogni pianta possiede. I "semplici" vecchi erboristi dei secoli passati, si basavano proprio sulla forma, sul colore e sulle particolarità di ogni pianta per capire il campo di utilizzo. All'epoca non esistevano laboratori per la ricerca di elementi e sostanze presenti nella pianta, allora l'intuito e la capacità di entrare in contatto con la natura stessa della pianta permettevano di capire a cosa poteva essere utile. Le proprietà delle erbe tramandate dai "semplici" sono poi state confermate dagli attuali studi scientifici.

8.2 FIORI DI BACH A COSA SERVONO

Il metodo di estrazione dei principi curativi dai fiori, l'azione e l'efficacia furono studiati e perfezionati nel secolo scorso dal medico inglese Edward Bach che abbandonò la medicina ufficiale per cominciare a seguire l'omeopatia e approfondire l'analisi delle cause psicologiche delle malattie. In seguito ai suoi studi, mise a punto un metodo di estrazione dei principi curativi dai fiori, studiandone e perfezionandone l'azione e l'efficacia.

Fondò, quindi, la floriterapia, che si differenzia dalla fitoterapia perché si serve di estratti che

racchiudono la forza energetica del fiore, mentre la fitoterapia sfrutta le sostanze terapeutiche e agisce sul disturbo.

I Fiori di Bach non sono neppure un metodo omeopatico, che analizza invece malattia e sintomi e solo dopo gli aspetti psicologici, infatti la floriterapia da precedenza agli stati d'animo che influenzano il malessere e, intervenendo sui primi, incide sulla malattia.

Secondo il dottor Bach la cura della malattia che prescinde dalla cura dell'anima non porta alla guarigione definitiva.

I sette gruppi dei Fiori di Bach

Bach divise i 38 fiori da lui scoperti per le loro virtù guaritrici, in sette gruppi distinti:

- Fiori per la paura
- Fiori per coloro che soffrono l'incertezza
- Fiori per l'insufficiente interesse per il presente
- Fiori per la solitudine
- Fiori per l'ipersensibilità alle influenze e alle idee
- Fiori per lo scoraggiamento o la disperazione
- Fiori per la preoccupazione eccessiva per il benessere degli altri

Assumere i Fiori di Bach è un atto d'amore verso noi stessi, ancor prima di essere una terapia.

La vita stessa nasce da un atto di amore che la natura perpetua generazione dopo generazione. Perciò l'assunzione dei rimedi floreali inizia proprio con questo atto, con l'azione volontaria di attenzione verso noi stessi, e con l'obiettivo di raggiungere una guarigione dai nostri sintomi e dai nostri disagi, ma anche e soprattutto dal bisogno di rimettersi in contatto con se stessi e con le proprie emozioni, perciò insieme alla loro assunzione, è opportuno diventare consapevoli del proprio modo di pensare e di agire. Nel corso del tempo poi altre persone hanno approfondito i Fiori di Bach andando oltre i fiori stessi ma cercando uno stretto rapporto tra loro valutando interconnessioni e influenze, cosa che ha fatto Dietmar Kramer, che ha capito come la personalità di un fiore possa trasformarsi in altri fiori e generando quindi dei binari.

I binari sono una combinazione di tre Fiori: un Fiore di comunicazione, uno di compensazione ed uno di decompensazione, come Kramer li ha chiamati. Il Fiore di comunicazione rappresenta quasi come una persona comunica con l'esterno, con gli altri e con l'ambiente. Nel caso si presentino problemi con tale comunicazione, immancabilmente porta ad una compensazione, vuol dire un'apparente "presa di forza", che però la persona non riesce a mantenere in piedi a lungo, e finisce in uno stato di decompensazione. Inoltre Kramer ha anche scoperto come i fiori si manifestino attraverso dei sintomi su specifiche zone del corpo (da qui sono nate le mappe corporee dei Fiori di Bach), e come i fiori lavorino attraverso la medicina tradizionale cinese sulle logge energetiche e sui meridiani, oltre che sui chakra.

**agrimony**

stato preoccupazioni interiori
effetti armonia

**chesnut bud**

stato difficoltà apprendimento
effetti assimila esperienza

**walnut**

stato mancanza di confidenza
effetti sicurezza

**honeysuckle**

stato nostalgia
effetti senso del presente

**star of bethlem**

stato angoscia
effetti conforto

**gentian**

stato scoraggiamento
effetti perseveranza

**beech**

stato intolleranza
effetti comprensione

**impatiens**

stato impazienza
effetti pazienza

**larch**

stato autolimitazione
effetti fiducia in sé

**walnut**

stato ipersensibilità
effetti fermezza interiore

**pine**

stato autosvalutazione
effetti rispetto di sé

**rock rose**

stato panico
effetti calma e serenità

**vervain**

stato insistenza
effetti tranquillità

**gorse**

stato rinuncia
effetti azione

**heather**

stato solitudine
effetti socievolezza

**sweet chestnut**

stato disperazione
effetti speranza

**chicory**

stato egoismo
effetti condivisione

**rock water**

stato durezza
effetti levità

**scleranthus**

stato esitazione
effetti equilibrio

**water violet**

stato orgoglio
effetti umiltà

**white chesnut**

stato preoccupazioni
effetti pace interiore

**mimulus**

stato paura e fobia
effetti coraggio

**olive**

stato stanchezza
effetti energia

**cerato**

stato incertezza
effetti sicurezza

**willow**

stato fatalismo
effetti accettazione

**vine**

stato autorità
effetti lasciarsi guidare

**wild oat**

stato indecisione
effetti obiettivi chiari

**centaury**

stato passività
effetti servizio attivo

**oak**

stato iperattività
effetti ristoro

**clematis**

stato sognatori
effetti senso della realtà

**wild rose**

stato abnegazione
effetti dedizione

**rock rose**

stato panico
effetti eroismo

**holly**

stato durezza d'animo
effetti generosità

**red chesnut**

stato simbiosi
effetti indipendenza

**mustard**

stato sofferenza spirituale
effetti grandezza dell'anima

**elm**

stato autosvalutazione
effetti sicurezza in sé

**crab apple**

stato disgusto di sé
effetti purificazione

**aspen**

stato apprensione
effetti fiducia nell'ignoto

Infine Ricardo Orozco ha cominciato ad utilizzare il principio transpersonale dei Fiori di Bach, ovvero come lui stesso dice: “Porsi nel Principio Transpersonale, significa utilizzare l’essenza ben oltre all’utilizzo personale e della personalità: implica uno sguardo ampio e globale che veicola il principio di informazione della pianta nell’essenza floreale. Senza dubbio, questa macro prospettiva facilita una messa a fuoco ampia ed integrativa, in cui si utilizzano i fiori seguendo una concezione elevata e, allo stesso tempo, eminentemente pratica”.

Con il nome di “Principio Transpersonale”, si vuole indicare un concetto che va al di là della personalità, è in definitiva uno *schema primordiale espresso in negativo* e racchiude ciò che i Fiori correggono.

Per ricavare un PT si traduce il linguaggio mentale-emozionale dei Fiori in altri aspetti: fisico, fisiologico, cellulare, tissutale, ecc. Per esempio il tipo Beech è intollerante, non ammette, rifiuta, che tradotto in un linguaggio corporeo ha una manifestazione evidente cioè: l'allergia. Dunque l'uso del PT, integra la forma tradizionale di prescrizione dei Fiori.

Per quanto concerne la sistematizzazione delle estensioni, cioè la nuova forma di espressione, il Dr. Orozco ha sostanzialmente dato ordine alle nuove forme di espressione che i 12 stati d'animo tipologici hanno acquisito.

8.3 FIORI DI BACH E FIBROMIOALGIA

Andando ora nello specifico si può già intuire come nella fibromialgia i fiori da prendere in considerazione possano essere i più svariati.

Generalmente comunque vengono presi in considerazione i seguenti fiori:

- Gorse: per la resa nel processo di guarigione
- Chestnut Bud: per il mancato apprendimento di cui la malattia è conseguenza
- Star of Bethlehem: per i traumi passati e per il presunto blocco dato dall'informazione data dai fiori
- Wild Rose: per l'apatia nella risposta alle terapie (sia allopatiche che non)
- Pine: per il senso di colpa che la malattia nasconde e per la possibilità che ci si possa punire inconsciamente non guarendo.
- Clematis: per la possibile disconnessione o letargia nei confronti della malattia.
- Rock Water: per la rigidità che la malattia porta al corpo
- Larch: per la mancanza di autostima e valore verso se stessi che porta poi a uno stato Agrimony e/o Centaury dove non si riesce a dire di no e si finge che vada tutto bene.
- Oak e Olive: per la stanchezza fisica
- Elm: per la stanchezza eccessiva dovuta a eccesso di stress
- Holly: per la rabbia inespressa che ha creato la malattia

- Aspen: per la paura di sbagliare, in quanto ci si sente schiavizzato e svalutato.

Infatti Gabriella Mereu dice proprio così:

“Il processo psico-emozionale che porta alla fibromialgia dovrebbe essere questo: inizia con una grande ansia perché ha paura di sbagliare in quanto si sente svalutato e schiavizzato, a causa di ciò si arrabbia e si irrigidisce”. Fiori da prendere: Aspen, Rock Water, Holly, Centaury, Star of Bethlehem. Tutti in 30 ml, 4 gocce per 10 volte al giorno sino a che vanno via i sintomi.

