



“GRAVIDANZA AL NATURALE:  
UNA SCELTA PER LA VITA.”

RELATORE:

Chiar.mo Prof. Soldera Gino

CORRELATORE:

Prof. Navoni Andrea

LAUREANDA:

Valentina Pilotti

Matricola 110

*Dedicato a mia madre, semplicemente meravigliosa.*

*E a mio padre, il migliore che potessi scegliere.*

# GRAVIDANZA AL NATURALE: UNA SCELTA PER LA VITA

<u>INTRODUZIONE</u>	pag. 5
<b><u>PARTE PRIMA</u></b>	
<u>1- GRAVIDANZA CONSAPEVOLE E PARTO RESPONSABILE</u>	pag. 9
1.1 GRAVIDANZA E GENITORIALITA'	
1.2 IL MOMENTO DEL PARTO	
1.3 IL POST PARTO	
<u>2- PRENATALITA' – DALLA PARTE DEL BAMBINO</u>	pag. 25
2.1 PSICOLOGIA PERINATALE ED EDUCAZIONE PRENATALE	
2.2 LA SENSORIALITA' FETALE E LA COMUNICAZIONE "BIOCHIMICA" MADRE/FETO	
2.3 STRESS MATERNO E SOFFERENZA FETALE	
2.4 LA COMUNICAZIONE PRENATALE	
2.5 IL PROGETTO DI VITA	
2.6 CONCLUSIONI	
<u>3- EPIGENETICA</u>	pag. 40
<b><u>PARTE SECONDA</u></b>	
<u>4- IL MASSAGGIO CHE TRASFORMA</u>	pag. 50
4.1 LA TECNICA METAMORFICA	
4.2 IL TRATTAMENTO	
<u>5- FIORI DI BACH IN GRAVIDANZA</u>	pag. 57
<u>6- RIFLESSOLOGIA PLANTARE IN GRAVIDANZA</u>	pag. 65
6.1 GENERALITA'	
6.2 PROPOSTE DI TRATTAMENTO	
<u>7- FITOTERAPIA IN GRAVIDANZA</u>	pag. 68
<u>8- AROMATERAPIA IN GRAVIDANZA</u>	pag. 70
<u>9- LA GRAVIDANZA IN MEDICINA CINESE CLASSICA</u>	pag. 77
9.1 GENERALITA'	
9.2 I MERIDIANI STRAORDINARI COINVOLTI IN GRAVIDANZA	

- 9.3 IL PALAZZO DEL BAMBINO: L'UTERO
- 9.4 IL RUOLO DEI MOVIMENTI ENERGETICI E DEI RELATIVI MERIDIANI
- 9.5 EMBRIOLOGIA

10- PRESENTAZIONE PODALICA pag. 84

- 10.1 LA PRESENTAZIONE PODALICA IN MCC
- 10.2 MOXIBUSTIONE
- 10.3 TECNICHE MOXA E SHIATSU
  - 10.3.1 TRATTAMENTO CON MOXA
  - 10.3.2 TRATTAMENTO CON SHIATSU
- 10.4 POSIZIONI FAVOREVOLI E OMEOPATIA

11- ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE pag. 90

- 11.1 GENERALITA'
- 11.2 INTEGRAZIONE

12- SCHEMI TERAPEUTICI INTEGRATI pag. 103

- DISTURBI DIGESTIVI
- GASTRITE, PIROSI GASTRICA
- COSTIPAZIONE, STIPSI
- EMORROIDI
- INSUFFICIENZA VENOSA, VENE VARICOSE, VARICI VULVARI
- ANEMIA
- DISTURBI DELLE VIE URINARIE
- VAGINITE, CANDIDOSI
- EDEMI
- MAL DI SCHIENA, SCIATALGIA
- INSONNIA
- STATI ANSIOSI
- PIGRIZIA, STANCHEZZA, SONNOLENZA

CONCLUSIONI pag. 153

BIBLIOGRAFIA pag. 155

## INTRODUZIONE

Ho scelto di dedicare il lavoro della mia tesi ancora una volta al sacro mondo della gravidanza.

Si, lo ammetto, quando si parla di gravidanza e di nascita sento sempre le farfalle nello stomaco. L'ho scelto come lavoro e fin da piccola è stato sempre molto forte in me il desiderio di lavorare con le donne per la Vita.

Come non considerare l'intero processo della gravidanza un miracolo? È estremamente affascinante e ha davvero del Sacro come la natura abbia dato alla donna il dono di mettere al mondo una nuova vita.

Svolgo questo lavoro da più di dieci anni ma da sempre c'è qualcosa che mi lascia perplessa nell'assistenza che viene offerta alla vita nascente e alla coppia che si sta trasformando verso la genitorialità. Trovo che ciò che manchi al giorno d'oggi, nella maggioranza dei casi, siano una gravidanza e una nascita consapevoli, una Buona Nascita.

Nel corso degli anni l'uomo e la donna si sono sempre più allontanati da ciò che il miracolo della natura ci offre. Come esseri umani ci siamo dati sempre più potere sulle altre creature e sulla natura stessa, dimenticando troppo spesso che siamo tutti parte dello stesso mondo fisico ed energetico, e che proveniamo tutti da un'unica sorgente d'Amore. Ci siamo industrializzati, ci siamo armati, ci siamo arrogati la presunzione di essere onnipotenti e invincibili anche grazie alle scoperte della medicina moderna.

Non ci rendiamo conto che la morte fa parte della vita e che solo una cosa rimarrà sempre onnipotente e invincibile: l'Amore. Tutto questo ha influito in maniera importante anche sul miracolo della vita, dissacrando il parto e contribuendo ad automatizzare il processo sacro della nascita.

Una volta si nasceva spesso in casa, circondate da altre donne, ma anche dalle levatrici che coltivavano un sapere antico, tramandato di generazione in generazione ed una saggezza che andava ben oltre il semplice assistere una nascita. Sicuramente le condizioni igieniche e sanitarie erano differenti e sicuramente la mortalità e la morbilità infantile e materna erano più elevate. Fatto sta che piano piano la medicina ha scoperto nuovi farmaci, nuove tecniche, nuove cure e piano piano le donne hanno iniziato a delegare ad altri ciò che compete loro per natura. Hanno perso la fiducia nel proprio corpo e hanno acquisito più fiducia nel medico, nello strumento, nel macchinario, nel farmaco. E meno in sé stesse.

Basti pensare che quando una gravidanza e un parto procedono fisiologicamente le donne ringraziano il proprio medico. Nessuna ringrazia sé stessa e il proprio corpo biologicamente predisposto per portare a termine una gravidanza e partorire un figlio.

È vero, la medicina ha apportato numerosi aspetti positivi, ma dall'altra ha comportato la perdita di tutti quei valori che caratterizzano la venuta al mondo di un essere nuovo, e che dovrebbero fare della

nascita di un figlio un evento sacro. L'esperienza più importante della nostra vita viene svilita in nome della sicurezza. Nel corso dei nove mesi la donna gravida viene valutata, auscultata, analizzata come se la gravidanza fosse una malattia. Tutto questo aumenta il livello di ansia nella donna.

La cultura della società industrializzata sta facendo esattamente il contrario di ciò che la natura, attraverso l'istinto, ci insegna. Separa madri e bambini alla nascita, non consente le poppate ogni volta e per tutto il tempo che serve a dare ristoro a entrambi, non lascia che le madri prendano fra le braccia i propri figli quando il pianto segnala che hanno un disperato bisogno di loro, mette in bocca ai lattanti un surrogato di gomma al posto del seno materno, impedisce loro di condividere il sonno, costringendo bambini di pochi mesi ad addormentarsi lontano dal cuore materno.

Ringrazio la medicina e concordo con lei quando segue e si occupa di gravidanze patologiche, ma parallelamente anche gravidanze fisiologiche e di competenza prettamente della donna sono affidate al mondo medico. Non c'è equilibrio. Perché?

Sono profondamente convinta che ridare la nascita e il potere del proprio corpo alla donna, dove possibile e in maniera del tutto sicura, sia un passo fondamentale e doveroso che la nostra società dovrebbe attuare per poter garantire un futuro migliore a tutti.

Credo anche che per poter parlare di gravidanza consapevole sia doveroso non solo ridare potere alle donne, ma porre molta attenzione sull'essere che si affaccia ad una nuova vita. Il periodo della gestazione rappresenta senza ombra di dubbio il momento più importante della vita di ogni essere umano. In questi nove mesi il bambino forma il suo corpo, costituisce i suoi primi rapporti, inizia le prime comunicazioni e vive le sue prime esperienze, che porterà poi nel mondo come schemi acquisiti. Per questo i nove mesi prenatali costituiscono un momento formativo fondamentale ormai dimostrato da numerosi studi scientifici. Da qui nascono la psicologia perinatale e l'educazione prenatale. Investire su questo periodo significa investire sul benessere fisico e psichico di un nuovo essere umano. Di conseguenza investire sulla società.

Ma perché ho voluto trattare questo argomento in una tesi di naturopatia?

Lo scopo della naturopatia è aiutare la persona a riequilibrare la propria "energia", recuperare la forza vitale insita in ogni essere vivente, per mantenere lo stato di salute biopsicofisico.

La naturopatia si delinea come un insieme di tecniche e di trattamenti tutti volti, appunto, a ricontattare l'energia vitale che sta alla base di ogni vita. La natura, buona madre, possiede la capacità di guarire attraverso le stesse forze vitali che il corpo possiede.

Applicando i principi naturopatici al periodo della gestazione, della prenascita e del postnascita, senza ovviamente esporre l'unità madre-figlio ad inutili rischi e sapendo cogliere campanelli d'allarme che ci orientano verso una patologia, potremmo apportare un contributo notevole al benessere biopsicofisico della triade in formazione.

La naturopatia ci riporta al principio vitale insito in ognuno di noi. La gravidanza porta con sé la vita quale principio vitale per eccellenza.

Riporre fiducia nella natura significa riporre fiducia in noi stessi e in ciò che per amore ci è stato donato, la vita.

**Gravidanza naturale** significa quindi rielaborare i propri obiettivi; rivalutare lo stile di vita in un'ottica più rispettosa del proprio corpo e di quello del bimbo che cresce dentro di noi; significa riappropriarsi del potere del proprio corpo e dei suoi ritmi più fisiologici ed essenziali.

Essere attenti e consapevoli nel fisico, nella mente e nello spirito, più che mai riguardo l'evento della gravidanza, può solo aiutare la venuta su questa Terra di esseri più consapevoli e improntati dall'Amore.

Affrontare la gravidanza in modo naturale non implica mancanza di responsabilità o negare il valore degli esami diagnostici e dell'assistenza medica, significa saperli integrare con il giusto equilibrio e non considerare la gravidanza come un evento patologico.

L'approccio qui proposto prevede la cura dell'individuo in una visione olistica e guarda alla gravidanza come un momento di crescita della coppia, che può cogliere l'occasione di diventare più consapevole del proprio stile di vita in totum.

Oggi abbiamo tutti gli strumenti necessari per poter vivere l'esperienza della gravidanza con NATURALEZZA e sicurezza insieme, per consentire alla donna e al suo bambino un'esperienza UMANA e al tempo stesso protetta da rischi.

*“La saggezza dell'evoluzione biologica ha garantito nei lunghi millenni che la madre fosse preparata a partorire, il bambino ben preparato a nascere ed entrambi ben solidi e adatti a costruire insieme una salda relazione, cui è affidata la sopravvivenza della specie. Non dovremmo sforzarci di porre correttivi alle forze naturali già insite in loro.”*

*Lorenzo Braibanti*

Buon viaggio, quindi, care mamme e papà e care anime che scelgono questa Terra per insegnare e imparare l'Amore.

Valentina

*“Non riusciremo a cambiare il mondo  
senza cambiare il modo di venire al mondo”  
-M. Odent-*

## **PARTE PRIMA**



## 1- GRAVIDANZA CONSAPEVOLE E PARTO RESPONSABILE

*“Due esseri che si uniscono  
Per concepire un figlio  
Devono agire nella luce e nella consapevolezza  
Di lavorare insieme  
Per compiere un’impresa meravigliosa.”*

*O. M. Aivanhov*

### 1.1 GRAVIDANZA E GENITORIALITA’

CONSAPEVOLEZZA: cognizione, presa di coscienza. Derivato di *consapere*, composto di *con* e *sapere*. Questa parola denota un fenomeno estremamente intimo. Non è un semplice essere informati, né un superficiale sapere. La consapevolezza è una condizione in cui la cognizione di qualcosa si fa interiore, profonda, perfettamente armonizzata col resto della persona. È quel tipo di sapere che dà forma all’etica, alla condotta di vita, alla disciplina. È la costruzione originale del proprio modo di rapportarsi col mondo. Es. consapevolezza del rischio, che non frena ma rende accorti; consapevolezza delle proprie capacità, che orienta; consapevolezza del dolore, che rende compassionevoli e gentili.

Molte volte mi è capitato di ascoltare donne che parlavano della loro gravidanza in maniera del tutto distaccata e inconsapevole. Si riferivano al bambino come un essere totalmente incapace di sentire e provare la benché minima emozione. Parlavano dell’anima nel loro grembo come un oggetto, spesso come qualcosa di “pesante”, “ingombrante”. Come qualcosa che è capitato, non era previsto, ha intralciato dei progetti etc. O semplicemente sentirle dire “non ce la faccio più, non c’è un modo per farlo uscire prima? Tanto non cambia un mese o due prima vero?”.

Talune considerano il bambino come essere vivente solo dal momento della nascita in poi. Prima del parto non avevano dialogato con lui, non gli avevano mai detto quanto erano felici del suo arrivo, non lo avevano reso partecipe della loro vita.

Spesso quando dico ad una donna stanca dell’attesa di parlare con il suo bambino chiedendo di alleggerire questi giorni, ricevo sguardi stupefatti e increduli. Rispondo sempre “il tuo bambino ti

ascolta e ti sente". Poche sono, invece, le madri in attesa che annuiscono sorridendo alle mie parole, pienamente cosce di ciò che sto dicendo.

La consapevolezza in gravidanza riguarda più fronti.

Anzitutto la donna dovrebbe **diventare cosciente dell'importanza della sua funzione** e sentirsi Madre dell'Umanità, poiché solo a lei è stata concessa la capacità di mettere al mondo la prole. A seconda dell'impegno fisico e psicologico che essa dedica a questa sua funzione, si avrà l'umanità del domani. La donna dovrebbe comprendere e interiorizzare l'importanza di questo suo ruolo, comprenderne il vero significato

La sua responsabilità verso la società è grande; responsabilità che, ovviamente, va condivisa anche dall'uomo. Se consideriamo il bambino come un sistema in formazione non possiamo prescindere dal contenitore, dall'ambiente nel quale si trova: il corpo materno. Questo ambiente di contenimento ha la funzione di assicurare quell'equilibrio che ancora il feto non è in grado di creare da sé. Più l'ambiente sarà accogliente, amorevole e sereno, maggiore sarà l'equilibrio che il sistema in formazione sarà in grado di strutturare e riprodurre **per sempre**. Essere concepiti e vivere in un ambiente squilibrato, poco contenitivo, è traumatico per un sistema organico in formazione. Non è assolutamente indifferente che il concepimento avvenga in condizioni di vita salubri, pure e gioiose, oppure al contrario, inquinate, degradate e tristi. Come conseguenze abbiamo, in breve, traumi molto precoci che vanno a ledere la naturale capacità dell'individuo di avere fiducia, fiducia in sé stessi, negli altri, nell'amore, nella vita.

La gestazione dovrebbe poter essere vissuta con amore e dedizione, con la consapevolezza che **in questo periodo il legame fra madre e nascituro è così forte e diretto che la trasmissione dell'attività mentale, spirituale ed emotiva della madre può determinare sia la salute che l'equilibrio psico-fisico del bambino** (vedi capitolo 2).

Così la futura coppia di genitori diventa collaboratrice del Creatore e della forza dal quale tutto proviene. L'Amore.

*"Svegliatevi alla consapevolezza del compito che Dio vi ha affidato. Siete le depositarie di segreti meravigliosi grazie ai quali sareste in grado di rigenerare l'Umanità. [...] È alla donna, alla madre, che è stata affidata questa missione, proprio perché la natura ha dato a lei la capacità di influenzare il bambino che deve nascere. Ecco perché vi chiedo di diventare coscienti di questa vostra grandiosa missione e di illuminare dovunque nel mondo altre donne che vivono ancora all'oscuro di queste loro doti". (L'educazione inizia prima della nascita, O. M. Aivanhov, opera citata).*

Inoltre, alla madre spetta l'onere di **rivedere il suo modo di vivere** in funzione del compito che sta svolgendo: la creazione di un nuovo individuo che dovrà portare nel mondo solo cose positive. È così che si può forgiare un'umanità rinnovata.

Dunque diventare genitori consapevoli significa anche **preparare il terreno migliore** sul quale far nascere una nuova vita. Sia dal punto di vista economico e sociale, sia curando la propria salute, il proprio stile di vita e i propri pensieri. Ogni donna in gravidanza dovrebbe abbandonare preoccupazioni, pensieri negativi e nutrire il corpo e l'anima di gioia, di momenti di amore e condivisione.

Attraverso scelte consapevoli, controllando i pensieri, vivendo secondo un comportamento armonioso, la coppia può favorire nel bambino:

- La costruzione della sua salute: scegliere alimenti sani, cucinare nella gioia, evitare sostanze e alimenti dannosi, respirare in maniera corretta, praticare movimento, meditare;
- La sua capacità di amare: comunicare al bambino con amore, tranquillizzarlo se si provano sentimenti di rabbia, collera o dolore; parlargli come fosse già nato, comunicare con lui anche attraverso la musica, cercare di coltivare ciò che rende felici e armonizza, evitare ogni possibile turbamento (conversazioni negative, letture tristi, musiche e immagini violente, paure e incertezze);
- La sua intelligenza: stimolando il suo sistema nervoso e sensoriale.

Ancora Aivanhov nel suo libro "L'educazione inizia prima della nascita" (op. cit.): *"il nostro modo di vivere si imprime in noi, nei nostri cromosomi. Ogni cellula possiede una memoria e non serve a nulla voler apparire agli altri onesti, caritatevoli, perché ogni pensiero, ogni nostro intimo sentimento viene registrato e poi trasmesso in eredità di generazione in generazione. I bambini che nasceranno rifletteranno il modo di pensare e vivere dei genitori"*.

### **La conoscenza è un passo fondamentale verso la consapevolezza.**

Come già accennato in precedenza, l'inconsapevolezza riguarda anche l'affidarsi completamente alla medicina e il non informarsi adeguatamente. Delegare ad altre persone (es. personale medico o le opinioni comuni) scelte importanti; ripiegare ogni responsabilità, che è solo della donna/coppia, al ginecologo con la tipica frase "me l'ha detto il medico"; affidarsi al parere di amiche, al "sentito dire", non rappresenta di certo la scelta migliore per vivere con consapevolezza la propria gravidanza. Anzi, per molti aspetti questo contribuisce ad aumentare ansie e dubbi, lasciando che altri decidano per lei. Ogni donna ha il diritto/dovere di informarsi adeguatamente circa la gravidanza e i cambiamenti che vivrà nel suo corpo e nella sua mente. Quando una donna si informa, quando si documenta, quando è disposta a chiedere per sapere, per conoscere, sta facendo un grande passo verso il suo bambino. Una

donna informata, una donna che conosce i cambiamenti che la aspettano potrà godere pienamente questi nove mesi nella serenità.

Allo stesso modo una donna informata sulla fisiologia del travaglio, sulla funzione del dolore, sul magico momento del parto, sarà pronta a capire e riconoscere i segnali del suo corpo, potrà scegliere per il parto la struttura che più risponde ai suoi desideri, saprà esprimere i suoi bisogni e i suoi diritti, comprenderà ciò che sta vivendo e saprà dialogare con il personale sanitario senza vivere passivamente questo momento. In questo momento così delicato e prezioso della vita NULLA deve essere lasciato al caso.

Inoltre, se fino a 50-60 anni fa si sapeva ben poco sulla vita prenatale e si riteneva che il feto fosse soltanto un insieme di cellule totalmente insensibili, oggi esistono prove scientifiche che dimostrano esattamente il contrario. Le informazioni esistono, sono di facile accesso e comprensione ed è urgente che vengano diffuse alle donne, alle coppie e agli operatori sanitari, affinché si offra un'assistenza **diversa**. Il ruolo dei professionisti sanitari non è solo quello di agire secondo coscienza ma anche secondo costante aggiornamento.