CAPITOLO 9

ALIMENTAZIONE E FIBROMIALGIA

L'obiettivo primario che la naturopatia si prefigge è quello della promozione e del mantenimento dello stato di salute. Il naturopata è il professionista che, in veste di educatore olistico, consiglia, segue, informa coloro che decidono di mantenersi in forma o di recuperare lo stato di benessere globale. Lo stile di vita e l'alimentazione occupano in questa scienza attuale un posto preminente. Soprattutto a tavola, l'uomo decide della propria salute, vita o morte. Nel mondo occidentale si mangia troppo e male, cibi innaturali e massicciamente adulterati dall'industria della trasformazione, da qui l'importanza delle "diete" che razionalizzino l'alimentazione, per ridurre la quantità e controllare la qualità per avvicinarla il più possibile a ciò che la natura fornisce equilibratamente per l'uomo. Una dieta efficace deve essere personalizzata, controllando prima di tutto quale sia il "terreno" del paziente. Se l'interrogativo che inquieta i moderni dietologi (a partire dalla nascita, negli USA, del termine "dietologia") è sul valore nutritivo dell'alimento completo o dei suoi singoli componenti, lo studio delle dietetiche naturali ci dimostra che gli alimenti assunti come tali sono qualcosa di più dei loro singoli costituenti. Alimentarsi in modo corretto costituisce da sempre un problema fondamentale per l'uomo ed oggi lo è con problematiche diverse e cruciali fra paesi industrializzati e terzo e quarto mondo. Se esistono delle tradizioni, queste vanno recuperate, capite ed applicate.

Molti elementi comuni alle tradizioni dietologiche erudite delle culture asiatiche ed amerinde, rappresentano i fondamenti di una corretta dietetica in senso moderno. L'alimentazione corretta deve tenere conto della costituzione, dell'età, del sesso e delle condizioni generali dell'individuo.

Non tutto quello che viene ingerito è anche digerito e quindi quantità o qualità inadeguate di cibo, servono solo ad appesantirci e danneggiarci. La capacità reattiva dell'organismo è influenzata da condizioni sia congenite che acquisite, ma una corretta alimentazione fa variare sia la patergia che la predisposizione individuale. Sebbene la costituzione sia in gran parte trasmessa ereditariamente, una alimentazione adeguata, associata a esercizio fisico, corretta respirazione, assenza di stress, contribuisce a quella risposta d'insieme (psiconeuroimmunoendocrina diciamo, modernamente) che realizza il mantenimento dei livelli omeostatici ottimali. L'alimentazione è in grado di influenzare non solo la forma esterna del corpo, ma anche funzionalità e struttura degli organi interni e tutta l'energia di cui l'individuo dispone. L'aria è un alimento vitale come il cibo ed una corretta respirazione è alla base di una corretta assimilazione e della preservazione dello stato di salute. I cibi freschi e "puri" (senza inquinanti chimici) sono sempre da preferire, come anche di grande importanza è l'assunzione di adeguate quantità di acqua. L'acqua è, per eccellenza, un rimedio "purgativo" naturale, in grado di scogliere le sostanze di rifiuto e di veicolare all'interno i nutrienti. È importante rammentare che la masticazione è alla base della digestione e solo masticando bene si può sperare di

assimilare i cibi in modo corretto. L'esame delle dietetiche-mediche tradizionali, poi, consente di osservare (con gli occhi della scienza moderna), che esse racchiudono conoscenze antichissime, frutto di una millenaria ed ininterrotta ricerca di armonia fra l'uomo e l'ambiente. Queste dietetiche spesso mistico-religiose, hanno sempre radicati fondamenti scientifici elaborati, in modo empirico, per far fronte a precise esigenze di benessere fisico e spirituale. Va quindi detto che le dietetiche tradizionali, nate da arti mediche basate su simboli e particolarissime visioni dell'uomo e del mondo, sono comunque caratterizzate da ragionamenti intellettualmente coerenti, diversi fra loro, ma tutti in grado di integrarsi con la biomedicina occidentale.

Ogni arte medica, è storicamente e geograficamente segnata e non saperla trasportare ed adattare alle diverse esigenze, significa spegnerla nei suoi significati più profondi. Ogni Medicina nasce in un preciso contesto culturale e ne utilizza linguaggio e convenzioni per poter comunicare senza incertezze quanto viene osservato. Come i dati della Medicina occidentale vengono trasmessi in termini quantitativi utilizzando il sistema metrico, così le osservazioni delle medicine naturali vengono rese nei termini (misure, immagini, convenzioni) propri dei paradigmi culturali da cui nascono e che molte volte sono in grado di rendere aspetti qualitativi altrettanto bene di quelli quantitativi.

La Medicina ufficiale ha abituato i pazienti e, purtroppo, anche molti medici a considerare l'intervento terapeutico e in particolare quello farmacologico, come una semplice correzione di un guasto biofisico e non come un'interazione con un organismo estremamente complesso e spesso poco conosciuto. L'approccio terapeutico naturale è, nel complesso, rispettoso e consapevole delle dinamiche energetiche di ogni individuo. Il mitico medico Vietnamita Tue Tinh passò l'intera esistenza ad adattare gli insegnamenti classici della medicina cinese alle necessità della sua gente ed alla fine della sua ricerca critica, scrisse *"ciò che giova ad un popolo può essere veleno per un altro"*, indicando che, anche nella dieta, il tipo e la qualità del cibo va modificata per aree geografiche ed etnie.

La dietetica è una branca della medicina tradizionale cinese e, come tale, ne condivide i fondamenti filosofici. Per la filosofia taoista, il mondo è un divenire continuo la cui forza propulsiva deriva dalla dinamica dello Yin e dello Yang. Si tratta di due categorie concettuali con le quali è possibile interpretare i fenomeni naturali. Nella tradizione cinese lo Yin comprende ciò che è "sul lato in ombra della collina", mentre lo Yang ciò che è "sul lato soleggiato". Per capire meglio questa categorizzazione è utile fare alcuni esempi schematici.

YIN
Terra
Buio
Vuoto
Carenza
Inverno
Acqua
Freddo
Materia
Profondità

YANG
Cielo
Luce
Pieno
Eccesso
Estate
Fuoco
Calore
Energia
Superficie

Grazie a questi due concetti riusciamo dunque a scorgere nelle dinamiche naturali elementi opposti e complementari dai quali scaturisce il movimento del cosmo. Yin e Yang infatti sono opposti e complementari e si trasformano l'uno nell'altro, come la notte cede il passo al giorno e l'inverno alla primavera. Si tratta inoltre di due categorie relative, infatti non esiste nulla di totalmente Yin o totalmente Yang, ma nel massimo di espansione di uno di essi è già racchiuso il germe che darà vita all'opposto, come è ben rappresentato nel simbolo del Tao.

9.1 YIN-YANG IN MTC E MACROBIOTICA

Le considerazioni fatte dalla macrobiotica non sono opposte a quelle della MTC per quanto riguarda le caratteristiche di yin-yang, come qualcuno erroneamente crede.

L'unica differenza, se vogliamo fuorviante, riguarda la direzione di movimento e la collocazione nei corpi. Tutte le altre caratteristiche coincidono. Per tutte e due le scuole, Yang corrisponde a tutto ciò che è animato, in movimento, caldo, luminoso, funzionale e corrispondente ad una azione. Yin allo stesso modo, corrisponde a ciò che è in riposo, tranquillo, freddo, scuro, materiale e con funzioni decrescenti.

La MTC considera il fuoco Yang perché è caldo e tende a salire verso l'alto e l'acqua Yin perché è fredda e cade dal cielo verso il basso, di conseguenza determina il movimento dello Yang verso l'alto e dello Yin verso il basso. La macrobiotica dice che lo Yang si trova in basso mentre lo Yin si trova in alto. È dunque questa la differenza di vedute? Così sembra, ma si tratta solo di una stessa cosa osservata in momenti diversi. Tutti sappiamo che Yin e Yang sono in continuo movimento e che ciascuno dei due nel tempo si trasforma nell'altro. La MTC vede l'energia intrinseca del fuoco come ascendente e non si può obiettare perché tutti vediamo il fuoco salire verso l'alto. Quando Ohsawa ha

affermato che lo Yang scende verso il basso, voleva far capire agli occidentali che l'azione del fuoco sull'ambiente circostante è Yang, quindi in un momento seguente all'azione del fuoco che si libra verso l'alto, ciò che era Yang ascendente si è trasformato in azione discendente. Il calore prodotto dal fuoco o da altre attività yanghizzanti, si è trasformato in Yin-verso-il-basso della MTC. Per fare un esempio concreto, l'azione del calore solare su di un recipiente pieno d'acqua, può essere visto in due modi: l'acqua che evapora verso l'alto (che è difficilmente visibile) frutto dell'azione dell'energia implicata, o il fondo del recipiente secco, senza acqua, in basso, che è materialmente visibile da chiunque. Il fatto è sempre lo stesso, ma viene osservato da due angolazioni diverse.

Per quanto riguarda la collocazione di yin-yang nei corpi, la MTC dice che lo Yang risiede all'esterno e lo Yin all'interno, mentre la macrobiotica colloca lo Yang all'interno e lo Yin all'esterno, ma ricordiamoci che è una considerazione visibile, di effetto. In questo caso, oltretutto, la distinzione con la MTC riguarda le caratteristiche materia/energia dei due, nel senso che lo Yin diviene forma e lo Yang si muta in "Qi". Sostanzialmente la MTC afferma che gli organi cavi, ad esempio, sono Yang, mentre quelli pieni sono Yin. La macrobiotica dice che gli organi pieni sono Yang e quelli vuoti sono Yin. Nel primo caso si considera l'energia che li crea, l'energia Yang si trova in periferia, ma al culmine del suo agire, inizia a concentrarsi con caratteristiche terra e poi metallo. È questo che la persona normale vede, e la macrobiotica, come nel caso della bacinella d'acqua, considera la forza centripeta e la direzione verso il centro come effetto visibile dello Yang. Punti di vista.

9.2 UNA DIETA SANA ED EQUILIBRATA

I principi di una dieta sana e curativa danno priorità a certi alimenti e definiscono la frequenza e quantità nell'utilizzo di altri alimenti. Le raccomandazioni che seguono sono state stabilite da Michio Kushi per un clima temperato e vanno aggiustate in funzione ai bisogni personali e alla stagione.

Alimenti per consumo quotidiano:

- Condimenti a tavola (gomasio, shoyu, acidulato di umeboshi ecc.)
- Condimenti in cottura (sale marino, shoyu ecc.),
- Insalatini (verdure in salamoia)
- Alimenti per utilizzo occasionale (1-3 volte alla settimana):
- Pesce, frutta, semi e frutta secca (2-3 tazze alla settimana), dolcificanti (malto, succo di mela), snacks.

La varietà in cucina è fondamentale per ottenere il massimo:

- Fare una selezione vasta delle varie categorie
- Variare gli stili di cottura
- Usare una varietà di colori, forme e consistenze nei menu.
- Variare i tempi di cottura e l'uso del fuoco.

- Preparare gli alimenti in armonia con le stagioni

Gli stili di cottura:

- Utilizzo regolare: cottura a pressione (per i legumi soprattutto), lessare o bollire, scottare o bollire velocemente, vapore, saltare con olio o acqua, pressare, fermentare (insalatini)
- Utilizzo occasionale: crudo, cottura al forno, tostatura, cottura alla griglia, frittura, tempura.

Alimenti da evitare o ridurre in una dieta curativa:

- Cibo di origine animale a parte una piccola quantità di pesce magro. No carne, insaccati, latte, formaggi e altri latticini, uovo e tutti prodotti che contengono uova. Usare solo pesce a carne bianca da 1 a 3 volte alla settimana.
- Zucchero e dolcificanti “troppo dolci”. Utilizzare solo malto (soprattutto di riso e orzo) e frutta di stagione per soddisfare la voglia di dolce. Evitare zucchero, miele, zucchero di canna fruttosio, succo d’agave, frutta tropicale e spremute, dolcificanti artificiale.

Alimenti da ridurre per tutti i problemi di salute (o bisogni personali):

- Prodotti da forno e alimenti secchi duri o tostati. Usare solo pane a pasta acida (lievitazione naturale) e gallette di riso (o altri cereali) occasionalmente (da 1 a 3 volte per settimana). Evitare pizza, focacce, fette biscottate, biscotti, cracker, taralli, grissini, piadine, tigelle, panini
- L’olio aggiunto nella dieta è essenziale a lungo termine e per certi problemi, ma per la maggior parte dei problemi di salute è meglio ridurre la quantità e non aggiungere olio a crudo. Conviene imparare a spennellare un filo d’olio sulle pentole. Per molti problemi è consigliabile evitare l’olio per un mese e poi introdurlo gradualmente. Semi a frutta secca sono ricchi d’olio e vanno considerati come aggiunta d’olio nella dieta. Latte di riso ha un aggiunta di olio e prodotti a base di soia sono naturalmente ricchi d’olio.

9.2.1 I CEREALI

Cereali: idealmente i cereali sono al centro della dieta e rappresentano 50-60% (per peso) del cibo consumato

Cereali integrali:

UTILIZZO REGOLARE:

- Riso integrale, (tondo)
- Riso integrale, (lungo)
- Orzo
- Miglio
- Frumento in chicco
- Farro

- Avena in chicco
- Segale
- Grano saraceno
- Riso basmati integrale
- Quinoa

UTILIZZO OCCASIONALE

- Riso dolce
- Mochi
- Grano o farro spezzato
- Couscous
- Bulghur
- Fiocchi d'avena o altri
- Polenta
- Gallette di riso
- Altri cereali

FARINACEI OCCASIONALE:

- Pasta integrale, senza uova, di vario tipo
- Pane, a pasta acida (fermentazione naturale)
- Seitan o Fu
- Focacce, crackers, biscotti, fette biscottate, grissini Cereali integrali

9.2.2 I LEGUMI

Legumi e derivati: i legumi e derivati (tofu, tempeh) sono alimenti da consumare generalmente una volta al giorno e rappresentano circa 5-10% del cibo consumato

UTILIZZO REGOLARE:

- Azuki
- Ceci
- Lenticchie
- Soia nera

UTILIZZO OCCASIONALE

- Fagioli vari
- Soia gialla
- Soia verde (mung)
- Fave

- Piselli secchi

PRODOTTI DI SOIA REGOLARE:

- Tofu
- Tempeh

9.2.3 LE VERDURE

Verdure di stagione: le verdure dovrebbero essere presenti ad ogni pasto insieme ai cereali in un percentuale dal 25-30% del cibo consumato.

Zuppa di verdure: la zuppa dovrebbe essere servita 1 o 2 volte al giorno in varie forme.

UTILIZZO REGOLARE

- Foglia verde:
 - Cima di rapa
 - Catalogna
 - Cavolo Toscano (nero)
 - Cavolo Cinese
 - Cipollotto
 - Ortiche
 - Foglie dei ravanelli, rape, carote
 - Porri
 - Prezzemolo
 - Tarassaco
 - Insalate
- Rotonde:
 - Broccoli
 - Cavolfiore
 - Cavolo verza o cappuccio
 - Cavolini di Bruperelles
 - Cipolla
 - Funghi shitake
 - Rape bianche
 - Zucca (vari tipi)
- Radici:
 - Bardana (secco o fresco)
 - Carote
 - Daikon

- Ravanello
- Radice di tarassaco
- Radici di loto (secco)

UTILIZZO OCCASIONALE

- Carciofi
- Cetrioli
- Finocchio
- Funghi
- Fagiolini
- Germogli
- Piselli
- Sedano
- Zucchine

EVITARE O INFREQUENTE

- Asparagi
- Bietole, costine
- Barbabietole
- Melanzane
- Patate
- Peperoni
- Peperoncino
- Pomodoro
- Spinaci

9.2.4 ALGHE

UTILIZZO REGOLARE

- Nori
- Kombu
- Wakame

UTILIZZO OCCASIONALE

- Arame
- Hiziki

OPZIONALE

- Agar agar

- Dulse
- Altre alghe di mare

9.2.5 CONDIMENTI A TAVOLA

PRINCIPALI

- Gomasio
- Alghe in polvere
- Polvere di shiso
- Sesamo alle alghe
- Tekka
- Prugne umeboshi

OPZIONALI/ OCCASIONALI

- Aceto di riso o altro
- Aceto di umeboshi

PER SALSE

- Zenzero fresco
- Rafano
- Aglio
- Limone
- Senape
- Shoyu – Tamari - Miso
- Aromi

9.2.6 CONDIMENTI IN COTTURA

- Sale marino integrale dalla Sicilia
- Shoyu o Tamari
- Miso
- Olio:
 - UTILIZZO REGOLARE: Sesamo, Mais e Oliva
 - UTILIZZO OCCASIONALE: Girasole, Soia e Altri tipi d’olio di buona qualità

9.2.7 INSALATINI (VERDURE IN SALAMOIA)

UTILIZZO REGOLARE:

- Crauti

- Verdure pressati
- Insalatini di shoyu
- Insalatini di miso
- Insalatini di umeboshi
- Takuan
- Misti di verdure in salamoia

UTILIZZO OCCASIONALE

- Olive

9.2.8 SEMI E FRUTTA SECCA

UTILIZZO OCCASIONALE

- Semi di sesamo
- Semi di zucca
- Mandorle
- Noci
- Semi di girasole
- Castagne
- Arachidi

EVITARE:

- Anacardi
- Noce del Brasile
- Pistacchi

9.2.9 BEVANDE:

UTILIZZO REGOLARE

- Kukicha o Hojicha
- Bancha
- Acqua di sorgente
- Acqua di pozzo
- Acqua filtrato
- Tè di riso tostato
- Tè di orzo tostato

UTILIZZO OCCASIONALE

- Caffè d'orzo

- Tè Mu
- Succo di carote
- Succo di mela
- Caffè di tarassaco
- Kombu tè
- Tè verde
- Brodo di verdure dolci

UTILIZZO INFREQUENTE

- Latte di riso, avena o soia
- Birra
- Vino
- Sake
- Tisane varie

9.2.10 PESCE

UTILIZZO REGOLARE

- Pesce a carne bianca
- Merluzzo
- Branzino
- Trote
- Sogliola
- Triglie
- Orate
- Nasello
- Altri

UTILIZZO INFREQUENTE

- Pesce azzurro
- Sgombro
- Sardine
- Acciughe
- Tonno
- Pesce spada
- Salmone
- Alici
- Frutti di mare

- Gamberi
- Aragosta
- Granchio
- Cozze
- Vongole
- Calamari
- Altri crostacei o molluschi

9.2.11 FRUTTA

UTILIZZO OCCASIONALE

- Mele
- Anguria cocomero
- Fragole
- Melone
- Mirtilli
- Pesche
- Uva
- Altra frutta di stagione

EVITARE

- Albicocche
- Ciliegie
- Lamponi
- More
- Pere
- Prugne
- Agrumi
- Banane
- Noci di cocco
- Datteri
- Fichi
- Kiwi
- Mango
- Ananas
- Altra frutta tropicale

9.2.12 DOLCI E SPUNTINI

UTILIZZO REGOLARE ALIMENTI DOLCI

- Cavolo (cappuccio, verza)
- Carote
- Castagne
- Daikon
- Cipolle
- Rape bianche
- Zucche
- Marmellata di verdure dolci

UTILIZZO OCCASIONALE SNACKS

- Mochi
- Pasta
- Popcorn (fatta in casa)
- Cereali soffiati
- Palle di riso
- Gallette di riso
- Semi e frutta secca
- Brodo di verdure dolci

DOLCI OCCASIONALE

- Amasake
- Malto d'orzo
- Malto di riso
- Succo di mela caldo

INFREQUENTE

- Sciroppo d'acero

Ci sono sempre più prodotti proposti come alimenti naturali, sani e equilibrati ed alcuni di questi prodotti possono essere molto utili per chi sta seguendo un modo di mangiare curativo, ma la maggior parte non lo sono. Per capire quali prodotti possono essere più adatti è molto importante leggere le etichette e sapere subito quali prodotti sono da scartare, per esempio prodotti che contengono:

- Zucchero, zucchero di canna, fruttosio, succo d'agave e miele.
- Olio di palma (se si legge olio vegetale sull'etichetta è quasi sicuramente olio di palma)

- Qualsiasi conservante o sostanza chimica (se un prodotto contiene un ingrediente che non conosci – non acquistarlo)
- Prodotti a base di soia che non sono tofu, tempeh, miso, shoyu, tamari, latte di soia (che contiene solo soia, acqua e sale); qualsiasi altro prodotto è meglio evitare – yogurt di soia, gelato di soia, maionese di soia, bocconcini ecc.
- Condimenti di scarsa qualità come aceto, sale, olio, senape, salsa di soia e altri; scegliere sempre prodotti bio.
- Bevande di scarsa qualità come tè, vino o birra
- Usare sale marino integrale dalla Sicilia e non sale dall'atlantico (quello grigio) e non sale dalle Himalaya.