Un altro passo fondamentale verso la consapevolezza è che la donna interiorizzi che **il suo corpo è fatto per partorire**. Non è un fatto riservato a poche elette ma tutte le donne possono partorire ed è geneticamente scritto nel corpo di ognuna. Al giorno d'oggi sono veramente poche le donne consapevoli di avere un innato potere di dare alla luce un figlio; questa consapevolezza è limitata in gran parte dalla paura che ci è stata trasmessa dalle generazioni passate, da quando il parto si è medicalizzato. In effetti nessuna sa che cosa l'aspetta finché non prova...si ha paura dell'ignoto, paura di non farcela, paura di non essere sostenute, paura di essere sole ad affrontarlo. La società in cui viviamo fomenta la sfiducia nel nostro corpo e la paura verso il dolore, considerato inutile e da eliminare attraverso pratiche farmacologiche che lo annientino a qualsiasi costo. Il dolore di cui si parla attraverso i racconti di altre madri è quello del parto indotto, del parto pilotato con l'ossitocina, dell'episiotomia, degli ambienti freddi e distaccati, del taglio cesareo. Questo dolore è davvero esasperato, difficilmente gestibile, ed è comprensibile cercare metodi farmacologici per alleviarlo. Questa linea di pensiero ha portato le donne a perdere fiducia in loro stesse, nel loro istinto e nella loro innata capacità di partorire la propria creatura e di accudirla dopo il parto. Il problema è che oggi il 90% dei parti ospedalieri è ben lontano dalla normalità che la natura aveva previsto.

In questo contesto la genitorialità è ben più articolata del semplice mettere al mondo un bambino. Si configura come un processo dinamico rappresentato dalla nascita di una nuova vita, di una nuova relazione, di tre nuove identità. Comporta un atto di responsabilità riconoscersi nei nuovi ruoli di

madre e padre, anche perché, che lo si voglia o no, ci si troverà a confrontarsi con il proprio io più profondo, che forse non avevamo mai considerato. Le nostre esperienze di ex figli, i bagagli culturali, gli schemi imposti, i modelli genitoriali acquisiti. Ecco che una gravidanza consapevole ci porta anche verso la riscoperta di noi stessi per farci riacquistare fiducia nelle nostre innate capacità di amare.

## 1.2 IL MOMENTO DEL PARTO

*“Il parto è la più profonda  
Iniziazione alla spiritualità  
Che una donna  
Possa ricevere.”  
R. Lim*

Lo svolgimento del parto è, anch'esso, un fattore cruciale e determinante per la qualità della vita futura del nascituro. Le pratiche ostetriche dovrebbero essere guidate da questa profonda consapevolezza: genitori e operatori possono accompagnare il bambino nel mondo con un impatto positivo e di lunga durata sulla sua salute e il suo benessere.

Si parla di **nascita naturale** quando viene offerta un'assistenza che rispetti i tempi e i processi della fisiologia, perché quando si disturba la nascita si rischia di provocare una distocia (intesa come scostamento dalla fisiologia).

Sono fondamentali l'assistenza personalizzata, la fiducia riposta nell'ostetrica, gli stati d'animo e le emozioni che la donna prova (deve sentirsi accolta e al sicuro), il comfort dell'ambiente, la possibilità di muoversi, bere, mangiare, e l'importanza che viene data al neonato affinché avvenga una nascita dolce.

Nei numerosi travagli e parti che ho avuto l'onore di assistere ho notato che la donna cerca continuamente conferme e rassicurazioni nelle figure professionali accanto a lei. Spesso il suo sguardo è smarrito e così anche quello del marito. Ma se l'ostetrica infonde fiducia nella donna e nella coppia, coinvolgendo attivamente anche il compagno, piano piano il suo sguardo cambia; la donna inizia da sola a modulare il proprio respiro come meglio conviene al suo corpo e assume posizioni consone al dolore fisico che sta vivendo.

Ripetere sussurrando “va bene, va tutto bene”, dare feedback fisici stringendo dolcemente la sua mano, dare conferma che tutto procede bene con uno sguardo nei suoi occhi, o con dei piccoli cenni del capo, spesso anche senza parlare.

L'assistenza che dovrebbe essere offerta per affrontare un travaglio/parto consapevoli non può prescindere dall'attenzione all'ambiente circostante la donna.

Infatti se lasciassimo emergere la parte più istintiva di noi scopriremmo che quando comincia il travaglio cercheremmo un luogo familiare e indisturbato, raccoglimento e silenzio e non un ospedale stracolmo di gente estranea, suoni forti e luci abbaglianti. Il parto è una fortissima prova per la donna, ma deve rimanere una prova con sé stessa, non una prova d'esame da sostenere davanti ad un numeroso pubblico.

*“La lunghezza del parto  
È direttamente proporzionale  
Al numero  
Delle persone circostanti.”  
M. Odent*

**L'ambiente in cui una donna partorisce è fondamentale anche perché ha delle ripercussioni importanti sulla secrezione degli ormoni coinvolti nell'intero processo.**

Gli ormoni sono la trascrizione biochimica delle emozioni: le emozioni che viviamo determinano la produzione degli ormoni relativi e gli ormoni in circolo sono responsabili a loro volta dei nostri stati d'animo, in un continuum che si autoalimenta. Ciò significa che il processo del parto, che è interamente governato dagli ormoni, è estremamente sensibile allo stato emozionale della mamma. È fondamentale ricordare che quando una donna è in travaglio la parte più attiva del suo corpo è il suo “cervello primitivo”, ossia le strutture cerebrali arcaiche (ipotalamo, la ghiandola pituitaria...) che abbiamo in comune con tutti gli altri mammiferi. Affinché questa parte del cervello possa lavorare correttamente, l'altra parte del cervello, la neocorteccia (la parte più “razionale”, specifica della specie umana) deve essere assolutamente “disattivata”.

Questo permette il necessario cambiamento nel livello di coscienza della donna, il noto fenomeno grazie al quale la madre si comporta come se fosse “su un altro pianeta”, estraniandosi dall'ambiente che la circonda per intraprendere una sorta di viaggio interiore. È quindi importante ricordare che occorre evitare ogni stimolazione neocorticale, ogni sollecitazione dell'intelletto, perché interferisce con l'avanzamento del travaglio.

Questo è un aspetto fondamentale della fisiologia del travaglio e se è compreso profondamente non si cadrà nell'errore di cercare di “far tornare in sé” la donna, di stimolarla o di intrattenerla. Inoltre la donna necessita di sentirsi al sicuro, di sentirsi tranquilla e libera di esprimersi.

La cascata ormonale che regola il travaglio e il parto è interessata e influenzata soprattutto da questi tre ormoni:

- OSSITOCINA
- ENDORFINE
- ADRENALINA

**OSSITOCINA:** è un ormone peptidico costituito da nove amminoacidi, prodotto dall'ipotalamo e secreto dalla neuroipofisi (ipofisi posteriore). L'azione principale dell'ossitocina è quella di stimolare le contrazioni della muscolatura liscia dell'utero.

Viene chiamato l'Ormone dell'Amore in quanto il suo agire coinvolge tutte le funzioni proprie dell'aspetto affettivo: regola l'eccitazione e il raggiungimento dell'orgasmo, la creazione e il mantenimento di legami emozionali tra i partner e con la prole; la sua secrezione è stimolata meccanicamente da ogni stimolo attuato sugli organi sessuali, ma anche dalla vista, la voce e perfino il pensiero dell'oggetto dell'amore. In seguito al rapporto sessuale riduce depressione ed ansietà. Induce la calma, riduce lo stress, aumenta la fiducia e l'empatia verso il prossimo. Immediatamente dopo la nascita svolge un ruolo fondamentale nel meccanismo dell'imprinting e del bonding. Stimola il senso di accudimento materno, inducendo comportamenti nutritivi e di socievolezza. È responsabile dell'eiezione del latte materno (è stato rilevato che la sua produzione può persino precedere lo stimolo diretto sul capezzolo da parte del neonato. Infatti già nel momento in cui la mamma sente piangere il bambino, il suo livello di ossitocina aumenta). Favorisce il secondamento (espulsione della placenta), e previene l'emorragia nel postparto. Il senso di gratificazione emotiva e il piacere fisico prodotto dall'ossitocina sostengono dunque tutte le reazioni coinvolte nel ciclo riproduttivo.

Viene definito anche “**ormone timido**” in quanto numerosi sono gli stimoli in grado di inibire la sua produzione. Ciò che maggiormente ostacola questo delicato processo è la produzione degli ormoni dello stress che si attivano quando una situazione viene percepita come potenzialmente minacciosa.

#### **Fattori che stimolano la produzione di ossitocina:**

- Distensione della vagina.
- Stimolazione degli organi sessuali.
- Pressione della testa del bambino sulla cervice uterina.
- Distensione dei muscoli del pavimento pelvico.
- Stimolazione del capezzolo.

- Contatto pelle a pelle con il neonato.
- Contatto fisico tra i partner durante il travaglio.
- Massaggio.
- Ambiente caldo e confortevole, rispettare la privacy della donna, farla sentire a proprio agio, libera di muoversi e al sicuro, favorire il rilassamento (utilizzo di acqua calda e musica rilassante).
- Informazioni chiare, sintetiche e comprensibili.
- Intervenire solo quando veramente necessario.

#### **Fattori che inibiscono la produzione di ossitocina:**

- Discomfort, imbarazzo, giudizio.
- Voci, suoni e luci (devono mantenersi pacati per permettere al corpo della donna di produrre melatonina, ormone che contribuisce a ridurre l'attività cerebrale).
- Presenza di troppe persone, specie di estranei.
- Persone che parlano fra di loro.
- Comunicazione scarsa e inefficace (il linguaggio medico spesso viene incompreso e crea stati di allarme).
- Clima freddo.
- Scarsa preparazione alla nascita, poche informazioni, poca consapevolezza.
- Eccessiva medicalizzazione (troppe visite vaginali, uso eccessivo del monitoraggio, posizione allettata, uso eccessivo di farmaci e anestetici).
- Elevati livelli di adrenalina (Ogni situazione di ansia o paura provoca il rilascio di adrenalina che, quando secreta in modo continuativo, stimola la neocorteccia inibendo il processo del parto).
- Ossitocina sintetica (va ad occupare i recettori di ossitocina endogena).
- Episiotomia (riduce la distensione del pavimento pelvico, fattore chiave per la produzione di ossitocina).
- Separazione della madre dal bambino subito dopo la nascita (mancata stimolazione del capezzolo, imprinting e bonding ritardati).
- Analgesia (riduce la percezione del riflesso di Ferguson: lo stiramento della cervice uterina manda un messaggio doloroso al cervello che risponde producendo ossitocina).

In caso di rallentamento del travaglio spesso si interviene con ossitocina sintetica, ma le contrazioni così stimolate sono molto più intense e ravvicinate delle normali e il dolore risulta meno tollerabile.



La sua somministrazione richiede un monitoraggio della frequenza cardiaca fetale continuo e ciò limita la libertà di movimento della donna che riuscendo a sopportare meno il dolore richiederà l'epidurale. Si verificano quindi una serie di interventi a cascata, per cui ci si allontana sempre più dalla fisiologia. Il risultato è un'esperienza di parto medicalizzata e tutto ciò che ne consegue.

**ENDORFINE:** Le endorfine sono sostanze chimiche prodotte dal cervello e dotate di una potente attività analgesica ed eccitante. La loro azione è simile alla morfina e ad altre sostanze oppiacee. Sintetizzati anche nell'ipofisi, nei surreni e in alcuni tratti dell'apparato digerente, questi peptidi hanno i loro recettori in varie zone del sistema nervoso ma si concentrano soprattutto nelle aree deputate alla percezione dolorifica. Durante situazioni particolarmente stressanti il nostro organismo cerca di difendersi rilasciando endorfine che da un lato aiutano a sopportare meglio il dolore e dall'altro influiscono positivamente sullo stato d'animo. Le endorfine hanno dunque la capacità di regalarci piacere, gratificazione e felicità aiutandoci a sopportare meglio lo stress.

Durante il travaglio promuovono anche il bonding, il processo di attaccamento della madre al bambino e alle sue necessità, ma promuovono anche sentimenti di soddisfazione, raggiungimento, autostima, forza e sicurezza, nonché quell'importantissimo "effetto dimenticante" che permette di non ricordare in maniera vivida gli aspetti negativi del parto (fatica e dolore).

Senza dolore si minimizza la produzione di endorfine e quindi gli effetti benefici.

**La loro produzione è inibita dalle catecolamine** (l'adrenalina in particolare), utilizzo di farmaci e anestetici (la mancata percezione del dolore annulla la produzione di endorfine), ambiente non protettivo, assistenza scarsamente empatica.

Nelle primissime ore dopo il parto i livelli di endorfine nel sangue materno e neonatale raggiungono livelli molto alti contribuendo a creare quella "dipendenza" che nasce tra madre e neonato.

**ADRENALINA:** L'adrenalina, o epinefrina, è un ormone sintetizzato nella midollare del surrene (porzione interna). Appartiene alla famiglia delle catecolamine.

Una volta secreta e rilasciata in circolo, l'adrenalina accelera la frequenza cardiaca, restringe il calibro dei vasi sanguigni, aumenta la pressione sanguinea, dilata le vie aeree bronchiali e rinforza la prestazione fisica; sostanzialmente, quindi, l'adrenalina migliora la reattività dell'organismo, preparandolo in tempi brevissimi alla cosiddetta reazione di "attacco o fuga". La liberazione di adrenalina è legata alla percezione di stimoli stressogeni come minaccia fisica e paura, eccitazione, forti rumori, luce intensa ed elevata temperatura ambientale.

**In travaglio in condizioni di fisiologia viene secreta a picchi durante l'apice delle contrazioni, nella fase di dolore più forte, proprio grazie al dolore. Questo picco è responsabile a propria volta della secrezione, sempre a picco, dell'ossitocina e quindi delle endorfine.**

L'adrenalina prepara il corpo della donna ad affrontare il travaglio e aumenta notevolmente la sua forza, soprattutto nell'ultima fase.

Nel corso delle ultime contrazioni, prima della nascita, le catecolamine sono al loro massimo livello nel corpo della madre. È per questo che, in condizioni fisiologiche, quando inizia il riflesso di espulsione del feto, le donne tendono a stare in posizione verticale, piene di energia, con un improvviso bisogno di afferrare qualcosa o qualcuno.

Uno degli effetti di questa liberazione di adrenalina è che la madre, appena partorito, si trova in uno stato di allerta. Basti pensare ai mammiferi in natura per comprendere quanto sia benefico per le madri avere abbastanza energia e aggressività da proteggere il loro bambino appena nato, se necessario. È anche noto che il bambino possiede i propri meccanismi di sopravvivenza durante le forti contrazioni finali di espulsione e libera a sua volta alcuni ormoni della famiglia dell'adrenalina. Un "torrente" di noradrenalina consente al feto di adattarsi alla privazione fisiologica d'ossigeno, specifica di questa fase. L'effetto visibile del rilascio di questi ormoni è che il bambino quando nasce è anch'egli in stato di allerta, ha gli occhi ben aperti e le pupille dilatate.

**Lo stress, la paura, l'ansia, l'imbarazzo, stimolano la produzione cronica, e non più intermittente, di adrenalina con l'insorgere di contrazioni spastiche e irregolari. Quindi la produzione continua di adrenalina inibisce il rilascio di ossitocina ed endorfine.**

Durante il travaglio l'adrenalina aumenta **esageratamente** quando:

- La stanza è troppo fredda
- La madre è irritata, eccessivamente turbata
- Ha poca privacy, sente di essere osservata, si vergogna
- Pensa troppo
- Si reca in ospedale troppo presto
- Si concentra sul comportamento
- C'è troppo rumore o troppa luce
- Troppo dolore (dovuto a ossitocina sintetica).

**QUINDI...**

Abbiamo visto come ogni ormone interagisca con gli altri ormoni e le funzioni che ognuno ha in un equilibrio perfetto e molto delicato. È importante, tra una contrazione e l'altra, che la donna raggiunga una condizione di calma profonda, in cui, in assenza completa di dolore, il suo corpo possa riprendersi e prepararsi alla contrazione successiva.

Per permettere ad una nascita di avvenire in modo naturale vanno dunque rispettate 6 semplici regole fondamentali:

1. **RISPETTO: della donna e del bambino.** Rispetto dei loro tempi e del tempo del travaglio naturale. Rispetto della nuova famiglia che sta nascendo. Rispettare il bambino quando nasce offrendogli il contatto della mamma al posto dell'incubatrice.
2. **SILENZIO:** Il linguaggio razionale è il fattore che più stimola la neocorteccia degli esseri umani.
3. **LUCI SOFFUSE:** La stimolazione visiva sollecita la neocorteccia.
4. **INTIMITÀ:** La donna non deve sentirsi osservata.
5. **PROTEZIONE, SENSO DI SICUREZZA:** Per permettere la variazione del livello di coscienza che caratterizza il processo del parto, sentirsi al sicuro è un requisito fondamentale. Ogni situazione di ansia o paura provoca il rilascio di adrenalina che stimola, anch'essa, la neocorteccia. Un basso livello di adrenalina è un presupposto fondamentale per l'inizio del travaglio e perché la prima fase si svolga senza complicazioni; mentre nei minuti che precedono la nascita è necessaria una scarica di adrenalina che permette il riflesso di eiezione del feto (stesso meccanismo che permette di raggiungere l'orgasmo durante un rapporto sessuale).
6. **CALORE:** Soprattutto nella fase del secondamento (nascita della placenta) è necessario che madre e bambino siano pelle a pelle e al caldo affinché la donna possa liberare il picco di ossitocina più importante di tutta la sua vita. Questo permette alla placenta di nascere spontaneamente e senza interventi medici e permette l'innamoramento tra madre e bambino.

Tutti i punti citati in precedenza sono fondamentali sia per un rispettoso travaglio e parto per la donna, sia per una nascita dolce per il bambino. Nascita dolce significa avere pieno rispetto del bambino e non esporlo ad inutili traumi, ma cercare, quanto più possibile, di accompagnarlo amorevolmente e dolcemente nel passaggio dal corpo materno al mondo esterno. Il distacco dall'utero e dal corpo materno deve essere graduale per lui, poiché è l'unico ambiente che conosce.

*“La nascita non è solo far nascere i bambini.  
Ma è anche far nascere le Madri.  
Madri forti, competenti e capaci,  
che hanno fiducia in sé stesse*

*e che conoscono la loro forza  
e la loro saggezza interiore.”*

*Barbara K. Rothman*

### **1.3 IL POST-PARTO**

L'immediato post parto non è meno importante del modo in cui si vivono gravidanza e parto. Ci sono delle piccole azioni, dei piccoli accorgimenti che possono davvero fare la differenza nell'accoglimento di una nuova vita.

È triste sapere che ancora in molti ospedali subito dopo il parto, il bambino venga preso dalle mani degli operatori, fatto piangere e respirare il più rapidamente possibile, pesato, lavato velocemente dopo aver tagliato il cordone ombelicale e solo alla fine consegnato alla madre.

F. Leboyer, noto medico ostetrico francese, considerato il precursore della nascita dolce, ha indicato una serie di traumi inutili a cui è sottoposto il neonato nella routine medica ospedaliera e ha proposto un'alternativa più fisiologica, naturale e piena d'amore.

Credo sia abbastanza intuitivo immedesimarsi in un neonato e immaginare i possibili stress che sarebbe meglio evitargli una volta uscito dall'utero materno. Le condizioni in cui ha vissuto per nove mesi possono essere così riassunte: temperatura perfetta, suoni e luci ovattate, nutrimento continuo, atmosfera di pace e comfort, penombra.

Capiamo certamente che sarebbe opportuno non traumatizzare la vista e l'udito del bambino con suoni e luci inappropriati e inutili, creare un'illuminazione soffusa e cercare di diminuire il tono della voce.

Sarebbe auspicabile lasciare spazio all'amore, ai complimenti, alla celebrazione della nuova vita. Si dovrebbe aspettare a toccare il bambino e consegnarlo dolcemente alle braccia della madre e del padre. L'olfatto è il senso che più di tutti è sviluppato alla nascita, (è un senso fondamentale nel processo di riconoscimento e ricordo delle emozioni) perché il neonato non può basarsi completamente sulla vista che si svilupperà solo nei mesi successivi, quindi comprendiamo quanto sia inutile staccare il bambino dalla madre per procedere alla sua pulizia.

Ma ciò da cui non può prescindere una buona nascita è il contatto pelle a pelle tra madre e bambino: in questi primi istanti dopo il parto lo stesso cocktail ormonale che ha accompagnato la donna e il bambino durante il travaglio, continua a svolgere un ruolo determinante. Se la madre accoglie il suo bambino e non viene distratta da stimoli esterni secerne una potente scarica di **ossitocina** responsabile del senso di innamoramento verso il figlio.

L'ossitocina, infatti, raggiunge la concentrazione più alta nel sangue mezz'ora dopo il parto, quando la madre è in contatto visivo con il bambino, contatto pelle a pelle, e il bambino può già succhiare al seno. È un fenomeno unico e irripetibile perché l'ossitocina naturale, abbinata alle endorfine, stimola un innamoramento reciproco e duraturo, o attaccamento istintivo.