9.3 STADI DI CURA IN MACROBIOTICA

Quando una persona inizia un cambiamento importante nella dieta e segue le grandi linee dei principi della Macrobiotica mangiando principalmente cereali integrali (maggiormente in chicco) e verdure di stagione (con grande varietà nella scelta e preparazione) con l'aggiunta di piatti a base di legumi, la zuppa di miso e condimenti speciali (shoyu, gomasio, olio di sesamo), alcuni prodotti fermentati (verdure in salamoia come crauti) e della frutta di stagione (poca d'inverno, più d'estate), il corpo inizia a cambiare in meglio, eliminando accumuli ed eccessi e rafforzando ogni aspetto della salute, portando gradualmente ad un sempre maggiore benessere generale. Questi cambiamenti seguono un ordine determinato dai tempi necessari per cambiare il sangue e in seguito da processi che vanno a ripristinare le zone più profonde liberando gli accumuli più pesanti nel corpo. Questo processo lo possiamo definire “gli stadi di cura”.

Stadi di cura

- 1 - 10 giorni - rinnovo del plasma (55% del sangue- la parte liquida). Tipicamente ci sono disagi e cambiamenti ben visibili legati ai liquidi del corpo, il corpo inizia a sgonfiarsi e ci sono a volte forti crisi di astinenza.
- 2 - 3 settimane - i globuli bianchi cambiano. Questo è un periodo di forte eliminazione e la persona normalmente comincia a sentirsi meglio. Le eliminazioni vanno dal alto verso il basso e dalla periferia verso il profondo. Eccessi intorno agli organi profondi richiedono più tempo per essere eliminati.
- 3 - 4 mesi - Completo ricambio del sangue, e di tutte le strutture: plasma, globuli bianchi, piastrine e globuli rossi. Spesso ci sono problemi che sorgono in questo momento e le eliminazioni arrivano da organi più profondi.
- 9 mesi - 1 anno - 3 generazioni di globuli rossi sono state create e le eliminazioni ancora più profonde escono creando vari tipi di problemi.
- 2, 5 - 3 anni - Iniziano cambiamenti profondi a livello emozionale e psicologico.

•5 -6 anni - Il cervello e sistema nervoso centrale iniziano a cambiare. Questo periodo è pericoloso perché il corpo diventa molto forte e sano ma la mente non ancora quindi sorgono molti dubbi e idee strane.

•7 - 8 anni - A questo punto il corpo intero è cambiato e un processo di auto-riflessione profondo inizia, si inizia a vedere il mondo con occhi diversi. A questo punto possiamo parlare di guarigione vera per problemi importanti.

Possiamo capire gli stadi nel modo seguente:

2, 5 - 3 anni = imparare come mangiare e vivere in modo più equilibrato.

5 - 6 anni = sperimentare con Yin e Yang in altre sfere della vita. Questo è un periodo delicato e si dovrebbe cercare di rimanere molto attivi altrimenti è facile che:

1. Si lascia perdere con la macrobiotica (Yin)
2. Si diventa troppo rigidi con la pratica (Yang)

La cosa che più disturba l'evoluzione naturale del corpo e la mente sono i latticini.

9.4 ALIMENTAZIONE SPECIFICA PER LE PERSONE COLPITE DA FIBROMIALGIA

Ora andiamo più nello specifico nell'affrontare la fibromialgia dal punto di vista dell'alimentazione. La fibromialgia comprende molti sintomi che coinvolgono tutto il corpo per cui sicuramente dovremo ampliare gli orizzonti verso tutto ciò che è Yin e tutto ciò che è Yang.

Un interessante spunto si può trovare dalla differenziazione dei dolori in macrobiotica

- i dolori Yin dal punto di vista macrobiotico: I dolori Yin tendono a manifestarsi nelle zone periferiche del corpo e tendono ad essere dolori che vanno e vengono o si spostano, di solito gli impacchi freddi danno sollievo.

- i dolori Yang dal punto di vista macrobiotico: i dolori Yang tendono a manifestarsi nelle zone centrali e profonde del corpo e tendono ad essere dolori costanti e penetranti, di solito gli impacchi caldi danno sollievo

- i dolori yin-yang dal punto di vista macrobiotico: i dolori yin-yang tendono a manifestarsi nelle zone intermedie del corpo (gomiti, cervicale giunture), tendono ad essere dolori vari e imprevedibili difficilmente definibili ma che “fanno male”, di solito trattamenti esterni alternando caldo e freddo danno sollievo.

In una dieta per alleviare la fibromialgia di conseguenza occorre adottare una dieta povera di eccessi Yin e Yang e prediligere alimenti il più possibile equilibrati. Lo schema di seguito ci può venire in aiuto per capire quali sono i cibi più o meno indicati.



Lo stesso ragionamento vale per gli stili di cottura, per cui sarebbe opportuno evitare o limitare il più possibile cibi cotti al forno e fritti e alla griglia (troppo Yang) e quelli completamente crudi (troppo Yin) prediligendo le cotture brevi e al vapore e le fermentazioni; Anche se io sono del parere che a seconda dei casi ma anche in generale nel tempo è possibile aumentare la quantità di cibo crudo dopo una accurata disintossicazione dell'organismo e una successiva integrazione alimentare educando l'apparato digestivo a una nuova e più sana alimentazione (pur tenendo sempre in considerazione che sono alimenti più Yin). Questo perché comunque il cibo crudo rimane uno degli alimenti più ricchi

di energia vitale. Purtroppo però in questa era noi nasciamo geneticamente già portatori di un corredo fisico sofferente, e vivendo in una società che ci condiziona a mangiare “contro natura” non facciamo che peggiorare la condizione del nostro tubo digerente, per cui siamo quasi incapaci di tollerare cibi troppo integri e carichi di tanta energia vitale e di fibre.

In più, nel caso della fibromialgia sarà opportuno prendere in considerazione i cibi che rappresentano in medicina tradizionale cinese i movimenti Legno, Acqua e Terra, che sono le maggiori interessate da questa sindrome.

Nel movimento legno possiamo trovare come cereale integrale grano e orzo e, come verdure generalmente potremmo dire tutte quelle di colore verde come il colore che rappresenta il movimento stesso, ma in particolare i gambi o comunque i cibi che crescono verso l'alto come gli asparagi ed il sedano ad esempio, perché rappresentano la direzione dell'energia che il movimento prende, e le crocifere e comunque cibi dal sapore acido.

Nel movimento terra invece troveremo come cereale integrale il miglio e frutta e verdura tonda e/o di colore giallo e arancio, come il melone, la zucca e comunque cibi dal sapore dolce.

Per quanto riguarda il movimento acqua come cereale integrale possiamo trovare il riso venere e il grano saraceno. Le verdure relative a questo movimento sono quelle a radice come carote, bardana e radici amare, verdure ricche di liquidi come cetrioli, zucchine e pomodori e le alghe e comunque cibi dal sapore salato. Particolare effetto rinforzante possono esercitarlo anche alcuni legumi come i fagioli di soia rossa azuchi, fagioli neri, fagioli dell'occhio e fagioli rossi.

CAPITOLO 10

INTEGRATORI E FIBROMIALGIA

Nell'ottica della sintomatologia varia ed aspecifica della fibromialgia, numerosi possono essere gli integratori alimentari da prendere in considerazione, che in generale, seppur non direttamente efficaci sui disturbi presenti, possono andare a migliorare le condizioni generali di salute ed offrire un minimo di energia in più. L'importante è non andare a caso: le carenze, se ci sono, si possono misurare e solo allora si può decidere se assumere o meno un integratore al posto di un altro. Un esempio? Si ritiene che la fibromialgia possa essere correlata ad una carenza di magnesio, ma se dosando questo minerale nel nostro sangue, risulta essere nel range di normalità, difficilmente assumere degli integratori di magnesio porterà dei benefici. Detto ciò, ecco gli integratori alimentari più utili in caso di fibromialgia.

- 1) 5-HTP (5-idrossitriptofano). Agisce sulla serotonina: poiché bassi livelli di serotonina sono associati a depressione si ritiene che innalzarli contribuisca a migliorare il tono dell'umore. In particolare uno studio scientifico ha evidenziato come supplementi (integratori) di 5-HTP supplementi abbiano aiutato a tenere sotto controllo in pazienti con fibromialgia non solo il tono dell'umore, ma anche l'ansia, l'insonnia, il dolore e la rigidità mattutina che accompagnano spesso tale condizione. Nel 1980, gli integratori di 5-HTP sono stati associati ad alcuni casi di eosinofilia-mialgia grave (EMS), ma allo stato delle cose si ritiene che il problema fosse dovuto non tanto al supplemento, quanto ad una sua contaminazione.

- 2) SAME (S-adenosil-L-metionina). Questo derivato degli aminoacidi può aumentare i livelli di serotonina e dopamina: piccoli studi suggeriscono che possa migliorare il tono dell'umore e la qualità del sonno.
- 3) 3) Magnesio. Bassi livelli di magnesio sembrano essere correlati alla fibromialgia anche se gli studi scientifici finora condotti non hanno confermato con certezza che l'integrazione di magnesio favorisca il controllo dei sintomi. Tuttavia non sono pochi i pazienti che raccontano di trarne giovamento.
- 4) 4) Melatonina. Questo ormone è noto per migliorare la qualità e quantità del sonno e spesso si utilizza la sua integrazione in questa ottica. Anche in persone affette da fibromialgia sembra essere efficace in tal senso ed in più si dimostra utile per contrastarne i dolori associati.
- 5) 5) coenzima Q10:

Il coenzima Q10 è una sostanza presente nei tessuti umani e rappresenta un elemento fisiologico importante per il corretto funzionamento del mitocondrio, un organello intracellulare che funge da centralina energetica. I mitocondri sono presenti in tutti i tessuti e si trovano in numero maggiore nei tessuti caratterizzati da un metabolismo ossidativo particolarmente attivo quali cuore, muscolo scheletrico, tessuto adiposo bruno, fegato e cervello. Il coenzima Q10 svolge un ruolo fondamentale

nel trasporto di elettroni attraverso le membrane dei mitocondri ed è coinvolto nei processi che producono energia a partire dagli alimenti. L'invecchiamento, l'esercizio fisico e lo stress diminuiscono la concentrazione di coenzima Q10. Benefici del Coenzima Q10 sulla fibromialgia. La disfunzione mitocondriale e la carenza di Coenzima Q10 sembrano implicati nella patofisiologia della fibromialgia. Cordero MD et al. Hanno condotto uno studio clinico, in doppio cieco, randomizzato, controllato con placebo, che ha valutato gli effetti del trattamento per 40 giorni con Coenzima Q10 (300 mg/die) in 20 pazienti con fibromialgia. Gli autori concludono che questi risultati rafforzano l'ipotesi che il Coenzima Q10 abbia un potenziale effetto terapeutico sulla fibromialgia.

6) Vitamina D

Recenti studi hanno scoperto un nesso tra la carenza di vitamina D e la fibromialgia, è stato infatti rilevato che un insufficiente apporto di vitamina D o un suo scarso assorbimento nell'organismo umano possono influire sui sintomi ben conosciuti dai pazienti fibromialgici quali il dolore e la debolezza muscolare. Gli studi che sono stati eseguiti su adulti e bambini hanno individuato che un insufficiente apporto di vitamina D porta ad inspiegabili dolori ossei e muscolari. Questo risultato non conduce alla conclusione che i pazienti fibromialgici possono sconfiggere la propria patologia con un apporto adeguato di vitamina D, ma alleviarne magari i sintomi, visto che l'insufficienza di questa vitamina costituisce un aggravante o un fattore di sviluppo per la loro patologia.

La funzione della vitamina D è di sostanziale importanza per la salute muscolare e ossea ed essa svolge un ruolo che sembra contribuire allo sviluppo della fibromialgia poiché è legato alla sua funzione metabolica. Infatti, la vitamina D, aiuta la sintesi dell'ormone paratiroideo il PHT nell'organismo. Questo ormone serve per tirare fuori i fosfati, in specifico il calcio fosfato, dalle ossa. Quindi, se insieme ad altri fattori, non si estraggono quantità adeguate di fosfati dalle ossa, si può arrivare alla fibromialgia.

In caso di insufficienza da vitamina D, l'organismo esaurisce l'ormone paratiroideo ottenendo una anormale ritenzione di fosfati nelle ossa che può avviare la progressione della sintomatologia della fibromialgia. Anche una limitata esposizione alla luce solare per molteplici motivi può portare ad una carenza di vitamina D, anche quando l'alimentazione ne offre un apporto sufficiente. Infatti, la vitamina D viene assorbita dalla pelle dopo un'esposizione alla luce del sole di almeno 15 – 30 minuti al giorno. Una limitata esposizione alla luce solare, perciò, può portare ad una carenza di vitamina D nel corpo.

CAPITOLO 11

IL CASO

Per presentare e lavorare sulla fibromialgia ho deciso di condividere l'esperienza con Marta, 42 anni pesa 53 kg, alla quale hanno diagnosticato la fibromialgia nel 2014.

ANAMNESI REMOTA:

- operazione a 15 anni di appendicite
- 2 operazioni al ginocchio destro a 22 e 23 anni: 1 operazione per mancanza cartilagine, mentre la 2 operazione alzamento rotula per evitare sfregamento
- 2008 operazione polso destro per lesione legamento
- 2009 ricovero neurologia per forti mal di testa. Diagnosi: cefalea tensiva
- 2011 operazione polso destro per sinovite
- 2013 rottura polso sinistro (frattura composta al radio)
- 2013 infiltrazioni anca sinistra e fastidi anca destra con dolori fino al ginocchio e fastidi all'inguine
- 2015 operazione alluce valgo al piede sinistro
- 2017 distorsione ginocchio destro (infiltrazioni acido ialuronico)
- infiltrazioni spalla destra e sinistra
- diverse colonscopie e gastroscopie per forti dolori addominali e alvo irregolare con maggiori episodi di stitichezza. Diagnosi: colite-gastrite cronica ed erosiva.

Racconta di aver giocato a calcio dai 30 anni a i 38 anni senza grossi problemi fino a 36 anni dove ha cominciato ad avere spesso dolori ai muscoli come stiramenti. Poi sono cominciati i dolori alla schiena e alle anche. Alla schiena dice di avere una protrusione a sinistra e vertebra C1 un po' schiacciata. Ricorda anche forti dolori al collo.

Riferisce di aver comunque riscontrato da anni momenti di dolore diffuso e debolezza muscolare a volte addirittura con episodi di febbre. I dolori maggiormente riferiti sono alla schiena in zona lombare e alle anche, che lei collegava probabilmente ai diversi incidenti avuti i primi anni in cui aveva fatto la patente

Ora riferisce infiammazioni e dolori in diverse parti del corpo, spesso mal di testa, a volte con fastidio anche agli occhi. Il dolore alla spalla sinistra si è ripresentato (da ecografia nessuna lesione rilevante). I dolori aumentano con il freddo e l'umidità, per lei quindi l'inverno è una stagione problematica. I dolori aumentano anche nei giorni che precedono il ciclo. Il ciclo è regolare ad eccezione dell'ultimo periodo in cui è stata ricoverata per una emorragia.

Alterna periodi di fame a periodi di inappetenza. L'umore cambia nei giorni di forte dolore generando nervosismo e intolleranza verso i rumori e lo stress.

Anni fa riferisce di aver eseguito dei test per le intolleranze alimentari alle quali è risultata intollerante principalmente a glutine, zuccheri e latticini.

Mangia comunque un po' di tutto anche se si è accorta che lieviti e latticini e dolci influiscono sui dolori.

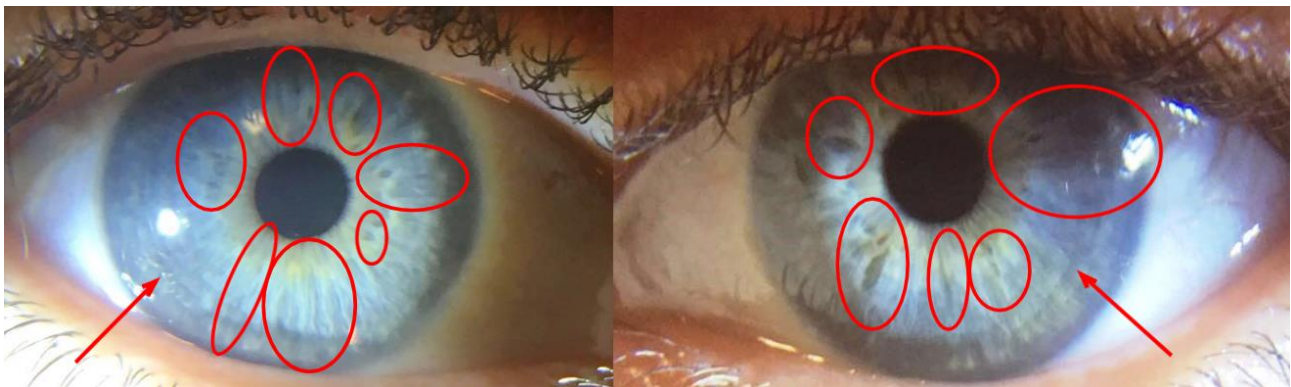
Sta diminuendo da un po' di tempo i farmaci che le sono stati prescritti che sono:

-cymbalta

-lyrica

-tavor

12.1 OSSERVAZIONE IRIDOLOGICA

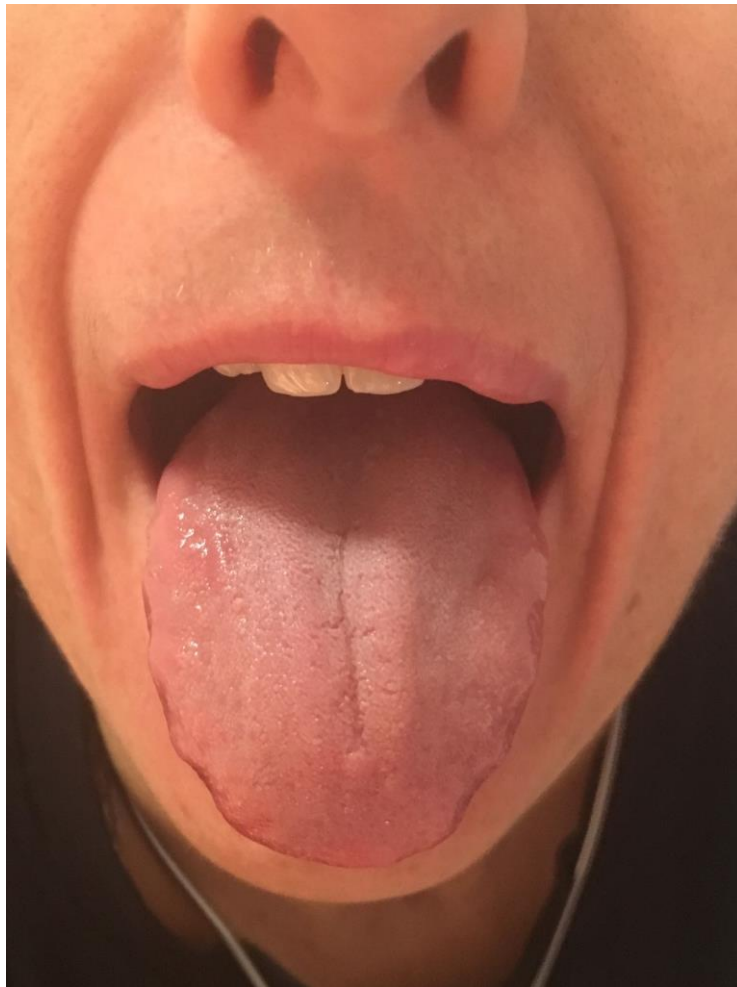


È un'iride linfatica, con pupilla leggermente schiacciata a sovraccarico del cervello, ghiandole surrenali e reni e fegato e tiroide.