Nel bambino prolunga il senso di protezione, fiducia e appartenenza vissuto in utero, evitandogli una separazione traumatica che potrebbe condizionarlo inconsciamente nella sua vita.

L'ossitocina non è mai rilasciata in maniera isolata, bensì agisce in combinazione con altri ormoni. Nel caso particolare delle ore che seguono la nascita, in condizioni fisiologiche, il livello più alto di ossitocina è associato a un elevato livello di **prolattina**, che è anche noto come "l'ormone della maternità": la migliore combinazione per indurre l'amore nei confronti dei bambini.

La prolattina viene stimolata da endorfine e ossitocina, dal contatto pelle a pelle e dalle carezze; agisce sulla produzione di latte e sui comportamenti materni di nidificazione e di accudimento.

L'**adrenalina** materna attiva l'imprinting con il bambino, fa sentire la donna sveglia, energica, in allerta. L'adrenalina fetale stimola, invece, l'imprinting del bambino (registrazione cerebrale della prima immagine vista e delle percezioni sensoriali) e il bonding delle prime due ore di vita, ad un livello biologico molto profondo che non si ripeterà mai più.

Al bambino rimangono impressi nella mente e nel corpo in modo permanente tutti gli stimoli che riceve attraverso i suoi canali sensoriali.

Il bonding è un processo fisico, emozionale, ormonale e spirituale, di legame, di relazione, di accudimento fra madre, bambino e padre. Inizia nel periodo prenatale, si consolida alla nascita e continua per il primo anno di vita del bambino. Crea le basi per la futura relazione genitori/bambino e per tutte le relazioni sociali e affettive future.

Le **endorfine** sono secrete contemporaneamente a ossitocina e adrenalina e aumentano con il contatto pelle a pelle. Il loro livello così alto nelle prime due ore dopo il parto permette di ricordare quest'ultimo come un evento gratificante. Oggi non vi è dubbio che madre e bambino siano impregnati di oppiacei (endorfine), per un certo tempo dopo la nascita. La proprietà degli oppiacei di indurre stati di dipendenza è ben nota, per cui è facile immaginare come inizi la "dipendenza" reciproca tra madre e bambino.

**L'OMS dichiara che non esiste pratica di routine che giustifichi l'allontanamento del neonato dalla madre e raccomanda che questo non avvenga.**

Inoltre, dopo il parto, mamma e bambino restano un corpo unico (si parla spesso di "gravidanza di diciotto mesi", nove dentro l'utero e nove fuori), sia fisicamente (alimentandosi del latte materno), sia per quanto riguarda aspetti energetici. Il bambino alla nascita è racchiuso nel campo energetico

della madre (aura), formando ancora un tutt'uno con lei e, finché non avrà un proprio definito campo aurico, dovrà stare il più possibile a contatto con la madre.

*“Il fine di una moderna medicina perinatale è quello di ottenere  
una mamma ed un bambino in perfetta salute  
con il livello di cure più basso compatibile con la sicurezza.  
In una gravidanza fisiologica è necessario trovare  
una buona giustificazione prima di mettere in atto  
qualsiasi intervento ostetrico”.*  
*(OMS – Ginevra 1996)*

Per tutte le ragioni sopracitate possiamo affermare che vivere una gravidanza e un'esperienza del parto in maniera più naturale e rispettosa nei confronti della donna e del bambino, possa giovare molto alla coppia e alla nuova vita. E di conseguenza all'intera società.

Leboyer mi trova pienamente d'accordo quando afferma che l'esperienza del parto determina l'atteggiamento successivo che il bambino avrà nella vita.

Vediamo perché, per il bambino, l'atteggiamento dei genitori e le modalità del parto faranno la differenza...fin dall'inizio...

*“Un inizio della vita  
Sano e dolce  
È il fondamento di una vita d'incanto.  
La pace nel mondo può venir costruita  
Cominciando oggi.  
Un bambino per volta.”*  
*Ibu Robin Lim*

# 10 AFFERMAZIONI PER IL MOMENTO DEL PARTO

## 1. IO POSSO

2. IL MIO CORPO E' FATTO PER PARTORIRE

3. PROVARE DOLORE NON EQUIVALE A SOFFRIRE

4. IO E IL MIO BAMBINO STIAMO LAVORANDO INSIEME IN  
ARMONIA

5. IL MIO COMPITO E' RILASSARMI E PERMETTERE CHE  
QUESTO PARTO AVVENGA

6. OGNI CONTRAZIONE PORTA IL MIO BAMBINO AD UN  
PASSO SEMPRE PIU' VICINO PER STARE FRA LE MIE  
BRACCIA

7. AMO IL MIO BAMBINO E SONO PRONTA A RICEVERLO

8. IL MIO BAMBINO SA COME NASCERE

9. QUESTO DOLORE E' TEMPORANEO MENTRE LA VITA DEL  
MIO BAMBINO E' INFINITA

10.LA VITA PASSA ATTRAVERSO DI ME.



## 10 CONSIGLI PER UN PARTO RISPETTATO

1. *ABBI FIDUCIA IN TE STESSA, NEL TUO CORPO E NELLE TUE CAPACITA'*
2. *INFORMATI SUL PARTO, NON CREDERE A MITI E LEGGENDE*
3. *NON AVERE PAURA AD ESPRIMERE CIO' CHE SENTI*
4. *CONDIVIDI LA TUA ESPERIENZA CON ALTRE MAMME*
5. *CERCA MAGGIORI INFORMAZIONI SUI METODI ALTERNATIVI PER ALLEVIARE ED ACCOGLIERE IL DOLORE*
6. *CONOSCI I TUOI DIRITTI*
7. *DECIDI QUELLO VUOI SUL TUO PARTO*
8. *SCEGLI IL PERSONALE E LA STRUTTURA CHE PIU' SI ADATTANO AI TUOI DESIDERI E BISOGNI*
9. *SCEGLI UNA PERSONA POSITIVA CHE TI ACCOMPAGNI DURANTE IL PARTO*
10. *SIA DURANTE CHE DOPO IL PARTO NON TACERE; RINGRAZIA O RECLAMA I TUOI DIRITTI.*





## 2- PRENATALITA'- DALLA PARTE DEL BAMBINO

*“C’è uno spettacolo più grandioso del mare,  
ed è il cielo.*

*C’è uno spettacolo più grandioso del cielo,  
ed è l’interno di un’anima.”*

*Victor Hugo*

**PRENATALITA’**: periodo specifico della vita che va dal concepimento alla nascita.

### 2.1 PSICOLOGIA PERINATALE ED EDUCAZIONE PRENATALE

In passato nella nostra società i bambini hanno avuto una condizione di vita difficile prima di cominciare ad essere riconosciuti e accettati come esseri umani e come persone capaci di provare delle vere sensazioni ed emozioni e di vivere direttamente delle esperienze; purtroppo anche oggi i loro vissuti sono spesso considerati delle “fantasie” o “suggestioni”.

Inoltre, fino a non molto tempo fa si credeva che il bambino, durante la vita prenatale, fosse un essere indifferenziato, dotato di un corpo ma non di una psiche, di un sistema motorio disorganizzato, incapace di vedere, sentire e di emettere suoni, privo di sensibilità, di intelligenza e di possibilità relazionali e comunicative. I numerosi dati raccolti hanno dimostrato, invece, che il bambino fin dal momento del concepimento, è un essere attivo, competente, in continua reazione con la madre e con l’ambiente circostante.

È negli anni '70 che hanno avuto inizio le prime ricerche scientifiche sul periodo prenatale; è nata la psicologia perinatale che può essere definita come quella parte della psicologia che studia l’influenza dell’evento nascita nella genesi delle funzioni neuropsicologiche, nella maturazione e organizzazione della mente, nella strutturazione della realtà psichica individuale e nello sviluppo dei processi personali, sociali e relazionali.

Questa scienza si è posta il problema di andare oltre l’evento nascita per scoprire i misteri racchiusi nei nove mesi della gestazione, considerati per molto tempo insignificanti e ininfluenti sul bambino. Infatti, negli ultimi decenni, sono state portate alla luce molte conoscenze sulla vita del feto in utero,

sia dal punto di vista fisiologico che psicologico, le quali hanno permesso anche di capire in che modo il bambino e i suoi genitori possano entrare in relazione prima della nascita.

Per capire l'enorme potenziale della fase prenatale e il suo effetto sulla salute postnatale dell'individuo dobbiamo chiederci che cosa implica questa fase della vita.

Grazie anche ad una tecnologia medica sempre più perfezionata si è potuto indagare sul mondo intrauterino e scoprire che esso è complesso e variabile e contiene infiniti stimoli che agiscono sul feto. Si è osservato che quest'ultimo manifesta reazioni e comportamenti altamente individuali con tratti della personalità che proseguono anche dopo la nascita; che stabilisce relazioni con l'ambiente che lo circonda e anche con l'ambiente extrauterino, che comunica con i genitori, che è in grado di ascoltare, apprendere, rispondere.

Questa scienza ha messo in evidenza che i bambini particolarmente deboli e vulnerabili, possono sperimentare durante la gestazione degli stati di stress, di tensione e turbamento, e viverli in forma di traumi, di pericolo di morte, tanto da costruire degli imprinting particolarmente negativi tali da diventare causa di disturbi emozionali, psicosomatici e di malessere fisico.

Da una parte abbiamo quindi la struttura genetica data dai corredi cromosomici dei genitori che garantisce il processo di sviluppo fisico. Dall'altra abbiamo la libera interazione con l'ambiente nel quale è immerso che, a seconda delle condizioni di quest'ultimo, può favorire o inibire lo sviluppo sia della parte psichica, del carattere e non ultimo del fisico.

Attualmente si tende a ritenere che ogni intensa emozione o difficoltà sperimentata, che non offre l'opportunità di essere risolta, possa rimanere radicata nell'inconscio come una questione aperta o come ipoteca verso il futuro. La ricerca ha confermato che stress intensi e persistenti e che traumi non risolti, se non alleggeriti, fissano nel corpo in forma permanente modelli di tensione che minano la funzionalità del sistema psico-neuro-immuno-endocrinologico dell'essere umano. Questi vissuti, frutto dell'interazione con l'ambiente, esercitano un ruolo importante nella formazione e nel funzionamento dell'organismo del bambino, nell'architettura e organizzazione del suo sistema nervoso e del suo comportamento.

Per esempio, secondo un gruppo di ricercatori del Kentucky, dosi elevate di stress della madre possono predisporre ad un più alto rischio di malattie cardiache e di diabete. L'esposizione a grave stress emozionale nel primo trimestre può creare malformazioni congenite inducendo iperglicemia e ipossia attraverso un'aumentata secrezione di cortisolo e catecolamine materne.

Le scoperte della psicologia perinatale si avvalgono anche degli studi di due scienze recenti, la psiconeuroendocrinologia e la psiconeuroimmunologia. I processi fondamentali della vita, come la riproduzione, il metabolismo, l'elaborazione delle informazioni e le risposte immunitarie, sono controllati dal sistema neuro-endocrino-immunitario. Il cervello è il regolatore nervoso centrale ed i

neurotrasmettitori e gli ormoni sono i messaggeri chimici di questo sistema complesso. Stress prenatale, depressioni materne, infezioni, separazione dalla madre, disordini ormonali, immunitari, emozionali, influenze ambientali influiscono sul cervello del feto, sui cambiamenti a livello dei neurotrasmettitori e sul suo sviluppo neuroendocrino.

La fase prenatale è ritenuta fondamentale in quanto la vita umana deve essere considerata come un continuum indivisibile, dove ciascuna delle fasi dello sviluppo è ugualmente importante, tutte sono interdipendenti e non separabili dall'insieme della vita dell'individuo. In questa continuità, l'individuo rappresenta un'entità indivisibile di tutte le funzioni sia a livello fisico che psicologico che sociale; i processi fisici, endocrinologici, biochimici e psicologici rappresentano un tutto che non può essere diviso.

#### Il continuum della vita comincia nell'utero.

Un organismo in via di sviluppo mostra una vulnerabilità enorme a tutte le influenze provenienti dall'esterno e dall'interno; ma tanto più un organismo è "immaturo" e all'inizio della sua formazione, tanto più è in pericolo e sensibile. Questo fatto dà alla fase prenatale della vita una posizione unica e di estrema importanza.

È in quest'ottica che l'educazione prenatale assume un ruolo fondamentale nella prevenzione.

**Grazie ad essa nasce una nuova concezione della vita, in cui i genitori svolgono un ruolo educativo attivo, e che permette loro di vivere in maniera più consapevole la gravidanza fin dal concepimento.**

Attraverso i corsi di educazione prenatale si aiutano le coppie di genitori in attesa a creare un ambiente socio-affettivo adatto per accogliere il bambino in arrivo e predisporre le condizioni perché egli possa esprimere al meglio la propria essenza. Al centro dell'attenzione vi è il nascituro riconosciuto da subito con un ruolo di protagonista nella sua esistenza, in quanto essere competente e in grado di apprendere molte cose, già nell'utero materno.

La consapevolezza che il feto è già una persona deve essere messa in primo piano.

Se saremo in grado di garantire che ogni bambino sia amato e desiderato fin dall'inizio, che sia trattato con rispetto e che il rispetto per la vita sia posto al gradino più alto nella scala dei valori umani, e se potremo ottimizzare le fasi della vita prenatale, il risultato potrebbe essere quello di una società rinnovata.

*“Il modo in cui noi trattiamo nostro figlio  
È lo stesso con cui nostro figlio tratterà il mondo.*

*Ciò include anche il feto.”*

*F. Leboyer*

## **2.2 LA SENSORIALITA' FETALE E LA COMUNICAZIONE “BIOCHIMICA” MADRE/FETO**

Due sono i meccanismi con il quale il feto riceve ed elabora gli stimoli intra ed extra-uterini: gli **organi di senso** e i **segnali molecolari** (ormoni, neurotrasmettitori) che sono in circolo nel sangue materno e che lo raggiungono attraverso la placenta.

**Gli organi di senso** e i centri cerebrali fanno la loro comparsa fin dal periodo embrionale corrispondente al primo trimestre di gravidanza.

Il tatto è l'organo di senso più importante di tutti gli altri in quanto i movimenti materni stimolano gli spostamenti del liquido amniotico i quali hanno un effetto massaggiante sul bambino. Dalla 6<sup>a</sup> settimana di gestazione (s.d.g.) iniziano a formarsi le vie nervose che trasmettono le sensazioni tattili dalla periferia al centro. Alcuni importanti mecano-recettori tattili sono presenti dalla 7<sup>a</sup> s.d.g. nella regione peribuccale, successivamente compaiono verso l'11<sup>a</sup> s.d.g. sull'epidermide del viso, sul palmo delle mani e sulla pianta dei piedi. Solo dalla 15<sup>a</sup> s.d.g. si estendono al resto del corpo. La pelle, quindi, rappresenta il nostro primo strumento di comunicazione. I bambini percepiscono bene il contatto attraverso la parete addominale e uterina, e la madre e il padre possono così entrare in relazione con il loro bambino che si sentirà accarezzato; questo rafforza il legame emotivo fra le parti e definisce la relazione.

Numerosi sono gli studi fatti sul tatto e il contatto sui bambini prematuri e ampiamente dimostrati i benefici che questo apporta (marsupio-terapia o metodo canguro, in cui la culla del bambino nato prematuramente è data dal petto di uno dei genitori).

L'olfatto: dalla 7<sup>a</sup> s.d.g. si forma il nervo olfattivo. Viene stimolato continuamente dagli odori del liquido amniotico provenienti dal cibo assunto dalla madre e dall'ambiente circostante. Gli stimoli olfattivi concorrono con la loro azione a livello molecolare allo sviluppo della sensibilità olfattiva del bambino e a formare la memoria olfattiva che permette una sorta di riconoscimento e orientamento nel successivo ambiente extrauterino. Gli esperimenti praticati su pecore gravide iniettando nel sacco amniotico aroma di limone hanno permesso di osservare che gli agnellini, una volta nati, dimostravano una spiccata preferenza per questo odore, da cui normalmente le pecore rifuggono.

Il gusto: i recettori gustativi raggiungono un'organizzazione definita attorno alla 12<sup>^</sup>s.d.g. periodo, questo, in cui il nascituro inizia la sua attività di deglutizione mediante il movimento di apertura e chiusura della bocca.

L'udito: la maturazione dell'orecchio inizia all'8<sup>^</sup> s.d.g. e si conclude alla 24<sup>^</sup>s.d.g. È dimostrato che il feto già alla 25<sup>^</sup>s.d.g. reagisce a stimoli sonori, infatti, un segnale acustico improvviso e sufficientemente intenso, è in grado di indurre una rapida accelerazione del battito cardiaco che nel giro di alcuni minuti torna alla frequenza di base.

Fifer ha messo a punto un test prenatale chiamato VAST (vibro-acoustic stima test). Questo test permette di rilevare e valutare le reazioni del bambino al suono di un cicalino di 90 decibel sulla pancia della madre. “È come avvicinarsi e dare un colpo di cembali accanto alla testa dei bambini, il feto sobbalza e la sua vescica si svuota.” Gli effetti di questo test ci permettono di capire l'esistenza di un'elevata sensibilità percettiva e di una partecipazione attiva alla vita extrauterina durante il periodo prenatale.

Da uno studio condotto dalla ricercatrice francese M. C. Busnel su 600 madri a partire dal 6<sup>^</sup> mese di gravidanza, presso l'ospedale Badeloque di Parigi, è emerso che:

- Alla voce della madre o di un familiare la sua frequenza cardiaca diminuisce;
- Alla voce di un estraneo la frequenza cardiaca aumenta;
- Risponde con movimenti differenziati a seconda dell'intensità dello stimolo sonoro.

La vista: alla 7<sup>^</sup>s.d.g. inizia a formarsi il nervo ottico, mentre la funzione visiva matura attorno al quarto/sesto mese. La luce a cui è sottoposto il bambino in utero è naturalmente soffusa e tenue a causa della parete addominale. All'appoggio di una luce intensa sul ventre materno il feto reagisce con delle contrazioni pupillari e cerca di girare la testa dall'altra parte.

Voglio aprire una parentesi sul dolore percepito dal feto in utero; fin dalla 7<sup>^</sup> s.d.g. sono presenti vie anatomiche relative ai meccanismi di percezione del dolore. La sostanza P (componente neurochimica del dolore) fa la sua comparsa nel cervello e nella colonna spinale dalla 12<sup>^</sup> s.d.g. Le reazioni all'esame invasivo dell'amniocentesi (che si pratica verso la 15<sup>^</sup>, 16<sup>^</sup> settimana di gestazione, tramite un ago inserito nell'utero per prelevare cellule del liquido amniotico), si manifestano nel feto con un'accelerazione prima, e un'inibizione poi, del battito cardiaco e della motricità, oltre che con il blocco respiratorio. Attraverso l'utilizzo dell'ecografia numerosi testimoni sono rimasti sorpresi nel vedere il feto, con le palpebre ancora chiuse, allontanare l'ago a più riprese.

Durante la vita prenatale il nascituro vive immerso in una serie di stimoli che si sono dimostrati indispensabili per permettere lo sviluppo del sistema nervoso e degli organi recettori.

Egli alterna anche momenti di veglia e sonno e, dal 7/8<sup>^</sup> mese di gestazione, il suo cervello registra un'attività con ritmi diversi che rivela se il bambino è sveglio o dorme o se è nella fase del sonno profondo. Studi sonografici dimostrano che dalla 23<sup>^</sup> s.d.g. sono presenti i rapidi movimenti oculari (REM), che sono il segnale che il bambino sta sognando. Verso la 30<sup>^</sup> settimana quasi il 100% del sonno è in questa fase anche perché la fase non – REM (sonno profondo) viene rilevata a partire dalla 36<sup>^</sup> s.d.g. Dalla 40<sup>^</sup> s.d.g. in poi la percentuale di sonno REM scende al 50%. Questa tendenza continua fino alla vecchiaia nella quale solo il 14% del sonno è occupato dal sognare. Poiché il sognare è un'attività creativa cognitiva, possiamo considerare che i bambini stanno vivendo un'esperienza di vita come la maggior parte di noi fa nei sogni.

Il nascituro si nutre di emozioni ed affetti, oltre che delle sostanze organiche che gli permettono la formazione delle strutture corporee e la crescita.

Il nutrimento per il feto deriva da ciò che viene trasportato mediante il sangue materno, in cui vi sono anche le “informazioni” ambientali (come la madre percepisce l'ambiente e reagisce ad esso) “trasportate” dai **segnali molecolari, dagli ormoni**. Abbiamo precedentemente detto che gli ormoni sono la trascrizione biochimica delle emozioni: le emozioni che viviamo determinano la produzione degli ormoni relativi e gli ormoni in circolo sono responsabili a loro volta dei nostri stati d'animo, in un continuum che si autoalimenta. Le persone reagiscono agli eventi psicosociali con modificazioni dell'omeostasi fisiologica interna, a livello del sistema endocrino e immunitario, oltre che con reazioni di tipo comportamentale.