Nell'occhio destro noto subito gli anelli nervosi con pupilla deformata che punta su fegato e tiroide dove ci sono anche delle lacune, fibre che hanno ceduto nella parte metabolica dell'iride, più precisamente nella zona dei genitali, dell'appendice, ovaio e del rene. Noto anche una sofferenza a carico del cuore.

Nell'iride sinistra noto più uno schiacciamento a carico del sistema nervoso e dell'apparato genito-urinario, sempre anelli nervosi, sofferenza di pancreas e milza, della tiroide e delle ghiandole parotidi carotidi e cuore. La corona sinistra sembra essere più sprofondata rispetto alla destra, entrambe le iridi hanno il bordo grigiastro che denotano una scarsa ossigenazione della pelle.

11.2 OSSERVAZIONE DELLA LINGUA E DEI PIEDI



La cosa che si nota subito sono i bordi frastagliati e i segni dei denti che mi parlano subito del vuoto di Qi di milza e fegato. Dalla foto non si vede ma la lingua era tremolante che mi collega al vento interno e grande debolezza (crollo di Yang). Ha un colore violaceo/rosso ed è priva di rivestimento, il che mi fa pensare a un calore da vuoto





Il piede ha una predominanza cielo anche se la zona attorno alle caviglie risulta abbastanza grossa, i piedi sono tendenzialmente freddi, soprattutto le dita. È un tipo di piede greco, quello sinistro e intraruotato e più rigido del destro e sembrerebbe anche leggermente più piccolo, al tatto risulta duro fuori e duro dentro. È un piede nervoso, Il quinto dito del piede destro è arrossato, il secondo e il terzo dito del piede sinistro risultano piuttosto serrati tra loro, mentre il quarto e quinto dito di entrambi i piedi risultano sottoposti; una leggera malformazione della colonna dorsale. Il colorito del piede è tendenzialmente pallido con sfumature gialle e rosse, è un piede piuttosto secco con callosità padre e leggera callosità madre. Vi è anche una leggera ritenzione linfatica a livello delle caviglie. Vi sono delle rughe su entrambi i piedi localizzati lungo il retto e sotto la testa del primo metatarso.

Le dita sono piuttosto tozze e gonfie e leggermente a uncino.

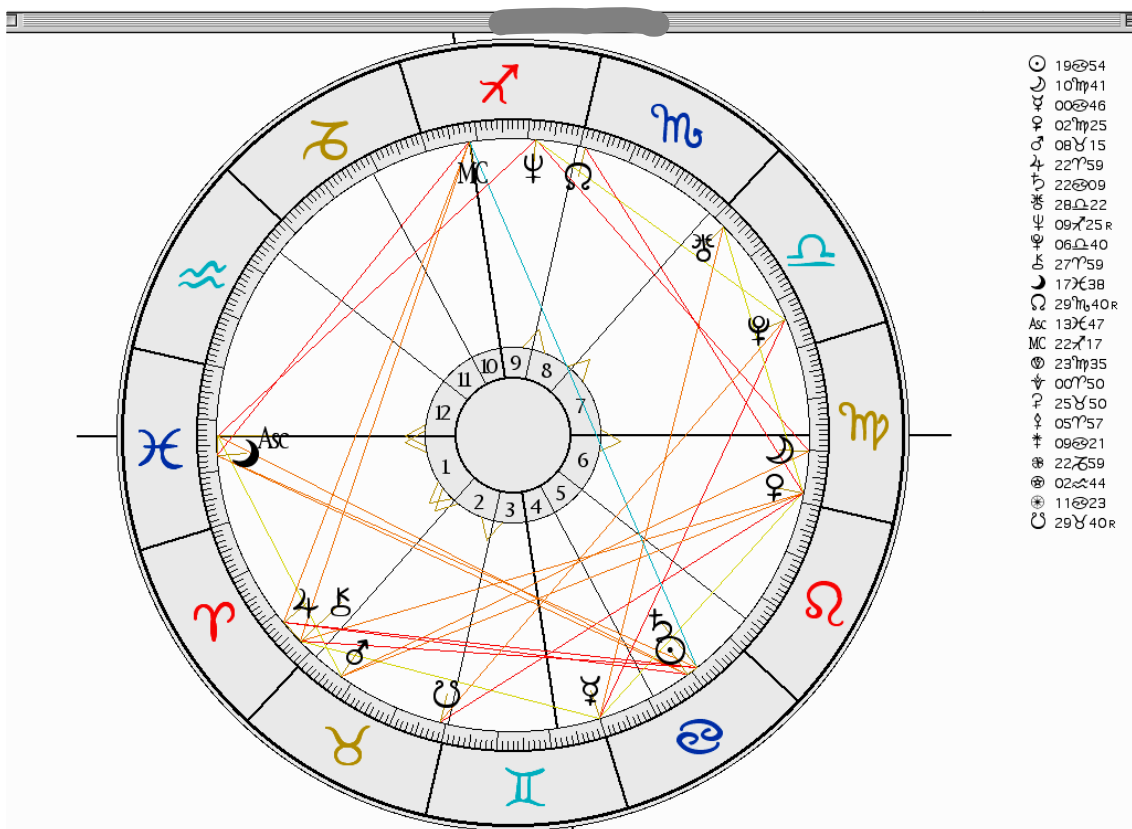
Osservando le unghie noto una leggera onicosi sul quarto dito del piede sinistro, dove vi è anche una leggera sfaldatura dell'unghia. L'angolo del primo dito di entrambi i piedi presenta una piccola sfumatura nera e delle striature verticali. Tutte le unghie presentano una base bianca e la punta arrossata, segno di un non corretto funzionamento della tiroide.

Se dovessi fare una valutazione della persona in base alla morfologia del piede e dell'iride potrei definirla una persona molto nervosa e che trattiene molto le emozioni dentro di se, talmente tanto che le dita sono molto congeste e "piene", quasi come stessero per scoppiare, così come la corona iridea è molto irregolare. È una persona che tende a somatizzare molto e fa fatica ad esprimere le proprie emozioni, quasi come se nel corso della vita avesse dovuto soffocare il lato femminile del proprio io, tanto da vivere tutte queste sensazioni come un forte carico di responsabilità. Lo dimostra il piede sinistro che è più piccolo e rigido e l'alluce valgo al quale M. è stata operata. Sia l'iride che il piede mi parlano molto anche del fegato e di tutta la rabbia e frustrazione che M. non riesce ad esprimere così come i segni sul piede e sull'iride riguardanti la tiroide e il suo potere di comunicare questa frustrazione. La tiroide infatti, indica la difficoltà ad esprimere i propri bisogni e il desiderio di voler mostrare ciò che si è capaci di fare. È una persona molto stanca e provata e che nella vita fa fatica ad esprimere i propri talenti e la sua creatività/sexualità.

11.3 TEMA NATALE

La fibromialgia come generica sofferenza dolore muscolo scheletrico può essere ricondotta, stando alle definizioni precedenti, ai pianeti Marte (muscoli, energia), Mercurio (trasmissione degli impulsi elettrici, neurotrasmettitori), Urano (elettricità, velocità di trasmissione), Saturno (struttura, scheletro), Venere (corpo e benessere in generale), la VI casa zodiacale (corpo, benessere/salute). Ciascun pianeta è in relazione ad una figura mitologica e alle sue gesta. Marte, il guerriero, impaziente, sempre pronto all'azione muscolare viene intrappolato una volta soltanto quando ancora fanciullo ed è Mercurio a liberarlo, Mercurio libera e indirizza l'impulso, l'energia di Marte. Mercurio è il

messaggero degli dei, è colui il quale poteva liberamente far avanti e indietro dall’Ade, il regno dei morti, trasmette qualsiasi cosa. Urano viene evirato e nasce Venere, sono due pianeti in stretta relazione fra loro. Venere è l’armonia delle forme, del corpo che nasce da un atto violento. Prometeo è in relazione con il pianeta Urano, è veloce, ruba il fuoco agli dei per donarlo agli uomini, è la scintilla della conoscenza. Saturno è la divinità che evira Urano e permette la nascita di Venere, è la responsabilità delle scelte, è l’inizio della prima struttura titanica, la base di partenza per gli dei olimpici che poi lo sconfiggeranno. Marte nel tema del mio caso governa un segno inquadrato che non ha case, l’Ariete, quindi è un Marte potente che può non essere equilibrato. Venere allo stesso modo governando la Bilancia, segno inquadrato, ha un grande peso. Marte si trova in Toro in un segno governato da Venere e forma un trigono a Venere (corpo) stessa in Vergine in VI casa (corpo): necessità di lasciar andare il controllo delle passioni, ricerca di affettività concreta. Venere (corpo) è in aspetto di tensione a Nettuno, aspirazione ideale alla perfezione e organizzazione. Il Sole è congiunto a Saturno e governa la VI casa (salute), forma un aspetto di tensione con Giove in Ariete che quindi è bloccato nell’espressione di sé, è come se non riuscisse a scagliare le saette, non ha la forza. Mercurio è in trigono a Urano, grande energia, è anche quadrato a Plutone che governa l’VIII casa, la capacità di lasciarsi andare. Sembra quindi che possa essere in relazione a dinamiche legate alla capacità di lasciarsi andare alle emozioni del corpo e alla ricerca del piacere concreto, terreno che può essere troppo intellettualizzato.