Allo stesso modo anche il nutrimento materno non avviene solo con alimenti di natura organica, ma anche con i comportamenti, le abitudini di vita, i pensieri, gli ideali, le emozioni, i sentimenti, gli affetti.

**I segnali informativi che appartengono alla madre, sono immessi in circolo dal suo sistema nervoso in risposta a quanto essa percepisce. Questi segnali trasmessi per via ematica attraversano la placenta, arrivano al feto attraverso il sangue e hanno un impatto profondo sul suo sviluppo genetico e comportamentale. Questo significa che il feto sente, percepisce, reagisce e viene influenzato dalla madre e da come essa reagisce a qualsiasi stimolo.**

Le emozioni positive vissute dalla madre consentono la messa in circolo, da parte del sistema limbico, delle endorfine: gli ormoni della felicità e del piacere. Questi sono capaci di favorire in generale la crescita del bambino e in particolare lo sviluppo di un sano sistema immunitario. Una madre rilassata,

che aspetta il suo bambino nella gioia e nell'amore, crea un legame positivo con esso e concorre alla formazione di una personalità stabile, sicura e capace di affrontare la vita.

Allo stesso modo anche gli ormoni che traducono emozioni negative avranno la loro ripercussione sull'omeostasi materna e sulle sostanze immesse nel torrente ematico. Vediamo come.

### 2.3 STRESS MATERNO E SOFFERENZA FETALE

Lo stress è ampiamente diffuso nella società occidentale. È una parola spesso usata impropriamente, ma, vediamo cosa è, e quali ripercussioni e significati assume nell'ambito della gravidanza.

**STRESS:** è una sindrome di adattamento a degli stressor (sollecitazioni). Nasce come condizione fisiologica di adattamento ad uno stimolo (eustress) ma può avere anche dei risvolti patologici, spesso cronici (distress).

Utilizziamo la teoria di Hans Selye (medico austriaco, Vienna 26/01/1907 – Montréal 16/10/1982). Selye definì come "sindrome generale di adattamento" quella risposta che l'organismo mette in atto quando è soggetto agli effetti prolungati di svariati tipi di stressor, quali stimoli fisici (ad es. fatica), mentali (ad es. impegno lavorativo), sociali o ambientali.

L'evoluzione della sindrome avviene in tre fasi:

- Allarme: l'organismo risponde agli stressor mettendo in atto meccanismi di fronteggiamento sia fisici che mentali (aumento del battito cardiaco, pressione sanguigna, tono muscolare).
- Resistenza: il corpo tenta di combattere e contrastare gli effetti negativi dell'affaticamento prolungato, producendo risposte ormonali specifiche da varie ghiandole, ad es. le ghiandole surrenali.
- Esaurimento: se gli stressor permangono, l'individuo non sarà più in grado di reagire.

Selye sottolinea come l'eustress sia necessario per la sopravvivenza dell'individuo in quanto, davanti ad un pericolo percepito, tutti i sistemi corporei si modificano (stato d'allerta) per preparare il corpo alla fuga o alla difesa/attacco. Le modificazioni fisiche avvengono in risposta ad una attivazione immediata dell'asse ipotalamo- ipofisi- surrene.

L'ipotalamo secreta fattori di rilascio per l'ipofisi (CRH, ormone corticotropo) per la produzione soprattutto di ACTH (ormone adrenocorticotropo) che agisce sui surreni (parte corticale) stimolando la produzione di cortisolo.

CRH > ACTH > CORTISOLO.

IPOTALAMO > IPOFISI > CORTICALE DEL SURRENE.

Il cortisolo è collegato all'epifisi dove regola i metabolismi, il riposo e la sonnolenza, regola l'adattamento alle fatiche della vita, ci dà la forza per affrontare le situazioni, ci protegge da aggressori

sia di tipo infiammatorio che esterni. Nel suo insieme è un regolatore di tutto l'organismo, regola anche le funzioni principali dei sistemi immunitario e neurovegetativo.

La sua funzione principale durante uno stress acuto consiste nell'indurre un aumento della glicemia e scatena il rilascio di altri ormoni a cascata che causano:

- Costrizione dei vasi cutanei (pallore) e viscerali addominali;
- Dilatazione dei vasi muscolari;
- Aumento della frequenza cardiaca (con conseguente aumento della gittata cardiaca);
- Broncodilatazione;
- Midriasi;
- Inibizione del rilascio dell'insulina e aumento della sensibilità al glucagone (per mantenere alti i livelli di glicemia).

Il distress cronico tiene i livelli di cortisolo più alti in maniera costante, ma soprattutto ne desincronizza il ritmo, e a questo punto perde i suoi benefici effetti e crea squilibri in tutto l'organismo. Aniché svolgere una funzione stimolante, produce un'azione inibitoria sui sistemi endocrino, immunitario e neurovegetativo/emozionale. L'individuo è più a rischio di infezioni, di disturbi legati al sistema immunitario come lupus eritematoso, eczemi, artrite reumatoide ed essere più sensibile all'attacco di virus. Inoltre livelli costantemente alti di cortisolo e catecolamine porterebbero ad un dismetabolismo lipidico e glucidico con conseguenti lesioni alle coronarie, favorendo la formazione di placche aterosclerotiche e l'ipertensione arteriosa. A carico del sistema digerente il rischio è quello di sviluppare malattie come: sindrome del colon irritabile, ulcera peptica, gastriti e infiammazioni dell'intestino. Sul piano psicologico si evidenzia un aumento di ansia e depressione.

**IN GRAVIDANZA:** Il feto in condizioni fisiologiche non produce ancora cortisolo, la sua ghiandola surrenale è silente fino a 4/6 settimane prima del parto. Se la mamma subisce degli stress più o meno intensi, ma alternati a fasi di benessere, la placenta è in grado di neutralizzare catecolamine e cortisolo in eccesso e proteggere il bambino. Se la madre vive uno stress cronico, un trauma, o se si trova esposta a stati di estrema, duratura fatica, catecolamine e cortisolo passano la barriera placentare e raggiungono il bambino. Egli comincerà quindi a rispondere a questo stress con l'attivazione prematura della sua ghiandola surrenale, costretto a produrre cortisolo prima del tempo. In una fase in cui il suo sistema nervoso si sta ancora formando può dedurre due cose:

- “Sto maturando i polmoni per respirare, non ricevo più abbastanza cibo, è ora di uscire da qui” e innescherà un parto prematuro.
- Nella costruzione del suo cervello organizza circuiti che si basano su quel dosaggio di cortisolo, quindi ora e in futuro avrà sempre bisogno di quel dosaggio per funzionare.



Si crea una specie di dipendenza da stress dove l'agitazione sostituisce l'omeostasi. Un bambino con questo tipo di imprinting prenatale, agitato dopo il parto, sarà difficile da calmare, perché l'agitazione è il suo stato normale.

Secondo gli studi quali sono le conseguenze dello stress sulla madre e sul bambino durante la gravidanza?

- Gli studi di L. Sontang, eseguiti a partire dagli anni quaranta, hanno rilevato che i bambini che nel periodo fetale avevano dato segni di iperattività e sofferenza, a causa dello stress materno, durante l'infanzia si erano dimostrati più **paurosi, timidi e riservati**.
- Lou&coll. hanno analizzato gli effetti neurologici dello stress prenatale dimostrando che esiste una correlazione significativa fra lo stress vissuto in gravidanza e la **circonferenza cranica ridotta alla nascita**.
- È stato confermato che l'esposizione allo stress aumenta il rischio di **schizofrenia**.
- Nelle forme più gravi di stress si possono avere gravidanze ad altro rischio ostetrico, interruzioni di gravidanza, morti fetali in utero, parti prematuri, travagli prolungati e parti complicati (Van Den Bergh).
- Sono, inoltre, evidenti effetti a lungo termine sullo sviluppo neuro comportamentale come il ritardo comportamentale, l'inibizione attenzionale, problemi sociali.
- Studi eseguiti su animali hanno permesso di confermare che lo stress, stimolando in modo anomalo l'asse ipotalamo- ipofisi- surrene, induce una iper- risposta che agisce con tre meccanismi sul feto: la trasmissione degli ormoni dello stress materno attraverso la placenta; un'alterazione nel numero dei recettori corticosteroidi ippocampali del feto; un danno al flusso ematico delle arterie uterine. Gli ormoni dello stress, in particolare i gluco-corticoidi, passano la placenta ritardando la crescita fetale.
- L'esposizione a grave stress emozionale nel primo trimestre di gravidanza può creare malformazioni congenite inducendo **iperglicemia e ipossia** attraverso un'aumentata secrezione del cortisolo e di catecolamine.

**Da sottolineare, come detto in precedenza, il ruolo protettivo della placenta nel caso di stress di breve durata: il cortisolo viene convertito in forma inattiva da un enzima placentare con lo scopo di proteggere il feto.**

Numerosi studi, quindi, hanno permesso di evidenziare che gli ormoni dello stress materno prolungato possono provocare i seguenti danni in utero e nella vita post-natale:

- Ritardo della crescita fetale;
- Danno al flusso sanguigno delle arterie uterine (riduzione del flusso ematico);
- Predisposizione all'ipertensione;
- Aumentato rischio di schizofrenia;
- Parti prematuri;
- Effetti a lungo termine sullo sviluppo neuro comportamentale (ritardo mentale, inibizione attenzionale, problemi sociali ed emozionali);
- Disturbi alimentari/tendenza al sovrappeso;

In particolare nel lattante si sono riscontrati:

- Disturbi della funzione respiratoria;
- Affezioni dermatologiche;
- Disturbi dell'apparato digerente;
- Disturbi del ritmo sonno-veglia;
- Disturbi nel controllo sfinterico;
- Disturbi della comunicazione.

Tra i tanti studi effettuati in tale ambito voglio citare anche quello del dott. Niederhofer che, nel 1994, ha dimostrato che lo sviluppo della personalità è associato con lo stress materno esperito durante la gravidanza (in termini di disagio economico e sociale, malnutrizione, patologie mentali, depressione, situazioni stressogene). Utilizzando un campione di 247 donne è stato possibile ottenere dati relativi alla vita peri e prenatale, così come al rendimento scolastico all'età di sei anni.

È stato somministrato il primo questionario con 26 item (ad es. hai problemi finanziari? Età? Anamnesi medica?) tra la 16<sup>a</sup> e la 20<sup>a</sup> s.d.g.

A sei mesi dopo il parto è stato somministrato un altro questionario di 28 item che riguardavano il temperamento del bambino (ad es. il bambino rifiuta di giocare con te?). Inoltre per ciascun bambino venivano chiesti il peso e la lunghezza alla nascita. Quando i bambini hanno raggiunto i 7 anni, dopo il primo anno di scuola, sono stati analizzati i loro voti nella lettura e nella scrittura, in matematica, oltre che il loro comportamento.

Risultati: gli item che misuravano situazioni psicologiche negative per la madre sono apparsi associati negativamente con le valutazioni dei loro bambini all'età di 6 anni. Fattori di rischio durante la gravidanza si sono dimostrati associati ad un cattivo rendimento scolastico. Inoltre, le difficoltà del bambino a 6 mesi dalla nascita si sono dimostrate correlate con i voti all'età di 6 anni e alle difficoltà di relazione con i genitori.

## 2.4 LA COMUNICAZIONE PRENATALE

Alla luce di quanto analizzato finora, l'idea di comunicare con il bimbo, quando è ancora nell'utero, diventa una possibilità concreta per mamma e papà in attesa: assume il significato di fare spazio, all'interno della coppia o della famiglia già costituita, al piccolo che nascerà. Non solo uno spazio fisico, nel corpo della mamma che cresce e si espande, ma anche psichico ed emotivo, fatto di ascolto e di accoglienza da parte di entrambi i genitori.

Comunicare con il bimbo in utero si trasforma in un percorso di conoscenza reciproca che promuove il bonding, cioè la formazione di quel legame di attaccamento, unico e personale, tra mamma, papà e bambino, fondamentale per ogni adulto che diventa genitore ed ogni neonato che viene al mondo.

La comunicazione prenatale coinvolge anche i papà che, scoprendo la possibilità di stabilire un contatto con il loro bimbo già durante la gravidanza, si sentono meno esclusi da un processo abitualmente considerato tutto femminile e vengono facilitati nella costruzione della nuova identità paterna. È inoltre un'opportunità per rendere più intenso il legame di coppia.

Ma come comunicare con il bambino in utero? Attraversi i cinque sensi.

La capacità di percepire attraverso la pelle si sviluppa precocemente e l'ambiente intrauterino rappresenta un'ottima palestra di allenamento per lo sviluppo di questa capacità sensoriale. Il bambino è costantemente immerso nel liquido amniotico che, a contatto con la pelle, provoca diverse sensazioni. Ci sono poi le pressioni contro le pareti dell'utero, dovute ai movimenti della mamma e alle contrazioni uterine. Inoltre, a partire dalle 13-14 settimane di gestazione, il bambino inizia a toccarsi e a toccare l'ambiente che lo circonda, ad esplorare il suo corpo, a giocare con il cordone ombelicale. Man mano che la gravidanza procede e il piccolo cresce, le pareti uterine si stringono intorno a lui, lo avvolgono sempre di più, lo abbracciano e gli danno contenimento. La stimolazione cutanea diventa sempre più presente, fino a raggiungere il suo apice durante il passaggio attraverso il canale del parto. Il tatto offre una varietà di esperienze che forma non solo la capacità di percezione e di comunicazione del bambino, ma anche la sua vita psichica e relazionale. E sarà uno di quei canali attraverso cui, una volta nato, si sentirà amato, protetto, contenuto.

Mamma e papà, attraverso il tatto, possono instaurare un profondo dialogo prenatale con il loro bambino: possono massaggiarlo, cullarlo, dondolarlo attraverso l'addome materno e iniziare a stabilire una vera e propria comunicazione fatta di "colpetto e risposta". Ogni volta che il bambino si muove ed esercita una pressione sulla pancia, provate a rispondergli con due colpetti delicati (con la punta delle dita), accompagnati da una frase che gli faccia capire che siete in ascolto e ricettivi. Se vi risponde con un altro movimento, date altri due colpetti, confermandogli che avete colto la sua risposta. Con il tempo questo dialogo diverrà sempre più lungo ed intenso. Se invece non risponde,

va bene così, proverete un'altra volta: può voler dire che il vostro bimbo si è mosso nel sonno oppure che non ha voglia di dialogare in quel momento. Si è visto che se i genitori prendono l'abitudine di stabilire con il figlio un contatto a ore regolari (tutti i giorni la stessa ora, ad esempio la sera prima di addormentarsi), questi si farà sentire all'ora prestabilita.

La comunicazione prenatale è allenamento anche per i genitori: educa a rispettare i tempi e i modi del bambino.

Possiamo utilizzare la voce, attraverso suoni semplici, monosillabici o ripetitivi, abbinandoli a circostanze specifiche. Possiamo parlargli, leggergli una storia (alcuni esperimenti hanno mostrato come i bambini riconoscano, una volta nati, la storia raccontata dalla mamma nell'ultimo trimestre) o cantargli una ninna nanna. Una ninna nanna, sempre la stessa, ha il potere di calmare il bambino e diventa un elemento di continuità tra prima e dopo la nascita. Abbiamo visto che la vita del bambino prenatale non si svolge nel silenzio ma è immersa in ogni istante in un universo sonoro che lo accompagna.

L'udito è il senso che va maggiormente accudito fin dalle prime settimane di gravidanza. I suoni sono infatti **vibrazione** e come tali agiscono su tutto il corpo ben prima che la formazione dell'orecchio sia completata. Le primissime esperienze sonore all'interno dell'utero, secondo lo studioso Alfred Tomatis, potrebbero avere un effetto stimolante o inibitorio sul desiderio del bambino di ascoltare e comunicare. L'udito è infatti ponte per la comunicazione, l'apprendimento e la relazione con l'esterno. Vari studi hanno dimostrato che la musica classica rilassa il bambino, l'hard rock e i rumori violenti lo rendono inquieto. Ogni mamma può verificare, ponendosi in ascolto, quali suoni e rumori infastidiscono o meno il suo bambino. Se questo aumenta i movimenti e si agita, sta manifestando il suo disturbo.

Durante la vita prenatale il bambino è inondato dalla voce della mamma. Essa gli arriva infatti non solo dall'esterno ma anche dall'interno e diventa per lui suono noto, ne identifica l'intonazione particolare e il ritmo. Questo spiega come mai i neonati riconoscano la voce della loro mamma in mezzo ad altre voci femminili. Usate un tono di voce dolce e affettuoso per rivolgervi al vostro bambino, questo favorisce lo sviluppo dell'udito e aumenta la sicurezza e la fiducia di base.

La voce materna è un importante nutrimento affettivo per il feto. Il papà, per farsi sentire, deve impegnarsi un po' di più; può avvicinare il viso alla pancia, appoggiare la bocca su un lato e parlare dolcemente al suo bambino. Potrà verificare così come il suo bimbo si sposti nella direzione da cui proviene la voce o risponda con dei movimenti.

Ecco un esercizio per mamma e papà: potete inventare e comporre la vostra ninna nanna o filastrocca personale, da cantare ogni giorno, insieme o separatamente, al vostro bambino in utero. Scegliete parole semplici: ricordatevi che ad essere importante non è tanto il significato quanto la sonorità.

Potete cantarla la sera, quando è ora di andare a dormire. Oppure per calmarlo quando lo sentite agitato. La stessa ninna nanna diventerà nota al vostro bimbo e riuscirà a calmarlo e rassicurarlo una volta nato.

Per quanto riguarda il gusto, è stato dimostrato ecograficamente, che già dalla 14<sup>a</sup> s.d.g. il feto è goloso di sostanze dolci; se queste vengono iniettate nel liquido amniotico il bambino inizierà dei movimenti di deglutizione accompagnati da espressioni di piacere. Al contrario in presenza di sostanze amare si notano movimenti di chiusura della bocca. L'alimentazione materna influenza notevolmente il sapore e l'odore del liquido amniotico e di conseguenza il successivo comportamento alimentare del figlio.

L'olfatto è anch'esso molto importante, infatti se adagiamo un bambino appena nato sul ventre della madre noteremo senz'altro che si dirigerà e si spingerà verso il seno, verso i capezzoli, attirato dal profumo del latte. Il sapore e l'odore del latte materno sono molto simili a quelle del liquido amniotico e sono legati al regime alimentare della madre. Questo riconoscimento è molto importante per il bambino e rappresenta anch'esso continuità fra il pre e il post nascita.

## **2.5 IL PROGETTO DI VITA**

Uno dei meriti della psicologia prenatale è quello di aver messo in evidenza che in ogni individuo esiste un progetto di vita e che questo può essere rintracciato già a partire dal concepimento.

Infatti, con il concepimento, prende vita accanto alla struttura genetica individuale che accompagnerà l'essere umano lungo il decorso della sua esistenza, anche il progetto di vita individuale dal quale dipenderà la sua vita futura. Nel progetto di vita è presente l'idea di quello che potrà diventare quell'essere umano con le sue caratteristiche personali, con le sue potenzialità latenti, con le sue tendenze e predisposizioni che potranno essere sviluppate nel corso dell'esistenza e caratterizzare la sua vita. Se consideriamo l'uomo come essere unitario e globale non possiamo dimenticare che fin dall'inizio della sua formazione opera in lui una struttura genetica che in realtà è psicogenetica, in quanto le componenti organiche coesistono con quelle di natura psichica. Alcuni studiosi a questo proposito propongono di considerare l'esistenza accanto al DNA dell'E-DNA o DNA emozionale, dato dalle emozioni che i genitori trasmettono a figlio per via ereditaria o durante il periodo della gestazione. L'essere umano che nascerà non è mai da ritenere una tabula rasa ma una realtà viva che merita da subito grande attenzione e grande rispetto. Anzi, il concepito porta con sé qualcosa di nuovo e di prezioso che serve alla vita, porta con sé un messaggio ai suoi genitori, alla sua famiglia, alla società e all'intera umanità.

Il progetto di vita può essere conosciuto dai genitori già durante la gravidanza perché è da quel momento che il bambino invia i segnali della sua esistenza. Già lo scrittore e teologo svizzero J. K.

Lavater (1741/1801) sosteneva che se una madre potesse descrivere nel dettaglio tutti gli stati immaginativi che attraversano la sua anima nel corso della gravidanza, potrebbe prevedere a quale destino va incontro suo figlio. Il bambino comunica energeticamente con la madre attraverso sogni, intuizioni, cambiamenti improvvisi del gusto e delle preferenze alimentari, a volte anche cambiamenti nel temperamento, inducendo nuove idee e pensieri, nuove esperienze, e nuovi stati d'animo. Il progetto di vita si rende evidente nei modi più disparati e impensati come per esempio l'interesse verso luoghi particolari, opere d'arte, situazioni che non avrebbero altrimenti attirato l'attenzione della madre.

Purtroppo, nella nostra cultura, i segnali che provengono dal feto vengono in genere negati e poi dimenticati dai genitori perché, in fondo, non credono ancora che il figlio sia un essere umano vero. Ancora oggi, dopo numerosi anni di ricerca e di dimostrazioni scientifiche, la nostra società fatica ad accettare come vivo, competente, razionale e sensibile il bambino in utero.

Una volta che il bambino è nato, i genitori svolgono un ruolo fondamentale nel permettere fin dall'inizio al figlio di seguire la propria via e di vivere in modo conforme al proprio progetto di vita, che corrisponde alle sue aspettative esistenziali e che, probabilmente, rappresenta il motivo per cui egli è venuto al mondo.

## **2.6 CONCLUSIONI**

Tutti i più recenti studi hanno ampiamente messo in evidenza le capacità cognitive e sensoriali del feto. Abbiamo visto come gli organi di senso e i centri cerebrali corrispondenti sono formati alla fine del periodo embrionale (tre mesi di vita intrauterina); poi si sviluppano e si affinano durante la vita fetale con modalità differenti a seconda della quantità e qualità degli stimoli ricevuti. Attraverso l'ecografia e altri esami strumentali, come per esempio l'elettrocardiogramma, molti ricercatori hanno rilevato che il concepito è in continua relazione con la madre, infatti, partecipa a tutte le esperienze vissute (camminare, bere, mangiare, parlare) mentre riceve, attraverso la placenta, i messaggi di natura biochimica, metabolica, endocrina, emotiva e psichica.

Abbiamo visto come da essa viene influenzato attraverso i suoi pensieri, emozioni e comportamenti; e questi incidono su sviluppo, crescita e formazione del feto attraverso una precisa regolazione ormonale.

Abbiamo sottolineato il ruolo dello stress nel concorrere allo sviluppo di alcuni pattern patologici, quindi, come lo sviluppo fisico, le cellule, gli organi e gli apparati, sono influenzabili da pensieri, emozioni e atteggiamenti mentali.

Abbiamo capito che è possibile instaurare con lui un "dialogo" attraverso molteplici canali comunicativi.

Possiamo quindi concludere che durante la vita prenatale il feto vive esperienze di vita significative, e riceve dalla madre una prima forma di educazione che avrà una precisa influenza su tutto lo sviluppo successivo. Siamo nella fase della formazione della personalità in cui il corredo ereditario dei geni e dei cromosomi subisce, più che in qualsiasi altro periodo, le influenze ambientali dovute in gran parte agli influssi intra-uterini. **È in questo senso che è molto importante la qualità e la quantità dei messaggi inviati dalla madre al figlio, perché possono condizionare la formazione della personalità, il tipo di vissuto interiore e il futuro comportamento.**

*“Senza esperienza nessun tipo*

*Di sviluppo è possibile.”*

*F. Freybergh*

### 3- EPIGENETICA

*“Le forze della natura agiscono secondo  
Una segreta armonia,  
Che è compito dell’uomo scoprire,  
Per il bene dell’uomo stesso  
E la gloria del Creatore”.*  
G. J. Mendel

**EPIGENETICA: studio dei cambiamenti ereditabili nell’espressione genica che non sono causati da cambiamenti nella sequenza di DNA.** Ovvero studio dei meccanismi molecolari per mezzo dei quali l’ambiente controlla l’attività dei geni.

Letteralmente: **controllo sul patrimonio genetico.**

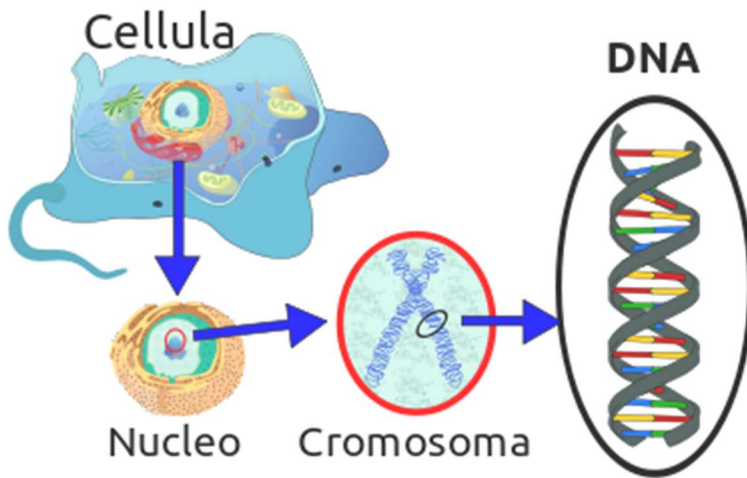
#### Alcune semplici definizioni:

Il DNA è presente all’interno dei cromosomi insieme a proteine regolatrici; la somma di tutti i cromosomi costituisce il genoma. I cromosomi umani sono 46: 23 ereditati dal padre, 23 dalla madre. Nel genoma l’informazione è contenuta in sequenza di DNA chiamate geni: unità ereditarie in grado di influire sul fenotipo dell’individuo.

Parlando di gravidanza consapevole merita sicuramente uno sguardo l’epigenetica, ad oggi uno dei campi più attivi della ricerca scientifica.

Il dogma centrale della biologia è sempre stata la teoria darwiniana secondo cui i geni controllano la vita. Nel suo libro del 1859, “L’origine della specie”, Darwin sostiene che i tratti specifici degli individui si trasmettono dai genitori ai figli e che tali fattori ereditari controllano le caratteristiche della vita di ogni individuo. Cinquant’anni fa Watson e Crick scoprirono il DNA, il materiale di cui sono composti i geni. All’inizio il DNA fu ritenuto responsabile solo dei nostri caratteri fisici ma, ben presto, si iniziò a ipotizzare che i geni controllassero anche le nostre emozioni e i nostri comportamenti. Secondo questa visione, tutti gli esseri umani sono, per così dire, le “vittime” dei propri geni.





La scienza dell'epigenetica cambia radicalmente la nostra comprensione dei meccanismi di controllo della vita. Negli ultimi dieci anni la ricerca ha dimostrato che i modelli di DNA trasmessi attraverso i geni non sono fissati alla nascita, quindi che i geni non sono il destino. Le influenze dell'ambiente, compreso il nutrimento, lo stress, le emozioni, possono modificare i geni senza modificarne il modello di base. E queste modifiche possono essere trasmesse alle generazioni future esattamente come i modelli di DNA. **La storia del controllo epigenetico è, quindi, la storia del modo in cui i segnali ambientali controllano l'attività dei geni.**

Sin dalla fine degli anni '40 i biologi hanno isolato il DNA del nucleo delle cellule per studiare i meccanismi genetici. Estraevano il nucleo dalla cellula e rimuovevano i cromosomi, che sono costituiti per metà da DNA e per metà da proteine regolatrici, ma, nella frenesia di studiare il DNA, quasi tutti i ricercatori buttavano le proteine. Oggi gli epigenetisti stanno recuperando lo studio di queste proteine, il cui ruolo nell'ereditarietà si sta dimostrando alla pari di quello del DNA.

La scoperta dell'epigenetica è quella di aver compreso che il flusso di informazioni nei processi biologici **parte da un segnale ambientale**, passa ad una proteina regolatrice, e solo a questo punto arriva al DNA, all'RNA e al prodotto finale, cioè alla proteina codificata dai geni.

Per meglio capire questo concetto facciamo un esempio. Prendiamo la chiave di un'auto. Essa serve per accendere l'auto ma non può controllare l'auto. Vale a dire che se la chiave controllasse l'auto non potremmo mai lasciarla in macchina da sola, perché potrebbe decidere di farsi un giro per conto suo quando meno ce lo aspettiamo. In realtà la chiave è solo correlata al controllo dell'auto: chi la controlla davvero è la persona che inserisce la chiave. I geni sono in relazione al comportamento e ai caratteri di un organismo, ma **questi geni non si attivano finché qualcosa non li fa scattare.**

Facciamo un altro esempio: all'interno di un cromosoma il DNA costituisce il nucleo e le proteine avvolgono il DNA come una manica. Quando i geni sono coperti le loro informazioni non possono essere lette, il che equivale a dire che quei geni non si attivano. Immaginiamo che il nostro braccio nudo sia un segmento di DNA, ad esempio il gene degli occhi azzurri. Nel nucleo, questo segmento di DNA è coperto da proteine regolatrici che nascondono il nostro gene occhi azzurri come la manica di una camicia, rendendone impossibile la lettura. Come si fa a sollevare questa manica? Occorre un segnale ambientale che spinga la proteina manica a cambiare forma, cioè a staccarsi dalla doppia elica del DNA permettendo la lettura del gene che vi è sotto. Una volta che il gene è allo scoperto si crea una copia dello stesso e parte la codifica del gene occhi azzurri per il nostro corpo. Bisogna che un segnale esterno agisca sulla proteina manica. Ne risulta che l'attività del gene è controllata dalla presenza o dall'assenza di "proteine manica", le quali sono a loro volta controllate dai segnali ambientali.

Infatti, sulla membrana di ogni cellula sono presenti centinaia di migliaia di proteine che funzionano come interruttori, come antenne in grado di captare i segnali ambientali e quando una proteina viene attivata agisce a sua volta come attivatrice di un determinato gene. Le proteine di membrana forniscono segnali che controllano i legami delle proteine regolatrici dei cromosomi, come le "proteine manica" di cui abbiamo fatto l'esempio prima.

**In breve possiamo affermare che le informazioni ambientali vengono inserite all'interno della cellula attraverso recettori di membrana, che attivano determinate proteine, le quali agiscono sul materiale genetico attivando o silenziando i geni che convertono le informazioni in comportamenti biologici.**

L'informazione genetica fornisce il piano, il progetto per la costruzione delle proteine necessarie alle funzioni delle cellule, mentre l'informazione epigenetica fornisce le istruzioni per l'uso del progetto fornito dall'informazione genetica.

Se l'informazione genetica rimane stabile nel tempo, quella epigenetica è **suscettibile** di cambiamento a breve, medio o lungo termine, a seconda delle nostre interazioni con lo stimolo ambientale specifico. Il fatto interessante è proprio che gli stimoli, le esperienze che sentiamo, che viviamo sulla nostra pelle, **modificano le istruzioni** per l'uso del progetto che abbiamo ereditato dai nostri genitori come materiale genetico.

L'epigenetica ha quindi chiarito che sono due i meccanismi per mezzo dei quali gli organismi trasmettono le informazioni ereditarie:

- Il contributo della natura: i geni.
- Il contributo dell'ambiente: i meccanismi epigenetici.

**Ne consegue che lo sviluppo del bambino è la risultante dell'interazione fra le caratteristiche biologiche individuali e l'ambiente in cui nasce, vive, cresce.** Focalizzarsi esclusivamente sui modelli genetici, com'è stato fatto fino a pochissimo tempo fa, rende impossibile capire fino in fondo il reale meccanismo della vita.

Gli studi sulla sintesi delle proteine dimostrano che i meccanismi di regolazione epigenetica possono dare origine a oltre 2000 variazioni di proteine a partire dallo stesso gene.

Un'altra informazione importante è che i più recenti studi hanno dimostrato che se si esordisce con un determinato pattern epigenomico alla nascita, questo è passibile di modifiche durante l'arco della vita. Lo dimostrano anche i numerosi studi effettuati sui gemelli omozigoti (nascono con lo stesso patrimonio genetico), in particolare uno studio condotto in Spagna su 80 coppie di gemelli fra i 3 e i 74 anni. I ricercatori hanno riscontrato differenze epigenetiche significative in circa un terzo delle coppie, precisando che la discordanza aumentava con l'età e con la diversificazione delle abitudini e degli ambienti di vita. Questo ci informa del fatto che a differenza di ciò che ha sempre sostenuto la teoria darwiniana e il determinismo genetico, noi possiamo scegliere di cambiare i fattori che influenzano il nostro DNA in qualsiasi momento della nostra vita e che il pattern epigenomico con il quale veniamo al mondo non è immutabile e non è una condanna! Quali fattori epigenetici e il modo in cui vengono trasmessi alle generazioni future non è ancora del tutto chiaro ed è oggi oggetto di studi specifici.

Gli stimoli epigenetici sono veramente tantissimi, qualsiasi emozione vissuta dai genitori, l'alimentazione, lo stile di vita (l'assunzione di farmaci per esempio), eventuali malattie dei genitori (depressione, stati ansiosi, l'epilessia, lo stress), l'ambiente esterno (per esempio l'esposizione ad agenti inquinanti), e anche le "forze invisibili" dello spettro elettromagnetico hanno un impatto profondo su ogni aspetto della regolazione biologica. Queste energie comprendono le microonde, le frequenze radio, lo spettro della luce visibile, le frequenze estremamente basse, le frequenze acustiche etc... Le frequenze e i modelli elettromagnetici controllano il DNA, l'RNA e la sintesi delle proteine, alterano la forma e la funzione delle proteine, e governano la regolazione dei geni, la divisione e la differenziazione cellulare, la morfogenesi (processo mediante il quale le cellule si aggregano in organi e tessuti), la secrezione ormonale, la crescita e il funzionamento del sistema nervoso.

Appare ormai anche chiaro che i meccanismi epigenetici non sono circoscritti solo alle prime fasi dello sviluppo embrionale, ma sono attivi anche nell'adulto, **rappresentando la risposta adattativa del genoma all'ambiente e alle sue modificazioni.**

Di seguito alcuni esempi.

## **LA DIETA:**

Tra gli stimoli epigenetici più potenti abbiamo già citato più volte anche l'alimentazione. È ben noto che l'alimentazione della mamma durante la gravidanza è importante per la salute del bimbo che nascerà.

Secondo l'ipotesi del medico britannico Baker la carenza di determinati nutrienti in epoche precoci della vita (sviluppo intrauterino, periodo neonatale e primi anni) svolgerebbe un ruolo cruciale nel programmare numerose funzioni di organi e apparati, rappresentando la principale concausa ambientale nello sviluppo di patologie nell'età adulta. In pratica il regime alimentare in epoca perinatale è in grado di ipotecare il futuro biologico dell'individuo. L'anamnesi dei quasi 16.000 soggetti indagati nel suo studio evidenziò una significativa associazione tra basso peso alla nascita (< 2500 gr) ed elevata mortalità per cardiopatia ischemica in età adulta.

L'esperimento più famoso che dimostra che l'alimentazione è un fattore epigenetico importantissimo fu eseguito nel 2003 dalla Duke University e dimostra che nei topi un ambiente arricchito può perfino ignorare le mutazioni genetiche. In questo studio sono stati osservati gli effetti di una dieta arricchita da integratori alimentari su femmine gravide con il gene anomalo "agouti". I topi agouti hanno il pelo giallo, sono estremamente obesi e hanno un'alta predisposizione a malattie cardiovascolari, al diabete e al cancro. Nell'esperimento un gruppo di madri agouti gialle e obese ha ricevuto integratori alimentari: vitamina B12, acido folico, betaina e colina. Queste madri partorivano topolini normali, magri e dal pelo marrone, nonostante avessero lo stesso gene agouti della madre. Le madri agouti che non avevano ricevuto integratori davano alla luce topolini gialli, che mangiavano molto di più di quelli marroni. È importante notare che i topi normali, figli dei topi agouti obesi, sono geneticamente identici ai loro genitori, ma attraverso uno stratagemma epigenetico, come un cambio di direzione dietetico prima del concepimento, si è potuto cambiare il funzionamento (espressione) dei geni, così da modificare non solo l'aspetto, ma anche il metabolismo.

L'effetto epigenetico di alcuni cibi è noto anche nella vita adulta, molti sono infatti gli alimenti in grado di causare cambiamenti epigenetici nell'uomo. Ad esempio i broccoli e altre verdure appartenenti alla famiglia delle crucifere contengono isotiocianati in grado di aumentare l'acetilazione (aggiunta di gruppi acetilici al DNA che ne migliora la trascrizione) degli istoni. La soia è fonte di genisteina, un isoflavone, che si pensa possa diminuire la metilazione (aggiunta di gruppi metilici che riduce la trascrizione del gene) del DNA in alcuni geni. Anche la curcumina presente nella curcuma inibisce la metilazione e modula l'acetilazione del DNA per alcuni geni. Studi epidemiologici dimostrano che le popolazioni che consumano grandi quantità di questi cibi sono meno inclini a sviluppare determinate malattie.

Invece, una dieta ricca di metionina (carni e formaggi) facilita una ipermetilazione di alcune aree cerebrali con aggravamento della schizofrenia o della psicosi.

È ormai assodato che una dieta eccessiva sia come quantità di calorie sia come presenza di zuccheri raffinati e di determinati tipi di grassi causa l'attivazione del fattore di trascrizione nucleare NFκB, che è la maggior via di attivazione di centinaia di geni deputati alla produzione di sostanze relative alla proliferazione e all'infiammazione.

### **MALATTIE MATERNE:**

Numerosi studi epidemiologici hanno dimostrato che l'esposizione a un ambiente sfavorevole durante le fasi precoci della vita è associato con un aumento significativo delle patologie. Tale fenomeno ha preso il nome di "*early life programming*". Le principali malattie materne includono patologie neurologiche, diabete, asma, anemia, ansia e depressione.

Citiamo ad esempio l'iperinsulinismo perinatale, tipico dei figli di **madri diabetiche**, che può condurre ad un'alterazione della programmazione del sistema neuroendocrino che regola il peso corporeo, la sensazione di fame, e il metabolismo. Ciò determina aumentata predisposizione all'obesità e allo sviluppo di diabete in età successiva.

Meritevole di citazione sono anche **l'ansia e la depressione materne**. Oltre il 13% delle donne va incontro a stati di ansia e depressione durante la gravidanza e nel primo anno dopo il parto fino al 18% delle donne sperimenta sindromi ansiose. Ciò si ripercuote in vari modi sullo sviluppo fetale: la depressione in gravidanza aumenta il rischio di partorire un bambino di basso peso; influenza lo sviluppo del sistema ipotalamo- ipofisi- surrene esponendolo a più elevate concentrazioni di ormone di rilascio della corticotropina (CRH); i figli di madri ansioso-depresse hanno un rischio di sviluppare asma all'età di sette anni circa quasi raddoppiato rispetto ai loro coetanei; altro aspetto da considerare è l'influenza sullo sviluppo e sulla morfologia dell'encefalo. Figli di madri con sindromi ansioso depressive hanno un minore sviluppo di aree encefaliche preposte al controllo delle funzioni cognitive, in particolare della corteccia prefrontale, la struttura più elevata in grado di regolare la pianificazione di un'azione, un ragionamento, la memoria di lavoro, l'attenzione e alcuni aspetti del linguaggio. Ricordiamo che gli antidepressivi inibitori selettivi del re-uptake della serotonina (SSRI) interferiscono con l'asse ipotalamo-ipofisi -surrene e con i ritmi circadiani coinvolti nello sviluppo fetale: la somministrazione di paroxetina nel primo trimestre di gravidanza raddoppia il rischio di malformazioni cardiache fetali.

Abbiamo visto nel capitolo 2 come anche lo **stress materno** incida fortemente sullo sviluppo fetale.

## **INQUINAMENTO AMBIENTALE:**

Uno studio condotto sulla popolazione residente a New York ha dimostrato che l'esposizione prenatale ad agenti inquinanti raddoppia il rischio di partorire bambini piccoli per età gestazionale, e aumenta di cinque volte il rischio di parto pretermine. Interessante il fatto che tali effetti sono stati osservati negli afro- americani ma non nei dominicani probabilmente a causa di abitudini alimentari e culturali più "sane". Gli immigrati dominicani hanno infatti una dieta qualitativamente migliore e sono in grado di costruire una rete sociale che offre più supporto.

Nella stessa situazione è stato riportato che figli di donne esposte a elevate concentrazioni di idrocarburi in gravidanza, hanno un rischio più che raddoppiato di sviluppare ritardo cognitivo all'età di tre anni, con scarso rendimento scolastico e basso QI all'età di cinque anni. Inoltre, analizzando il DNA dei globuli bianchi del cordone ombelicale di questi bambini, il 40% riporta danni al DNA.