11.3 GLI INCONTRI CON MARTA

Gli incontri con Marta si sono svolti all'incirca una volta la settimana fatta qualche eccezione a partire da gennaio fino a giugno, e poi si sono svolti ogni due settimane.

Abbiamo alternato vari trattamenti a seconda del momento e del suo stato psico-fisico.

I primi incontri sono stati un po' più lunghi per cercare di capire come impostare le sedute e per valutare la persona attraverso l'anamnesi, e stabilire assieme determinati obiettivi, che erano:

- riuscire a diminuire i farmaci prescritti perché troppo invasivi e poco efficaci
- imparare a mangiare in maniera più corretta
- diminuire i dolori e l'insonnia per consentirle di vivere in maniera più gioiosa la propria vita.

Abbiamo iniziato creando un diario alimentare per riuscire a creare ordine in cucina e aiutarla a seguire il piano alimentare che le avevo proposto.

Abbiamo eliminato tutto ciò che è troppo Yin e troppo Yang dalla sua alimentazione (carne, uova, latticini, pesce, prodotti raffinati, tutto lo zucchero ecc., verdura e frutta cruda ecc.), prediligendo cereali integrali, legumi, alghe e frutta e verdura leggermente saltata o cotta accompagnata da condimenti come il tahin, il miso, e l'acidulato di umeboshi e ogni tanto qualche centrifuga di carota per aiutare a stabilizzare la digestione; abbiamo tolto la cottura al forno e i prodotti da forno prediligendo cotture al vapore o poco saltate. Per aiutarla in questo passaggio le ho consigliato un rimedio macrobiotico per lavorare sul vuoto di milza, toglierle gradatamente la voglia di dolce e a correggere l'ipoglicemia dovuta a una scorretta alimentazione precedente.

Il fatto di mangiare con molto sale, e in maniera sregolata ci fa entrare in un circolo in cui più noi mangiamo più abbiamo voglia di farlo, e se mangiamo qualcosa di salato vogliamo subito compensare con un gusto dolce. Questo dipende dal fatto che il nostro corpo è alla continua ricerca di equilibrio, e se non lo aiutiamo a raggiungere questo stato lui agisce come può.

Gli alimenti come la carne, le uova e i formaggi creano contrazione a livello del pancreas, che è l'organo che controlla la glicemia, e questo porta ad una diminuzione del glucosio nel sangue; processo che si ripete quando lo stile di vita è improntato sullo stress, sulle arrabbiate frequenti e sulla vita molto sedentaria (in pratica la vita di quasi tutti quelli che stanno leggendo). Il corpo però non può rimanere a lungo in una condizione di disequilibrio, e quindi la voglia di dolce arriva per compensare questa carenza.

Mangiare cibi dolci è spesso anche un toccasana per lo spirito, tutte noi quando siamo un po' giù apriamo la dispensa in cerca di qualcosa che sia anche solo lontanamente dolce, e questo non è male, ma lo diventa quando gli zuccheri sono raffinati e non naturali. Certi alimenti seppur buonissimi, sono come dei veleni per il nostro organismo, quindi se abbiamo voglia di dolce non dobbiamo rinunciarci, ma semplicemente cambiare dolce

L'alimentazione macrobiotica ci viene incontro con un rimedio molto semplice ma molto efficace: il brodo verdure dolci. Per iniziare a rilassare il pancreas e far diminuire la voglia di dolce, magari nel periodo di transizione da un'alimentazione classica ad una più naturale, possiamo abituare il corpo bevendo giornalmente un brodo di verdure naturalmente dolci in natura. Questo non solo rilasserà il pancreas diminuendo la nostra voglia di dolce, ma ci farà abituare ad un sapore diverso.

Ingredienti

- 1/2 tazza di cipolle tagliate
- 1/2 tazza di carote tagliate
- 1/2 tazza di cavolo tagliato
- 1/2 tazza di zucca tagliata
- 4/6 tazze di acqua

Portare l'acqua ad ebollizione, aggiungere le verdure e far bollire per qualche minuto. A questo punto abbassare la fiamma e fare bollire per una ventina di minuti. Scolare le verdure e bere il brodo caldo o freddo, o potete conservarlo in frigo per due giorni.

Un altro rimedio che ci è venuto in aiuto per lavorare il vuoto di Fegato è il brodo di clorofilla. Nella filosofia macrobiotica la clorofilla è conosciuta da millenni come ottimo stimolante della funzionalità epatica che aiuta nella depurazione, disintossicazione e rilassamento del fegato; non solo, aiuta anche ad abbassare il colesterolo, migliora l'ossigenazione cellulare, aumenta i globuli rossi e migliora quindi la qualità del sangue. La clorofilla è un pigmento isolato nel 1817 da J. B. Caventou. Di colore verde, è presente nelle cellule vegetali, o negli organismi che realizzano la fotosintesi clorofilliana. La sua molecola ha una somiglianza molto interessante con l'emoglobina, la molecola che trasporta l'ossigeno nel nostro sangue. Al centro della molecola di emoglobina c'è il ferro (Fe), mentre al centro della molecola di clorofilla c'è il magnesio (Mg) ma per il resto davvero praticamente nulla le differenzia. Il brodo di clorofilla è un rimedio molto efficace in casi di gonfiore addominale e sintomi causati da un fegato troppo contratto o oberato dal tanto lavoro, magari dopo un pasto eccessivamente abbondante o pesante. Facendo sbollentare per pochissimo tempo le foglie verdi in acqua, viene estratta la loro qualità energetica più Yin, cioè rilassante per il fegato. Anche la chimica ci dice che il verde è indice di un'alta concentrazione di magnesio, l'elemento rilassante per eccellenza, che abbonda nelle verdure verdi e la cui azione distensiva non riguarda solo gli organi interni, ma anche muscoli e tendini.

Ingredienti:

- 1 tazza d'acqua
- 1 manciata di foglie verdi, meglio se miste mezzo pizzico di sale (facoltativo)

Mettere a bollire una tazza d'acqua. Tagliare finemente le foglie verdi: vanno benissimo catalogna, cime di rapa, la parte verde dei porri, verza, foglie di ravanelli, erba cipollina e qualsiasi verdura verde

che cresca verso l'alto (tranne spinaci e biette perché troppo ricche di ossalati di calcio) Buttare le foglie e non appena l'acqua riprende il bollore attendere un minuto. Trascorso il tempo, spegnere il fuoco, filtrare e bere subito. In caso di deperimento, sottopeso o malattia, aggiungere pochissimo sale. Il brodo di clorofilla va preparato e bevuto immediatamente, caldo e a stomaco vuoto, possibilmente nel tardo pomeriggio o almeno 20 minuti prima di cena. È un rimedio di pronto soccorso, perché l'effetto è immediato, ma associato a un certo regime alimentare può anche essere assunto quotidianamente per un periodo, se intendiamo depurarci profondamente.

Per agire a livello inconscio ed emotivo e di rimando sul piano corporeo abbiamo iniziato un percorso con i Fiori di Bach utilizzando il metodo dei binari Kramer lavorando sul movimento Acqua, Legno, Terra e Fuoco che erano quelli in disarmonia nella sua costituzione e quindi siamo partiti dai fiori di decompensazione (non tutti) e i fiori esterni unendo i seguenti fiori:

- Oak: per lavorare sulla stanchezza cronica e lavorare sul binario del movimento Legno e tramite colloquio per lavorare sull'eccessivo sforzo nell'assumersi responsabilità. (Fegato).
- Sweet Chestnut: per lavorare sul binario del movimento Fuoco e tramite colloquio per dare una via di uscita sia dal punto di vista fisico che psicologico. (Intestino tenue).
- Rock water: per lavorare sulle rigidità corporea e per lavorare sul movimento Legno (Vescicola biliare).
- Star of Bethlehem: per lavorare sui traumi passati della propria vita.
- Wild Rose: per lavorare sull'apatia, sulla cronicità e sulla arrendevolezza data dalla malattia, e lavorare sul movimento Terra tramite il suo binario (Stomaco).
- Pine: per lavorare sulla espressione psicosomatica della malattia e sul binario del movimento Acqua (Vescica urinaria).
- Elm: tramite colloquio per lavorare sulla fatica della pressione costante presente attorno a sé.

Abbiamo inoltre lavorato sulla sua costituzione e sui dolori dati dalla fibromialgia introducendo gli oligoelementi partendo dalla diatesi rame-oro-argento per lavorare sul movimento Acqua che è anche la diatesi più "vecchia", aggiungendo poi il litio per aiutarla nell'aspetto psico-emotivo nell'insonnia, nella tensione, per regolarizzare i disturbi neurovegetativi; il fosforo per aiutarla negli spasmi muscolari, nella cronicità della sua malattia e per contenere la tendenza a manifestazione acute e infiammatorie; infine il magnesio per aiutarla nell'ipereccitabilità sensitiva, motoria, per i dolori a coinvolgimento muscolare.

La diatesi assunta la mattina, il litio la sera e i restanti oligoelementi durante la giornata in quantità variabile a seconda dei dolori (generalmente 1 fiala di magnesio e 1 di fosforo).

Poi dopo i primi tre mesi abbiamo incominciato a introdurre prima a giorni alterni, poi tutti i giorni,

la diatesi manganese in sostituzione della diatesi astenica, associandomi al movimento legno e iniziare la disintossicazione del fegato utilizzando anche lo zolfo come elemento centrifugo.

Allo stesso modo dopo 3 mesi abbiamo sostituito i Fiori di Bach scendendo più in profondità utilizzando i fiori di compensazione (non tutti) dei binari di Kramer utilizzando anche dei fiori esterni:

- Olive: per lavorare sulla stanchezza fisica e mentale (Fegato)
- Vervain: per lavorare sull'infiammazione che la sindrome comporta (Intestino tenue)
- Willow: per lavorare sull'approccio vittimistico verso questa sindrome (Stomaco)
- Holly: per lavorare sulla rabbia non espressa (Vescica urinaria)
- Schleranthus: per lavorare sui conflitti interiori (Vescicola biliare)
- Walnut: per aiutarla nel processo di cambiamento
- Star of bethlehem: per sostenerla nei traumi passati
- Gorse: per aiutarla nell'aspetto depressivo e rinunciatario

Infine negli ultimi 3 mesi abbiamo associato al manganese anche la sindrome di disadattamento zinco-nichel-cobalto per lavorare sulla alterazione ipotalamo-ipofisi-pancreas e sui disturbi di tipo metabolico e quindi sulla comunicazione tra stomaco, fegato, colecisti, pancreas e intestino tenue.

Per quanto riguarda i Fiori di Bach siamo arrivati a lavorare con i fiori di comunicazione:

- Impatiens: per lavorare sulla “tensione” a livello generale (Fegato)
- Agrimony: per aiutarla a guardarsi dentro e a lavorare sulle sue vulnerabilità (Intestino tenue)
- Centaury: per lavorare sul riconoscimento di sé (Vescica urinaria)
- Gentian: per lavorare sul dubbio e la rimuginazione (Stomaco)
- Walnut: sempre per affiancarla durante il cambiamento

Per quanto riguarda i trattamenti riflessologici che ho fatto durante tutta la sperimentazione ho alternato il massaggio antistress e quello standard a seconda del momento, tuttavia, in ogni trattamento ho sempre lavorato molto bene la zona delle dita che trovavo sempre molto congesta, come se ci fosse un accumulo energetico che non trova sfogo per uscire.

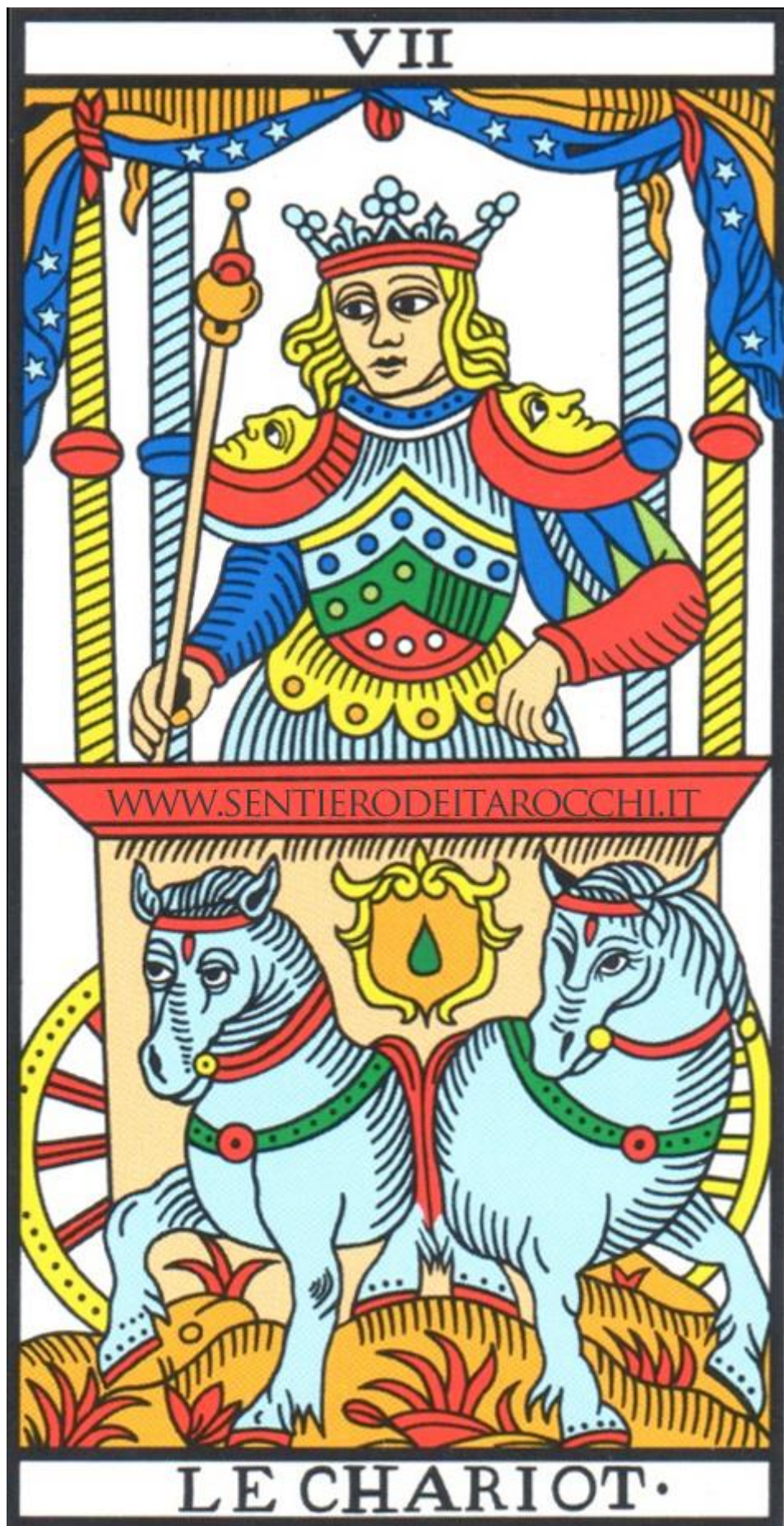
In più ho sempre aggiunto i punti di epifisi, ipofisi, tiroide e paratiroidi per aiutare l'apparato endocrino e la secrezione ormonale e la “comunicazione cellulare”. A fine trattamento trattavo spesso il punto 3 del fegato per aiutare le emozioni legate al movimento legno a essere vissute in armonia.

Ogni 3 trattamenti riflessologici aiutavo Marta anche con la tecnica metamorfica per aiutarla a vivere nel modo più adatto per lei il cambiamento del suo corpo inteso nel suo insieme e per aiutarla a sciogliere i blocchi del passato che la rallentavano nel suo fluire presente.

Dal decimo trattamento ho voluto introdurre anche qualche seduta di massaggio dell'anima per aiutarla a sciogliere meglio le sue corazze corporee che nel suo caso si sviluppavano maggiormente

nella zona cervicale, diaframmatica e pelvica.

Marta sta ancora venendo da me, in questi mesi ha perso un po' di kg in eccesso grazie alla dieta depurativa (6 kg), i piedi ora sono meno congesti e meno gonfi rispetto a quando ha iniziato a venire da me. Ha preso più consapevolezza riguardo a come ciò che lei mangia possa influire sulla sua sindrome e su ciò che essa comporta. I dolori sono molto diminuiti ed è riuscita nel tempo a togliere quasi completamente i farmaci che le erano stati prescritti, che secondo lei le davano pochi benefici e tante controindicazioni. Ha effettuato anche grossi cambiamenti nella sua vita che le hanno permesso di ascoltarsi e vivere più in natura con se stessa. Ovviamente questo è solo l'inizio per Marta, ma il percorso che sta creando per la sua vita ora e sicuramente un po' più in discesa.



RINGRAZIAMENTI

Innanzitutto tenevo a ringraziare a pieno la scuola Consè, che mi ha permesso di intraprendere un viaggio profondo verso me stesso, un viaggio che mi terrà sempre in costante cammino verso il mio progetto di vita.

Volevo dire grazie ad Andrea Navoni e al suo sapere,

Un grazie a Gigliola Guerini che mi è sempre stata accanto anche quando non lo era fisicamente.

Un grazie a Corrado Tanzi e alla sua amorevole disponibilità.

Un grazie a Rita Spano che mi aiuta sempre a collegare tutto ciò che è scientifico a tutto ciò che è analogico.

Un grazie a Loretta Fattori che mi ha fatto conoscere e capire il significato più profondo del cibo.

Un grazie a Carmela Scali e alla sua pazienza nei miei confronti.

Un grazie ai miei compagni di viaggio qui all'accademia che mi han permesso di conoscermi sempre più.

Un grazie immenso a Paolo Quagliarella e Cinzia Persichini per avermi aiutato nella parte di astrologia e per trasmettermi la passione in questa fantastica materia.

Un grazie a Marta e al suo tempo per avermi accompagnato in questa tesi.

Un grandissimo grazie alla mia migliore amica Emanuela per essermi sempre accanto nella mia vita.

Un grandissimo grazie al mio compagno Daniele, per la sua costante presenza e per il suo supporto, e un grazie infinito ai miei genitori che mi hanno permesso sempre di essere me stesso in ogni modo.

BIBLIOGRAFIA

- “Nuove terapie con i Fiori di Bach vol. 1” di Kramer
- “Nuove terapie con i Fiori di Bach vol. 2” di Kramer
- “Nuove terapie con i Fiori di Bach vol. 3” di Kramer
- “Oligoelementi e naturopatia” di Margherita Faccio
- “Il grande libro della ecodieta” di C. Guglielmo
- “Cucina che cura” di Martin Halsey e Robert Michel
- “Fiori di Bach 38” descrizioni dinamiche di Ricardo Orozco
- “Malattia e destino” di Thorwald Dethlefsen
- “Il grande libro dei chakra” di Pia Vercellesi e Giampaolo Gasparri
- Dispense della scuola di naturopatia consè
- “Manuale pratico di gemmoterapia” di Enrica Campanini
- Materiale didattico de: “la sana gola”
- “Astrologia archetipica” di Umberto Carmignani.