## **LE NOSTRE CONVINZIONI:**

L'effetto placebo e l'effetto nocebo sono due meccanismi messi in atto dalla nostra mente subconscia ormai noti alla scienza da molto tempo. Quando la mente, grazie alla suggestione positiva, porta a miglioramenti di salute, si parla di effetto placebo, quando si lascia coinvolgere da suggestioni negative, si parla di effetto nocebo. La mente è in grado di programmare rispetto ai messaggi che riceve, soprattutto se questa se ne convince. Un esempio è dato dall'abitudine dei medici a decidere dell'aspettativa di vita dei pazienti: affermazioni del tipo "lei ha sei mesi di vita", possono condizionare pesantemente l'aspettativa di vita o la risoluzione di una malattia. La potenza delle credenze, sia positive che negative, è ormai scientificamente provata. Il motivo è che la mente (energia) influisce sulla materia (corpo) e di questo si parla ampiamente oggi nella fisica quantistica. Pensate ad un bambino a cui fin da piccolo la madre e il padre non fanno altro che ripetere frasi del tipo "sei una nullità", "tu non vali niente", "avresti potuto fare di meglio", sicuramente non crescerà troppo sicuro di sé, ma crescerà con la convinzione di essere una persona inferiore alle altre. O pensate ad un bambino che cresce vittima di abusi e violenza, crescerà ripetendo questo schema nella sua vita adulta poiché è l'unico modo che conosce per relazionarsi.

Queste e altre convinzioni si fissano in noi e nella nostra mente subconscia e guideranno la nostra vita, le nostre scelte, molto più della mente conscia. Il corpo ubbidisce alla nostra inconscia convinzione. Un esempio di come la mente controlla il corpo riguarda un famoso articolo apparso su *Science* a proposito di un medico tedesco del XIX secolo, Robert Koch, che insieme a Pasteur creò la teoria dei germi. La teoria dei germi sostiene che i batteri e i virus sono la causa delle malattie. Uno dei critici di Koch era così convinto che la teoria fosse errata che, come atto di sfida, ingurgitò un

bicchiere di acqua contaminata con il vibrione del colera. Con stupore di tutti l'uomo rimase immune dal virulento agente patogeno e non manifestò la malattia.

Come afferma il biologo Bruce Lipton: “le credenze sono come i filtri di una macchina fotografica: possono cambiare il modo in cui vediamo il mondo”.

E il nostro funzionamento biologico si adegua a queste credenze. Non possiamo cambiare il nostro codice genetico, ma possiamo cambiare la capacità di interagire con esso anche tramite la nostra mente (epigenetica!). Possiamo scegliere se vivere nella paura e nello stress, se vedere il bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto. Sicuramente vivere una vita gioiosa, piena di amore e gratificazione influisce positivamente sul nostro corpo biologico. Basti pensare a come la paura e lo stress attivano in maniera patologica l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene di cui abbiamo già ampiamente parlato.

Ad oggi, nonostante le scoperte della fisica quantistica, la frattura mente-corpo è ancora prevalente nella medicina occidentale.

Abbiamo visto fino ad ora che la sacralità della nascita, del portare alla vita, è nutrita da un complesso intreccio di **scambi fra l'ambiente e il nuovo nato**, che hanno come perno e fulcro la madre. La madre e il modo in cui si alimenta; la madre e la sua storia immunitaria; la madre e il suo patrimonio di microorganismi, la sua flora batterica e intestinale, quello che oggi si chiama microbioma; la madre e le sue emozioni, i suoi stati d'animo e la sua predisposizione a percepire il mondo e la vita come un'opportunità o una minaccia. Tutto verrà trasmesso al piccolo, ogni minimo dettaglio, e non certo per crudeltà. Piuttosto si tratta di una forma di sapienza, di un meccanismo adattivo.

**Il bambino deve prepararsi al tipo di ambiente che lo attende una volta venuto alla luce, e deve perciò affidarsi alla trasmissione di conoscenza e al bagaglio di “doni” che la madre porta con sé.** Infatti, il bambino si troverà a dover crescere nello stesso ambiente dove vivono i genitori. Le informazioni apprese dai genitori tramite la percezione del loro ambiente passano attraverso la placenta e si imprimono nella fisiologia del feto, preparandolo efficacemente ad affrontare le condizioni che incontrerà dopo la nascita. La natura sta semplicemente preparando il bambino a sopravvivere nel modo migliore nel suo futuro ambiente.

Concludiamo riflettendo sulle implicazioni che questa nuova scienza ci porta:

- Consente di rintracciare nell'epoca gestazionale le radici di disordini che si manifestano in età adulta. Di conseguenza ci permette di comprendere che correggere abitudini e comportamenti errati già in epoca pre-concezionale potrebbe rivoluzionare la società del domani in termini di miglior qualità di vita, di salute, di armonia e amore.

- Offre la possibilità di indagine precoce su modificazioni cellulari che possono dar luogo a patologie come il cancro, malattie cardiovascolari e autoimmuni.
- Offre nuovi tipi di intervento per correggere l'errore epigenetico, sia tramite comportamenti, tramite la dieta e la gestione dello stress.
- Conferma l'assoluta importanza della psiconeuroendocrinoimmunologia che ha come paradigma il prendersi cura della persona nella sua interezza.

I pensieri positivi sono il comandamento biologico per una vita sana e felice. Nelle parole del Mahatma Gandhi:

*“Le tue convinzioni diventano i tuoi pensieri.*

*I tuoi pensieri diventano le tue parole.*

*Le tue parole diventano le tue azioni.*

*Le tue azioni diventano le tue abitudini.*

*Le tue abitudini diventano i tuoi valori.*

*I tuoi valori diventano il tuo destino.”*

*Mahatma Gandhi*



## **PARTE SECONDA**

## 4- IL MASSAGGIO CHE TRASFORMA

*“Nascere due volte non è più sorprendente  
Che nascere una volta sola.”  
Voltaire*

### 4.1 LA TECNICA METAMORFICA

Data l'importanza della vita prenatale non possiamo non gettare uno sguardo sulla tecnica metamorfica.

Essa rende manifesta la facoltà di auto guarigione mettendo in pratica un'idea che è emersa ripetutamente attraverso i tempi e che sta alla base di ogni terapia olistica: il grande guaritore è la vita stessa. La vita è il potere che guarisce, ma nel corso dei tempi abbiamo perso la capacità di utilizzarlo. La tecnica metamorfica nasce dalla ricerca, iniziata attorno agli anni '50, del naturopata inglese Robert St. John, e in seguito perfezionata negli anni '70 dal suo allievo Gaston Saint-Pierre.

A partire dalla riflessologia plantare, un approccio terapeutico che cura i disturbi dei vari organi del corpo attraverso la stimolazione dei loro punti riflessi sui piedi, St. John crea una propria mappa in base alla sua esperienza. Intuì allora che molti dei disturbi manifestati dai pazienti potevano essere rapportati alla presenza di cristallizzazioni o blocchi energetici in corrispondenza dei riflessi spinali, ovvero lungo tutta la cresta ossea del piede: il massaggio era infatti ugualmente efficace quando egli lavorava soltanto la colonna vertebrale riflessa sul piede, e non tutto il piede.

Comincia, così, a lavorare esclusivamente sui riflessi spinali (o riflesso della colonna vertebrale) ottenendo ottimi risultati. Egli considera che lungo la spina dorsale scorre il sistema nervoso centrale, e poiché tra mente e corpo non c'è separazione, fu portato dai suoi pazienti a prendere in esame lo studio degli aspetti psicologici che si presentavano negli stessi.

Questo gli permette di osservare che, lavorando sulla zona del tallone, i pazienti spesso evidenziavano problematiche connesse al rapporto con la loro madre e con le qualità archetipiche di ciò che poi egli avrebbe definito il Principio Materno: attitudine ad accogliere, ad amare, a prendersi cura di sé e degli altri, ad esprimere la propria creatività e, secondo Gaston Saint-Pierre più tardi, ad essere ben radicati, cioè a “tenere i piedi per terra”.

Questa scoperta lo porta di conseguenza a porsi la domanda se esiste sul piede, e se sì dove, il punto riflesso del Principio Paterno. Individua tale Principio in corrispondenza del bordo della prima articolazione dell'alluce (corrispondente alla nuca, dove escono i nervi cranici e si inseriscono nel midollo spinale) e intuisce che qui si esprime la facoltà di tipo psicologico riguardante la qualità della relazione con la figura paterna, che corrisponde alla capacità di esprimere la propria autorità, sia esterna sia interna, nonché l'affermare il proprio diritto ad esistere e ad essere se stessi. La successiva domanda è stata la correlazione esistente fra questi due principi, materno e paterno. Intuisce, così, che fra il principio del padre sull'alluce e quello della madre sul calcagno, esiste un'altra mappa; una mappa temporale che rappresenta i nove mesi trascorsi in utero. È al momento del concepimento che il padre è più attivo, in quanto è solo allora che egli partecipa attivamente alla creazione di una nuova vita. La madre, invece, vi partecipa attivamente al momento del parto, e tra questi due eventi vi è il periodo della gestazione.

In questo modo la colonna vertebrale si svela essere la detentrica della nostra memoria prenatale.

Di conseguenza, lavorare sull'area corrispondente a tale periodo, significa lavorare sulla struttura temporale durante la quale tutte le nostre caratteristiche si sono stabilite.

Abbiamo visto, nei capitoli precedenti, come la nostra vita inizia al momento del concepimento e come le nostre strutture fisiche, mentali ed emotive si stabiliscono durante il periodo della gestazione.

Di solito guardiamo la realtà secondo il principio di causa ed effetto, mentre la Tecnica Metamorfica si fonda sul principio di corrispondenza, in base al quale tutto è specchio di qualcos'altro. Le cellule del nostro corpo sono impregnate di tutte le esperienze della nostra vita, incluso il periodo prenatale (dal concepimento alla nascita). È l'insieme di queste memorie che può essere trasformato, il periodo formativo dei nove mesi può essere rimesso a fuoco e rielaborato.

Di solito portiamo l'attenzione sulla realtà che ci circonda e siamo poco inclini a osservare ciò che accade dentro di noi. Per questo molto spesso tante percezioni e sensazioni rimangono inconscie.

Quando una determinata esperienza della nostra vita quotidiana vibra con la memoria di un momento particolare del nostro vissuto fetale percepito come limitante, i pensieri, le emozioni e le credenze ad esso connessi, danno origine a schemi energetici che, se non riconosciuti e trasformati, si possono manifestare in malattie di vario genere e intensità sul piano mentale, emotivo, fisico e/o comportamentale. Gli schemi energetici, dunque, si possono esprimere a diversi livelli, ed è su di essi che la forza vitale agisce per operare gli opportuni cambiamenti di rotta.

Il lavoro di metamorfosi si manifesta attraverso un cambiamento nel nostro modo di essere: è un movimento che va da ciò che siamo a ciò che possiamo essere.

Dobbiamo comprendere che è la vita stessa a compiere il lavoro necessario al paziente, e che il praticante funziona solo come un catalizzatore. Non è il praticante, ma la forza vitale del paziente che

opera in lui; se lasciata agire, la forza vitale va naturalmente verso la realizzazione del nostro potenziale di esseri umani. Dobbiamo solo essere disposti a lasciare andare certi schemi ancorati in noi, nella consapevolezza che essi si possono trasformare dall'interno.

Analizziamo lo schema prenatale sui riflessi della colonna vertebrale:

**Pre-concepimento:** qui la coscienza della vita a venire si sta muovendo verso il momento del concepimento. Le influenze che saranno presenti nel concepimento vengono attratte verso quella vita. Questo momento corrisponde alla prima falange dell'alluce, dove troviamo il punto riflesso della testa contenente gli aspetti cerebrali, intellettuali e mistici del nostro essere.

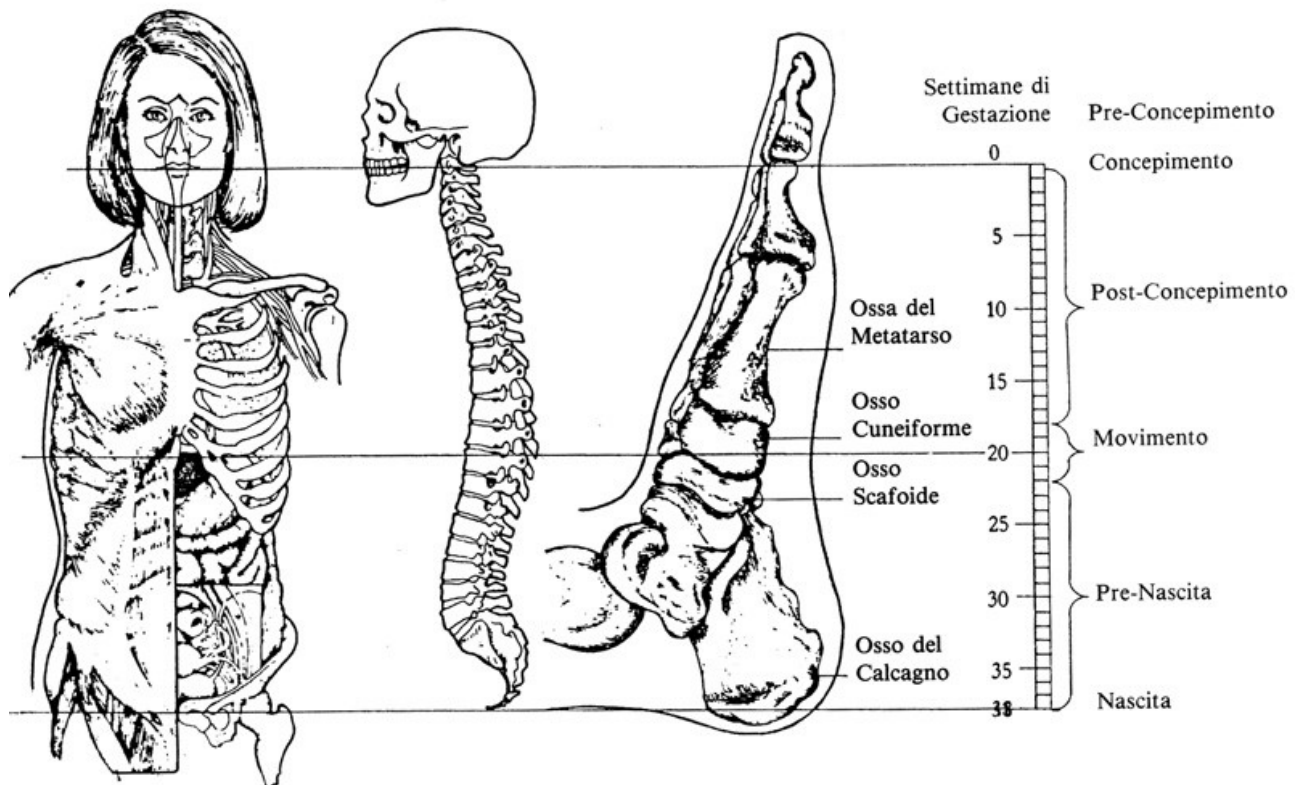
**Concepimento:** qui si situa nel tempo il punto focale di convergenza di tutti i fattori che formeranno la nuova vita. La prima cellula formata da spermatozoo e ovulo contiene lo schema genetico completo per quella nuova vita. Da qui in poi tutte le cellule conterranno lo stesso schema originario: si tratta del modello di nuovo essere che si svilupperà nei nove mesi. È il punto iniziale dell'individuo che ciascuno di noi è ora. Questo momento corrisponde a un punto del piede sulla prima giuntura dell'alluce, punto riflesso dell'osso atlante, prima vertebra cervicale. È il ponte tra il nostro centro del pensiero e la realtà fisica del nostro essere.

**Post-concepimento:** dal momento del concepimento fino alla 18/22<sup>^</sup> settimana. Questo è lo stadio afferente dell'energia in cui lo sviluppo è rivolto verso l'interno. In termini di coscienza viene preso, verso la 6<sup>^</sup> s.d.g., un impegno a vivere, periodo in cui si formano i polmoni, organi per un'esistenza indipendente. Se questo impegno non viene preso, è probabile che vi sia un aborto spontaneo. Questo periodo corrisponde all'area compresa tra la prima vertebra cervicale all' 8/10<sup>^</sup> vertebra toracica, alla giuntura tra l'osso cuneiforme con lo scafoide. Questa zona corrisponde anche all'area toracica dalla gola al plesso solare, che include il cuore e i polmoni.

**Movimento:** da qui in poi, avendo il feto formato il suo corpo, comincerà a muoversi verso l'esterno, a esplorare il suo ambiente e a scoprirlo. Va dalla 18<sup>^</sup> alla 22<sup>^</sup> s.d.g. ed è un passaggio che comprende la scoperta dell'altro e l'estensione verso l'esterno. Sul piede corrisponde al punto tra l'8/10<sup>^</sup> vertebra toracica, tra l'osso cuneiforme e l'osso scafoide. Corrisponde, inoltre, al plesso solare.

**Pre-nascita:** dalla 22<sup>^</sup> s.d.g. alla nascita. Il corpo è formato ma non è pronto per nascere. È un periodo in cui si prepara all'azione. Questo è lo stadio efferente, in cui l'energia si muove verso l'esterno, concentrata sulla capacità di rispondere. È lo sviluppo delle capacità di entrare in rapporto e la definizione dell'individuo nel mondo. La pre-nascita corrisponde all'area compresa tra il centro dell'arco del piede e il calcagno, che riflette la spina dorsale dall'8/10<sup>^</sup> vertebra dorsale alla base della spina dorsale. Questa zona include il sistema digestivo, i reni, e gli organi della riproduzione.

**Nascita:** comporta una scelta tra azione e non azione. Di solito il bambino trova la motivazione per nascere quando è pronto al cambiamento. Alla nascita sia la madre che il bambino si trovano alla fine del loro straordinario rapporto e diventano due esseri separati. In termini di coscienza l'azione prescelta determinerà il senso di libertà o di limitazione che avremo più tardi nella vita, ogni qualvolta dovremo affrontare un cambiamento. La nascita corrisponde al punto sul calcagno dove il tendine di Achille si innesta sull'osso che è il riflesso della base della spina dorsale. Essa è anche il riflesso del bacino.



È possibile trattare una donna incinta non appena sa di esserlo. A questo stadio la mamma e il bambino sono una cosa sola e la tecnica metamorfica può dare all'embrione la possibilità di essere libero dalle influenze precipitate al concepimento prima che esse prendano forma. Anche il bambino influenza la madre; si ritiene che se la madre riceve il trattamento regolarmente si possono alleviare difficoltà quali nausea, voglie o stati depressivi: attraverso sedute regolari si sentirà divenire più libera dai suoi problemi, inclusa la paura di partorire.

Anche durante il travaglio e il parto la tecnica può essere di validissimo aiuto. I può trattare senza rischio un bambino appena nato, gli schemi formati durante la gestazione si dissolveranno prima di fissarsi: questa liberazione di energia aiuterà il bambino a crescere in maniera equilibrata e senza costrizioni.

## 4.2 IL TRATTAMENTO

Chiunque può praticare questa tecnica, essa è accessibile a tutti senza considerazioni di età o di stato di salute, tanto come trattamento che come pratica.

Nella T. M. lavoriamo principalmente con i piedi, per poi proseguire sulle mani e sul cranio (anche in queste zone è riflesso lo schema prenatale).

Si può praticare ovunque ci si trovi, a qualunque ora del giorno, non ci sono regole particolari, il ricevente può guardare la tv, leggere un libro o semplicemente rilassarsi. La condizione del paziente non cambia la modalità di lavoro; chiunque può lavorare su qualunque altro (un bambino può fare un trattamento ai suoi genitori, si può fare tra amici o tra perfetti sconosciuti, anche una persona con ritardo mentale può eseguire la tecnica come tutti gli altri. È la vita, l'intelligenza innata in ogni persona che compie il lavoro).

Alcune indicazioni:

- Lavorare sempre i piedi;
- Negli adulti partire sempre dal piede dx (situazione attuale) e poi passare al sinistro (rappresenta il divenire);
- Ai bambini chiedere da quale piede preferiscono iniziare (tenderanno a dare per primo il piede sx perché sono nel divenire);
- Trattare 20/30 minuti ogni piede negli adulti. Nei bambini non più di 15 min totali!
- Adulti: non più di una volta alla settimana (tranne in casi molto particolari (malati terminali, gravi patologie, AIDS);
- Bambini: anche 2/3 volte la settimana;
- Donne gravide: come adulti.

Di regola il praticante inizia dal piede destro perché rappresenta la situazione presente del paziente. Il lato sinistro esprime le potenzialità inattive con cui il paziente è venuto al mondo e che al momento non sono operanti. Iniziando con il piede destro, la forza vitale prepara la strada per liberare gli altri schemi. Ogni tanto il paziente chiede di iniziare con il piede sinistro, come se la sua forza vitale indicasse che vanno subito affrontati gli schemi più nascosti. In questo caso acconsentite alla richiesta, non imponete nessuna regola.

Sui bambini è certamente meglio se sono i genitori a fare il trattamento.

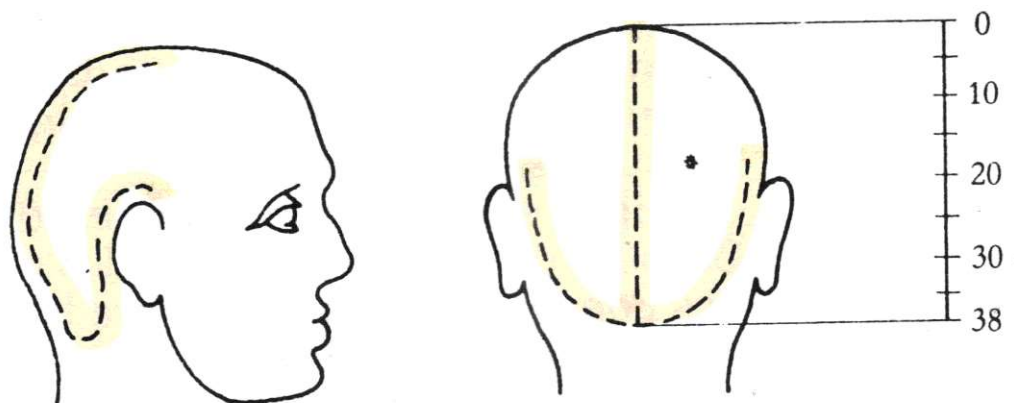
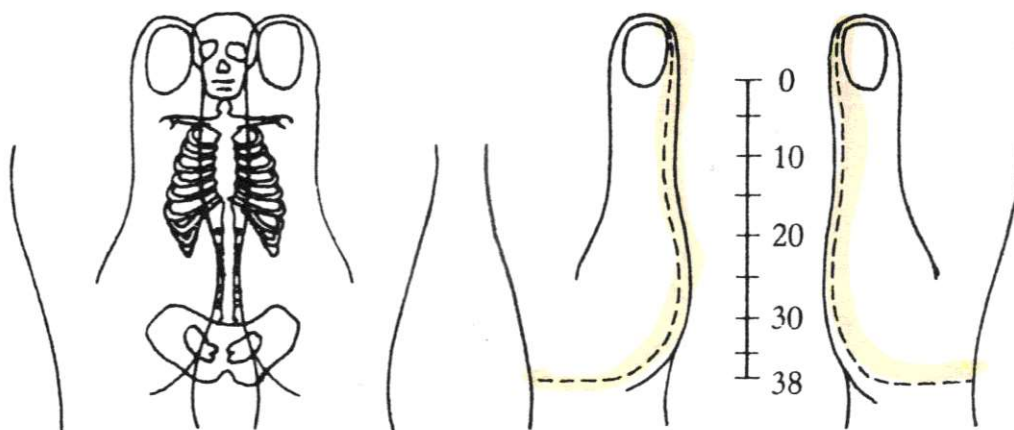
**Piedi:** posizionarsi davanti ai piedi della persona; prendere contatto con i piedi, soffermarsi per qualche minuto, accarezzare i dorsi, i malleoli interni, massaggiare ogni dito del piede, prendere contatto con i metatarsi e le falangi e rimanere in ascolto.

Iniziate il massaggio metamorfico con un movimento in su e in giù lungo il riflesso della colonna vertebrale dall'alluce al calcagno. Usare le dita indice e medio o solo l'indice. Non pensate troppo al movimento, l'intelligenza nelle vostre dita è molto più in sintonia con quello che è necessario fare di quanto non lo sia la vostra mente, perciò lasciatevi guidare da loro.

Il movimento può essere ad es. circolare, oppure potete picchiare dolcemente i polpastrelli, oppure creare una piccola vibrazione. Soffermatevi sulla zona del preconcepimento, dalla sommità dell'alluce fino all'articolazione fra la prima e la seconda falange. Soffermatevi molto delicatamente sul bordo ungueale interno superiore (punto riflesso dell'epifisi) e sul bordo interno inferiore (ipofisi). Fate anche qualche passaggio sulla zona della cintura pelvica (da malleolo interno a malleolo esterno, è la sede del movimento, e in termini di consapevolezza, il principio dell'azione). Tempo massimo 20 min. Posizionate l'indice sulla zona del concepimento, e il medio sul punto della nascita. Rimanete in ascolto. Coprite il piede dx e senza mai staccarvi dalla persona passate al piede sinistro.

**Mani:** senza mai staccare le mani dalla persona iniziare dalla mano dx. Prendete la mano nella vostra come se stesse per salutarla. La presa deve essere dolce. Ricorda che nel palmo della mano c'è il chakra del cuore. Iniziate il percorso della colonna vertebrale sulla cresta ossea della mano, dal preconcepimento alla nascita, soffermandovi in modo particolare su preconcepimento e concepimento. Tempo massimo 10 min. Passare alla mano sx senza mai togliere il contatto con la persona.

**Testa:** togliete il cuscino e posizionate le mani sotto la nuca della persona. Ruotate delicatamente la testa verso sinistra. Iniziate il percorso della colonna vertebrale, dal terzo occhio, sino alla base del cranio (nascita), lungo la linea mediana del cranio. Muovete le dita in su e in giù lungo questo percorso. Sfiorate anche la base del cranio, lungo l'osso occipitale e arrivate fino al sommo dell'orecchio. Quest'area riflette la cintura pelvica. Tempo massimo 5 min. Posizionare le mani sotto la nuca e girare la testa sul lato destro. Ripetete il trattamento.



Alla fine il paziente si sente molto rilassato. Se ve lo permette giratelo su un fianco, in posizione fetale e lasciategli il tempo necessario con sé stesso.

Lasciare la persona con molta delicatezza e ringraziarla con il cuore.

All'inizio e alla fine del trattamento è importante ricordare che state lavorando con la vita.



## 5- FIORI DI BACH IN GRAVIDANZA

*“Se c’è qualcosa che vorremmo cambiare nel bambino,  
dovremmo prima esaminarlo bene  
e vedere se non è qualcosa  
che faremmo meglio a cambiare in noi stessi.”*

*C. G. Jung*

Edward Bach (Inghilterra, 1886-1936) medico inglese, considerava la malattia una disarmonia tra il nostro Sé Superiore e la personalità.

I fiori usati da Bach provengono, come egli dice, “da piante di ordine superiore”, ciascuna delle quali incorpora un preciso concetto spirituale o la cui energia vibra secondo una precisa frequenza. Ciascuno di questi concetti spirituali nel mondo vegetale corrisponde ad un determinato concetto spirituale nell’uomo, cioè ad una precisa frequenza vibratoria nel campo energetico umano. Nell’anima dell’uomo, i 38 fiori di Bach, sono tutti presenti come concetti dell’anima, potenziali energetici o virtù (tutti ci appartengono). Poiché un’essenza vibra secondo la stessa frequenza energetica armonica che avrebbe avuto il suo corrispondente concetto spirituale, se questo non fosse stato disarmonicamente distorto, l’essenza si mette in contatto con questo concetto spirituale umano e, con la sua frequenza armonica, ripristina l’armonia attraverso la risonanza vibratoria. Una volta ristabilito il contatto fra anima e personalità, la persona sarà inondata di nuove energie.

Il sistema dei fiori agisce direttamente sul sistema energetico dell’uomo, sul piano dell’energia sottile.

**Le essenze floreali non contengono nessun principio biochimico che agisce direttamente sul corpo, pertanto, questo tipo di terapia vibrazionale non presenta nessuna controindicazione.**

**Essendo priva di effetti collaterali è tra i rimedi più indicati in gravidanza.**

È compatibile con qualsiasi altro tipo di trattamento perché agisce ad un livello superiore al piano fisico. Non si vuole sostituire nessuna terapia medica, ma, umilmente, accompagnarla.

Il trattamento, una volta individuata l’essenza o le essenze, prevede l’assunzione di 4 gocce 4 volte al giorno sotto la lingua.

Oltre alle gocce sublinguali i fiori possono lavorare direttamente su parti del corpo, veicolati da altre sostanze.

Crema: scegliere una pomata neutra e aggiungere 3 gocce di ogni rimedio. Mescolare con un oggetto non metallico.

Olio: dosaggio uguale a quello della pomata. In base alla scelta si potrà beneficiare anche delle proprietà dell'olio. In gravidanza è raccomandabile utilizzare l'olio di mandorle dolci.

Impacco: riempire una piccola ciotola di vetro con acqua tiepida e aggiungere 3 gocce dell'essenza scelta. Immergere un panno o una garza di cotone bianco e applicarla sulla zona da trattare. Trattare la zona per circa 30 minuti imbevendo la garza più volte.

Bagno in vasca: versare nell'acqua della vasca 15-20 gocce di ogni fiore scelto.

**PRINCIPIO TRANSPERSONALE:** si basa sulle modalità di manifestazione del sintomo e non sulle caratteristiche della personalità. In pratica si scelgono le essenze in base al sintomo fisico manifestato. Il P.T. rappresenta un completamento della terapia classica con i fiori, andando in questo modo più a fondo e ottenendo un miglioramento più veloce. È stato scoperto da Ricardo Orozco, una delle massime autorità mondiali nella floriterapia di Bach.

Scopriamo l'utilizzo dei fiori nelle varie fasi della gravidanza o nei disturbi che possono comparire:

- **La decisione:** perché si vuole un figlio? La coppia è pronta? La floriterapia può accompagnare questa fase con alcune essenze che liberano da eventuali condizionamenti sociali e famigliari. **Cerato** e **Walnut** aiutano a collegarsi con la propria voce interiore.  
Se si oscilla tra il desiderio di volere e non volere un figlio: **Scleranthus**.  
Quando un partner impone la propria decisione all'altro: **Vine**. Per il partner che subisce la decisione e non ha abbastanza forza per opporsi: **Centaury**.
- **Problemi di fertilità:** **Star of bethlehem** per sciogliere i blocchi energetici che si presume impediscano il concepimento. **Clematis** per la riconnessione. Permette di passare dall'astratto (idea di avere un bambino) al concreto. **Scleranthus** per lo sfasamento. Ciò che si dovrebbe produrre, non avviene.
- **Gravidanza indesiderata:** **Star of Bethelhem** per superare lo shock; **Sclerantus** per decidere come affrontare la situazione; **Walnut** per proteggerci da chi ci vuole influenzare. Se questa situazione è causa di sconforto e disperazione: **Sweet Chestnut**, **Gentian** o **Wild Rose** per trovare un po' di serenità. **Cherry Plum** nel caso in cui si teme di perdere la lucidità. **Mustard**

per superare la depressione. **Holly** se proviamo rabbia per questa situazione; **Willow** se ci sentiamo vittime.

- **L'accettazione della gravidanza:** anche nel caso in cui una gravidanza sia stata programmata capita che, nel momento in cui una donna scopre di essere incinta, si innescano meccanismi contrastanti: accettazione/rifiuto. La sperimentazione di sentimenti ambivalenti fa parte del processo di accettazione per cui è bene non sentirsi in colpa. In aiuto accorrono: **Scleranthus, Walnut, Cerato**.
- **Minaccia d'aborto:** la seguente sinergia: **Walnut, Red Chestnut, Impatiens, Vervain**. Nel caso di gravidanze molto difficoltose che portano la donna a dire "non ce la faccio più" aggiungere **Cherry Plum**. Se questo stato porta profonda stanchezza **Olive**.
- **Perdita del bambino:** inizialmente lo shock è tale da essere trattato con **Rescue Remedy o Rock Rose**. Successivamente si potrà passare all'assunzione di **Holly, Willow, Gorse, Mustard** a seconda degli stati d'animo emergenti. **Star of Bethelhem** per il trauma e la sofferenza, **Gentian** se la donna è presa dallo sconforto, **Honeysuckle** nel caso non riuscisse a vedere nessuna prospettiva per il futuro, **Pine** se si colpevolizza, **Mustard e Sweet Chestnut** per lo stato depressivo
- **Parto prematuro:** vulnerabilità, senso di colpa, shock, paura sono i primi sentimenti a cui ci si troverà a far fronte. Sarebbe opportuno iniziare con il rimedio del pronto soccorso **Rescue Remedy**. Aggiungere poi **Rock Rose, Pine, Willow, Impatiens** per l'impazienza. **Red Chestnut** per la preoccupazione per la salute del bambino. **Gorse** per non cadere nello sconforto. Per il neonato una volta fuori pericolo: **Wild Rose e Olive** per aiutare il processo di incarnazione e dare forza, **Walnut e Star of B.** per ripulire dal trauma della nascita (ottimo anche per tutti i neonati) da assumere o utilizzare nell'acqua del bagnetto.
- **L'influenza emotiva della madre nei confronti del bambino:** per ripulire da eventuali traumi che la madre può passare al bambino: **Star of Bethlehem**. Mentre **Walnut** ottimo da usare come protettore, magari aggiunto all'olio per fare massaggi quotidiani sulla pancia.
- **Senso di tristezza:** la gravidanza è spesso caratterizzata da un elevato senso di vulnerabilità. **Gentian e Mustard** saranno certamente di aiuto quando la tristezza prende il sopravvento.

- **Nervosismo/ ansia:** **Impatiens** e **Agrimony**: ansiolitici per eccellenza dei fiori di Bach. Se la paziente presenta manie di controllo, manie ossessive di ordine, teme di perdere il controllo, ha i nervi a fiori di pelle aggiungere anche **Cherry Plum**. Se l'ansia è indefinita e si sente il "nodo alla gola" aggiungere **Aspen**. **White Chestnut** quando l'ansia è accompagnata da tachicardia (ripetizione accelerata).
- **Scarso senso della realtà:** quando una donna immagina che dopo la nascita del piccolo tutto sarà rose e fiori, paragonando il bambino ad una bambola. Questo non è verosimile, ed è bene sapere che i momenti non saranno sempre facili. **Clematis** ci aiuta quando abbiamo difficoltà nell'impatto con la realtà.
- **Il corpo che cambia:** non tutte le donne accettano la trasformazione del corpo tipica della gravidanza. È indispensabile sviluppare amor proprio e fiducia in sé stesse. **Crab Apple** e **Larch** sono i rimedi indicati. **Walnut** per accettare i cambiamenti del corpo.
- **Nausea e vomito:** una prima interpretazione di questi sintomi potrebbe essere una mancata accettazione della maternità o il risultato del dubbio di voler accogliere o no la nuova vita. **Scleranthus** quando si oscilla fra due opzioni e **Star of Bethelhem** quando il vomito diventa un modo per fare posto ad altre emozioni. **Gentian** e **Willow** risultano utile in caso di reflusso gastrico. **Beech** è ottimo per trattare il vomito gravidico.
- **Stitichezza:** **Chicory** per lasciare andare. **Willow** (ritenzione).
- **Emorroidi:** preparare una sinergia con **Agrimony** (tortura), **Vervain** (infiammazione acuta), **Elm** se presenza di dolore intenso, **Hornbeam** (debolezza della circolazione venosa), **Chicory** e **Willow** (sceglierne uno; congestione e ritenzione). **Vine** (liquido in tensione). **Holly** (infiammazione acuta). Questa formula può essere utilizzata anche per applicazioni locali attraverso creme o oli vettori.
- **Gambe stanche/varici:** sinergia con:
  - **Olive, Clematis, Centaury** (sceglierne due su tre, apporto energetico).
  - **Hornbeam** (deficit di circolazione da ritorno).
  - **Chicory, Willow** (sceglierne uno, congestione e ritenzione dei liquidi).

- **Elm** dolore e straripamento.
  - **Vervain** se predomina la componente infiammatoria (flebite).
  - **Wild Rose** (deficit circolatorio).
- **Cistite:** sinergia con **Crab Apple** (antibiotico), **Water Violet** (rimedio femminile per ogni problema che riguarda l'apparato urogenitale), **Holly** (infiammazione calda, esplosiva), **Elm** (dolore).
- **Candida:** **Agrimony** (tortura, prurito), **Water Violet** (tutte le infezioni apparato genitale femminile), **Crab Apple** (purifica), **Beech** (irritazione), **Willow** (micosi, fermentazione, irritazione).
- **Anemia:** **Centaury** (debolezza, sottomissione), **Chestnut Bud** (mancanza di assimilazione).
- **Insonnia:** **Aspen** se paura di addormentarsi, **Olive** se eccessiva stanchezza, **White Chestnut** se eccessiva tensione mentale, **Impatiens** se insonnia da iper eccitazione.
- **PAURA:** di solito si ha paura di ciò che non si conosce, e la gravidanza rappresenta ancora un mistero, dunque è istintivo e benefico provare timore. Le paure in gravidanza possono essere molteplici.
    - **Paura di malformazioni del feto:** **Red Chestnut;** associato a **White Chestnut** quando i pensieri diventano ripetitivi e la preoccupazione per la salute del bambino diventa un'ossessione. **Mimulus** (si occupa di paure concrete).
    - **Paura di non essere in grado di partorire:** se la tensione è legata all'autostima **Larch**. Se la paura è legata all'aspetto ignoto **Aspen**. Spesso le gestanti che non si sentono all'altezza fanno parte della tipologia **Heather**; questa categoria lamenterà continui disturbi per attirare l'attenzione. Per una mamma Heather sarà difficile allattare perché vorrà rimanere nello stato di figlia: delegherà quindi ancora i vari compiti a sua madre e ricomincerà a lavorare prima possibile.
    - **Paura del dolore:** è uno dei più diffusi perché condizionato dalla nostra società. Per contenerlo si potrebbe utilizzare **Elm**. Verso il termine della gravidanza, se la paura inizia a diventare ingestibile, preparare una sinergia con: **Mimulus, Vervain, Impatiens, Rock Rose**.

- **Paura di lasciare andare il bambino:** la difficoltà potrebbe manifestarsi con delle complicazioni nella fase dilatativa ed espulsiva. **Chicory** e **Willow** attraverso il principio del “lasciare andare” possono spegnere la paura della madre.
  - **Paura di morire:** **Rock Rose**.
  - **Paura del nuovo:** **Walnut, Mimulus, Aspen**.
  - **Paura degli imprevisti:** vivere costantemente con la sensazione che potrebbe succedere qualcosa di negativo: preparare una sinergia con **Red Chestnut, Gentian, Mimulus, Aspen**.
  - **Paura che il bambino possa morire o avere traumi:** preparare questa sinergia: **Red Chestnut, White Chestnut, Mimulus**.
- **PARTO:** dal punto di vista floreale ci sono alcune essenze che possono accompagnare questa fase.
    - **Elm** se il travaglio si prolunga e c'è bisogno di un aiuto per alzare la soglia del dolore. Si usa per tutte le forme di dolore molto intenso.
    - **Chicory** facilita la dilatazione.
    - **Rescue Remedy** aumenta la resistenza allo sforzo.
    - **Cherry Plum** per la paura di perdere il controllo.
    - **Scleranthus** per l'equilibrio degli opposti contrazione/dilatazione.
    - **Star of Bethelhem** prevenzione dei traumi.
  - **Taglio cesareo urgente in travaglio:** a volte è necessario intervenire in maniera chirurgica per l'estrazione del feto. Moltissime donne vivono questa esperienza con amarezza, paura, sensi di colpa, di vittimismo e di inferiorità per non essere riuscite a partorire naturalmente. Preparare una sinergia con: **Pine, Willow, Holly, Star of Bethelhem**.
  - **Cicatrice del taglio cesareo:** **Star of Bethelhem** usato a livello topico rende più elastici i tessuti dopo il trauma e favorisce la cicatrizzazione.
  - **Episiotomia:** per preparare il perineo è utilissimo fare dei massaggi con olio di mandorle aggiungendo **Walnut** per l'adattamento e **Chicory** per il rilascio. Se l'episiotomia non si può evitare utilizzare sempre un olio per massaggi con **Star of Bethelhem** per la cicatrizzazione e l'elasticità della zona.

- **POST PARTO:** di solito le prime settimane sono quelle più impegnative, sia per la stanchezza, che per il nuovo ruolo da affrontare.
  - **Subito dopo il parto:** **Star of Bethlehem** (per l'eventuale trauma), **Walnut** (adattamento alla nuova tappa), **Red Chestnut** (taglio del cordone energetico), **Olive** (esaurimento), **Elm** (straripamento, prevenzione della depressione).
  - **Sfiducia nelle proprie capacità, senso di inadeguatezza:** **Larch, Pine.**
  - **Stanchezza:** mix con **Elm, Olive, Walnut, Hornbeam, Centaury.**
  - **Paura di non avere abbastanza latte:** **Larch** per i sensi di inferiorità, e **Pine** per il senso di colpa di non avere latte a sufficienza.
  - **Ansia da preoccupazione:** **Impatiens, Red Chestnut, Cerato, Cherry Plum, Oak.**
  - **Depressione post parto:** i soggetti sono da valutare caso per caso, ma può risultare utile il supporto delle seguenti essenze, le quali conferiscono un buon sostegno durante l'attraversamento del tunnel oscuro della depressione: **Gentian, Gorse, Sweet Chestnut, Mustard, Walnut, Elm.**
  - **Mamma possessiva/gelosa:** **Holly, Chicory, Willow.**
  
- **IL PADRE:** il percorso della paternità avviene in tempi e modi differenti rispetto alla donna. La madre, facilitata dai segnali del suo corpo, si sente subito coinvolta; l'uomo prende consapevolezza della gravidanza solitamente dopo la prima ecografia e osservando il mutamento del corpo della sua compagna. Può entrare in gioco il rapporto che egli ha avuto con il proprio padre; il timore di come cambierà la propria vita, la vita di coppia, e la paura per la propria compagna.
  - **Stadi di preoccupazione alternati a fasi di orgoglio per le proprie capacità procreative:** **Scleranthus, Walnut, Larch.**
  - **Paura di assumersi la responsabilità del nuovo ruolo:** **Mimulus, Walnut, Cerato.**
  - **Senso di esclusione dal rapporto madre/figlio; gelosia:** **Holly, Willow.**
  - **Eccessiva preoccupazione per il benessere della compagna e del figlio:** **Red Chestnut, Chicory, White Chestnut, Mimulus.**
  
- **IL BAMBINO:** spesso non si considera che anche il bambino potrebbe aver avuto dei traumi o potrebbe aver vissuto male questa esperienza. Ecco alcuni fiori che potrebbero aiutarlo.
  - **Star of B.:** per l'eventuale trauma e per bambini nati con forcipe, ventosa, Taglio Cesareo urgente e parti operativi.
  - **Walnut:** adattamento.

- **Rock Rose:** eventuale panico.
- **Elm, Scleranthus, Star of B., Impatiens:** per le coliche.
- **Wild Rose:** quando il parto si è prolungato troppo, il bambino ha sofferto ed ha trascorso ore in incubatrice.
- **Sweet Chestnut:** bambini che nascono con malformazioni o gravi patologie.
- **Olive, Wild Rose:** bambini nati prematuramente.
- **Mimulus:** neonati che piangono subito appena svegli.
- **Chicory:** piangono non appena la mamma li lascia nella culla o si allontana dalla loro vista. Si calmano solo se presi in braccio o attaccati al seno.

**NB: QUALORA NON FOSSE SPECIFICATO AGGIUNGERE SEMPRE WALNUT ALLE MISCELE O ALLE PREPARAZIONI LOCALI.** Questo è il fiore che, per eccellenza, accompagna tutta la gravidanza in ogni sua manifestazione: **IL CAMBIAMENTO, LA METAMORFOSI PIU' IMPORTANTE DELLA VITA.** Data l'importanza del suo ruolo se ne consiglia la somministrazione per tutta la durata della gravidanza (4 gocce, 5 volte al giorno). Nelle settimane che precedono il parto somministrarlo anche al padre. Nelle ultime settimane di gravidanza e durante il parto si abbina molto bene al RESCUE REMEDY che facilita la nascita.

*“Non occorre alcuna conoscenza scientifica  
per poter usare i concentrati di fiori.  
Chi voglia ricavare il massimo vantaggio  
da questo dono di Dio deve mantenerli  
nella loro originaria purezza,  
immuni da ogni teoria e considerazione scientifica.  
Perché nella natura tutto è semplice.”*

*Edward Bach*



## 6- RIFLESSOLOGIA PLANTARE IN GRAVIDANZA

*“L’umanità avrà bisogno  
Di un vero e proprio nuovo modo di pensare,  
se vorrà sopravvivere.”  
Albert Einstein*

### 6.1 GENERALITA’

La riflessologia plantare è una tecnica di massaggio terapeutico della pianta dei piedi praticata secondo particolari norme, con la pressione dei pollici e/o altre dita, ma anche con alcuni strumenti. L’esordio della riflessologia plantare viene fatto risalire alle antiche civiltà, soprattutto orientali. Tuttavia, documenti di vario tipo ci indicano che questa tecnica venisse praticata anche dalle civiltà precolombiane e dai pellerossa. La rappresentazione di un feto nel piede è presente in un graffito di 6.000 anni fa scoperto in Valcamonica.

In tempi più recenti, la riflessologia plantare sopravvive, e si sviluppa, grazie a Ivan P. Pavlov. All’inizio del Novecento, per merito di un otorinolaringoiatra statunitense, William Fitzgerald, si cominciano a codificare alcuni concetti in tema di riflessologia plantare.

Secondo tale tecnica sulle varie zone del piede si riflettono tutte le funzioni e gli organi del corpo umano, come in una vera e propria mappa, e la stimolazione di questi punti provoca una generale armonizzazione dell’organismo, con il miglioramento di molte patologie sia fisiche che psichiche. Il corpo umano è rappresentato nel piede come un uomo seduto e i punti di rimando hanno la stessa frequenza che gli organi corrispondenti hanno nell’anatomia del corpo: dalla testa, riflessa nelle dita, si scende fino al bacino, riflesso nella zona del calcagno.

Il massaggio che esercitiamo è un’azione meccanica che, nel nostro organismo, si traduce con una reazione chimica-elettrica. La pelle e il sistema nervoso derivano dallo stesso foglietto embrionale, l’ectoderma; per questo motivo, la sollecitazione sulla pianta del piede di un punto, verrà trasformata in un impulso nervoso afferente, rielaborato dal sistema nervoso. Il sistema nervoso rimanderà all’organo interessato un altro impulso, avvalendosi anche di altri apparati collaboratori come per esempio l’apparato endocrino.



#### Benefici:

- Riduce la tensione e lo stato di stress generale.
- Aumenta la secrezione di endorfine.
- Favorisce l'equilibrio del sistema nervoso autonomo (buon funzionamento del corpo).
- Si attiva un circuito di auto guarigione.
- Agisce a livello di: sistema nervoso, endocrino, circolatorio, immunitario.

#### Avvertenze:

- Evitare il trattamento in presenza di: malattie infettive contagiose (pericolo di diffusione in seguito ad aumento della circolazione), trombi ed infiammazioni del sistema vascolare o linfatico (ad es. flebiti, per evitare che il coagulo si sposti), atrofia o cancrena o grave infezione ai piedi, fratture, piaghe. Calcolosi. Psicosi: i trattamenti possono peggiorare i sintomi, in questo caso è utile la tecnica metamorfica. Cancro: evitare di trattare se la malignità e la possibilità di metastasi sono elevate. Attacchi cardiaci: attendere almeno tre mesi. **In gravidanza:** evitare durante il primo trimestre e se nelle gestazioni precedenti si sono verificati aborti. Evitare nelle gravidanze a rischio.
- Meglio eseguire il trattamento quando la persona è a digiuno, vescica vuota, intestino libero.
- Se la persona ha la febbre alta è bene non fare il trattamento in quanto il corpo della persona sta già lavorando da solo.

- Avvertire della possibile esistenza di effetti indesiderati (solo dopo i primi trattamenti) quali: stanchezza, aumento della sudorazione, aumentato bisogno di urinare, iniziale peggioramento di alcuni sintomi. (Se persistono, modificare trattamento).
- Nei giorni del ciclo mestruale non trattare punti dell'utero e adiacenti, in particolare in presenza di flusso abbondante. In caso di dolori mestruali invece è molto indicato.
- Non fare diagnosi.
- Non far sospendere la terapia medica che la persona sta assumendo.
- Psicofarmaci: il trattamento non è così efficace.

Per gli organi riflessi su ambo i piedi si intende sempre piede dx e piede sx.

Per "apertura generale" si intende:

- 15 carezze circolari sul malleolo interno.
- 10 carezze sul dorso del piede (partendo dal malleolo interno, sfiorando con le dita su fino alla punta delle dita del paziente).
- Flettere ed estendere il piede facendo presa sul calcagno.
- Sfregamento laterale del piede con i palmi delle mani.
- Prendere la caviglia, facendo presa sul calcagno, e tenerla sollevata per un minuto.
- Massaggio circolare di ogni polpastrello.
- Flettere ed estendere ogni dito del piede, per mobilizzare ogni articolazione (zona del cervello) facendo presa sui metatarsi.
- 10 carezze circolari sulla zona del sonno.

Per "chiusura" si intende:

- 10 carezze ai malleoli interni e al dorso del piede.
- Lieve rotazione delle dita, afferrando i polpastrelli.
- Ringraziare la persona.

## **6.2 PROPOSTE DI TRATTAMENTO**

Vedi capitolo 12.

## 7- FITOTERAPIA IN GRAVIDANZA

*“Ogni cosa che puoi immaginare,  
la natura l’ha già creata”.*

*A. Einstein*

*“Non dimenticate che la terra  
Si diletta a sentire i vostri piedi nudi,  
e i venti desiderano intensamente  
giocare con i vostri capelli”.*

*Kahil Gibran*

La fitoterapia è la disciplina che prevede l’utilizzo di piante medicinali a scopo preventivo o curativo, sulla base delle proprietà farmacologiche dei costituenti chimici della pianta. È ben noto, infatti, come molti dei farmaci di sintesi siano stati prodotti a seguito della scoperta di composti chimici derivati dalle piante (acido acetilsalicilico, morfina etc..).

È utile ricordare che le piante sono contenitori di sostanze chimiche e l’idea comunemente diffusa che le cure a base di piante siano necessariamente innocue dovrebbe essere abbandonata.

A seconda della tecnica estrattiva, della parte di pianta utilizzata e del prodotto finito, in commercio abbiamo varie formulazioni fitoterapiche: estratti secchi, fluidi, molli, polveri, tisane, macerati glicerici, tinture madri, oli essenziali.

La **gemmoterapia** è un metodo terapeutico, di ambito fitoterapico, che utilizza solo tessuti vegetali freschi allo stato embrionale, come gemme o giovani germogli, o altri tessuti in via di accrescimento (giovani getti, giovani radici, scorza delle radici, semi ecc.). Questi tessuti possiedono tutta la potenzialità della pianta, possiamo dire che sono un concentrato di energia vitale.

La gemmoterapia non presenta effetti collaterali, si può somministrare anche ai bambini, ed è quindi la scelta terapeutica d’elezione in gravidanza e pediatria.

I gemmoderivati lavorano sul sistema nervoso, endocrino, immunitario; non agiscono solo sul sintomo, ma sulla globalità dell'individuo. Effettuano un'azione di modulazione del terreno e di drenaggio (agiscono quindi come disintossicanti, eliminando le tossine e i cataboliti accumulati nell'organismo). Un'altra caratteristica peculiare dei gemmoderivati è che possiedono un elevato organotropismo, ossia, un'azione elettiva nei confronti di specifici organi e apparati.

Sono diluiti con un solvente trifasico (acqua, alcool, glicerina) e sono chiamati anche macerati glicerici (M. G.). Sono diluiti alla prima decimale hanemanniana (1 DH).

Le **Tinture Madri** vengono preparate usando materiale vegetale della pianta adulta, estraendo i principi attivi tramite un solvente bifasico (acqua, alcool).

Le T. M. rispetto ai gemmoderivati presentano numerose controindicazioni e interazioni con altri farmaci in quanto contengono molto più principio attivo.

Nei bambini sono controindicati al di sotto dei due anni.

**Nota:** I rimedi che possono essere utili negli ultimi giorni della gravidanza, sono quelli che aiutano a rilassarsi e che favoriscono l'elasticità uterina.

**Il FICO MG** (ficus carica gemme) è un gemmoderivato poliedrico, con attività modulante dei ritmi fisiologici in generale. Utile quindi anche in un fisiologico, ritmico, susseguirsi delle contrazioni uterine in travaglio. Iniziare ad assumere il rimedio alla 38 w (60/70 gtt al giorno) predispone l'utero a rispondere efficacemente agli stimoli dell'ossitocina.

**L'AVENA MG** (avena sativa gemmoderivato) svolge un'attività di modulazione neuroendocrina. Assunto nelle settimane prima del parto attenua l'ansia e l'agitazione, mentre dopo il parto migliora e previene alcuni disturbi di tipo depressivo correlati a squilibri ormonali.

Per gli schemi terapeutici vedi capitolo 12.

## 8- AROMATERAPIA IN GRAVIDANZA

*“La natura non ha fretta.  
Eppure tutto si realizza.”*

*Lao Tzu*

*“Guardate nel profondo della natura,  
e allora capirete meglio tutto.”*

*A. Einstein*

L'aromaterapia è un ramo della fitoterapia che usa gli oli essenziali, ossia le sostanze volatili e fortemente odoranti delle piante. Gli oli essenziali sono una frazione del fitocomplesso contenuto nella pianta, sono miscele complesse di sostanze volatili e odorose raccolte all'interno della pianta sotto forma di minuscole goccioline contenute in vacuoli. Esse sono intimamente connesse con tutti i processi vitali che si svolgono all'interno dell'organismo vegetale e si possono localizzare in diverse strutture della pianta, alle quali conferiscono l'odore caratteristico (nelle foglie, negli steli, nei frutti, nei fiori, nella scorza dei frutti, nella corteccia etc..).

I profumi del mondo vegetale rappresentano uno straordinario regalo che la natura fa all'uomo. Sotto forma di olio essenziale giungono a noi in modo particolarmente concentrato e intenso; essi possono essere considerati una sorta di chiave per accedere all'anima della natura.

Gli oli essenziali contengono diversi principi chimici che gli conferiscono le varie proprietà terapeutiche (monoterpeni, fenoli, alcoli, esteri, eteri, aldeidi, chetoni etc.).

### **Proprietà terapeutiche principali degli oli essenziali:**

- Proprietà antisettica e antimicrobica: inibizione dello sviluppo di microrganismi quali batteri, funghi, virus e loro distruzione. Sono molti gli oli che esercitano una funzione antisettica, sia per contatto diretto sia in presenza di vapori.
- Proprietà antitossiche e cicatrizzanti: facilitano i processi di riparazione delle ferite, inattivano i prodotti di deterioramento della cellula e stimolano la rigenerazione cellulare.
- Proprietà antireumatiche e antinevralgiche.
- Proprietà insetticide e anti parassitarie.

- Proprietà espettoranti, anticatarrali e mucolitiche.
- Proprietà digestive: un buon numero di oli essenziali sono in grado di stimolare l'appetito e facilitare la digestione attraverso diversi meccanismi d'azione.
- Proprietà tonificanti.
- Proprietà ansiolitiche e rilassanti e calmanti.
- Proprietà analgesiche e anestetiche.
- Proprietà endocrino regolatrici.
- Proprietà eudermiche: sono utili per la bellezza e vengono utilizzati in medicina estetica.

### **Vie di assorbimento e modalità di utilizzo degli oli essenziali:**

Gli oli essenziali presentano tre importanti caratteristiche che determinano le peculiari modalità attraverso cui entrano in rapporto con l'uomo, penetrano nel suo organismo e possono espletare la maggior parte degli effetti benefici, non solo a livello fisico, ma anche psico-emotivo.

La volatilità, ossia la capacità di evaporare e di diffondersi nell'aria ne permette l'assorbimento attraverso le vie aeree e i polmoni, poiché si miscelano con l'aria che respiriamo.

L'odorosità degli oli rappresenta la loro caratteristica più significativa e consiste nella capacità del nostro olfatto di rilevarli sensorialmente come odori. La percezione dell'odore agisce sul sistema neurovegetativo del sistema nervoso, cioè sulla relazione esistente tra gli stati psicoemotivi e il funzionamento degli organi.

L'oleosità di queste sostanze le rende liposolubili e quindi in grado di passare la barriera costituita dalle cellule epidermiche e di venire facilmente assorbiti attraverso la pelle.

A queste tre vie (respiratoria, nasale, pelle) se ne aggiunge una quarta, la possibilità di ingerire gli oli per bocca. Questa modalità è piuttosto delicata e si rimanda ad uno specialista del settore.

Gli oli essenziali agiscono quindi sull'uomo nel suo complesso corpo-mente-spirito.

Modalità di utilizzo:

- Massaggi: diluiti in un olio vegetale vettore (es. olio di mandorle).
- Bagni aromatici: diluire l'olio (tra le 5 e le 10 gocce per la vasca da bagno) in sale grosso per renderlo idrosolubile.
- Maniluvi, pediluvi, semicupi: stesso principio del sale grosso.
- Frizioni: alcune gocce di olio essenziale (2-3) diluite in alcol e versate su un panno o un guanto di cotone per frizionare parti del corpo da trattare.
- Impacchi: bende o garze imbevute in acqua e olio + vettore (sale grosso o alcol) che si applicano sulla parte da trattare. Ottimi anche inseriti in una impacco/maschera di argilla.
- Vaporizzazioni e suffumigi.

- Diffusione in ambiente.

Gli oli essenziali, proprio per la loro efficacia, complessità e per le loro componenti chimiche, richiedono di essere utilizzati sulla base di conoscenze sicure ed affidabili. Sono sostanze che contengono principi attivi ad altissima concentrazione, presentano un alto potere di penetrazione transcutanea e un marcato effetto biologico. Le molecole aromatiche non presentano, per fortuna, tutte lo stesso grado di tossicità: vi sono oli essenziali che si possono considerare sicuri cioè delicati e privi di effetti tossici a dosi fisiologiche. Vi sono, per contro, altri oli che contengono molecole potenzialmente tossiche e i cui dosaggi vanno attentamente calibrati, se si desidera sfruttarne gli effetti benefici senza correre rischi.

In gravidanza, a scopo cautelativo, si **sconsiglia** l'utilizzo degli oli essenziali fino al quinto mese. Successivamente, vi sono alcuni oli essenziali che non solo non sono dannosi, ma presentano benefiche proprietà. **È fondamentale che gli oli utilizzati in gravidanza e nella prima infanzia siano deterpenati.**

Vediamo alcuni oli che risultano utili.

**MANDARINO DOLCE:** l'olio di Gesù bambino.

L'olio essenziale di mandarino ha un effetto rilassante e calmante che si esplica molto bene per diffusione nell'ambiente e per bagni aromatici. Per il suo effetto tranquillizzante sul sistema nervoso simpatico, il mandarino è particolarmente indicato la sera, per allentare le tensioni della giornata, per migliorare l'umore, indurre un clima sereno e predisporre al riposo notturno. Indicato anche per i bambini che presentano difficoltà nell'addormentarsi. Per le sue proprietà digestive e antispastiche può essere usato per massaggi sull'addome in caso di spasmi e gonfiori, singhiozzo ostinato. Per massaggi sugli arti inferiori migliora la circolazione linfatica e promuove il riassorbimento dei liquidi in casi di ritenzione idrica e cellulite.

Espliega un'elevata azione antistress. È rilassante, sedativo, antispasmodico, digestivo, antisettico leggero. In gravidanza si può utilizzare diluito in olio di mandorle dolci per massaggiare il pancione e prevenire anche le smagliature; attraverso la diffusione in ambiente; nell'acqua della vasca da bagno. Un olio preparato con olio di mandorle, olio essenziale di mandarino e olio essenziale di lavanda è molto utile per preparare il capezzolo alla lattazione.

**NEROLI:**

L'essenza di Neroli è ottenuta dai bianchi fiori dell'albero di arancio amaro.



Questo olio essenziale presenta proprietà antidepressive, equilibrante del sistema nervoso, antiipertensivo, antispastico, antisettico, antiparassitario, immunomodulante, antiinfiammatorio. Ottimo per tensione nervosa, ansia, depressione, palpitazioni, stress, insonnia, tachicardia, varici, emorroidi, coliche addominali, infezioni, spasmi, digestione lenta, diarrea, disturbi digestivi di origine nervosa. Ha come sfera d'azione principale il sistema nervoso, calma e stabilizza la mente e il cuore; esso esercita una meravigliosa azione riequilibrante, rigenerante, armonizzante. Aiuta a rilasciare tensioni emotive e mentali. È adatto anche ai bambini e alle persone ipersensibili che si agitano e si stressano facilmente tanto da diventare emotivamente esauste e tendere alla depressione. È l'olio da usare in presenza di profondi dolori emozionali che tolgono la gioia e la speranza. Simbolicamente il profumo dei fiori di arancio si associa alla nascita e alla rinascita. Il neroli evocherà sensazioni di dolce purezza, di tranquillità e di benessere profondo.

### **LAVANDA VERA:**

È uno dei più usati in aromaterapia per la sua grande versatilità e tollerabilità. L'azione antisettica è meno marcata di altri oli, ma svolge un importante ruolo antiinfiammatorio e decongestionante, in assenza di effetti irritanti. Tutto questo lo rende molto utile per il trattamento di piccole problematiche di natura infiammatoria a carico della pelle e delle mucose: è possibile favorire la guarigione di tagli e ferite, punture di insetti, piccole ustioni, lesioni acneiche. Dopo l'esposizione al sole che ha lasciato la pelle arrossata è utile aggiungere qualche goccia nel latte idratante, per rinfrescare e decongestionare. È adatta per il trattamento di tutti i tipi di pelle, combatte l'untuosità e mantiene i tessuti elastici e giovani (con olio di mandorle per smagliature). Utile in presenza di micosi ungueali, infezioni cutanee, infiammazioni del cavo orale (fare sciacqui), affezioni delle vie respiratorie con tosse e catarro, nell'acqua del bagno allevia i dolori reumatici e muscolari. A livello del sistema nervoso domina l'eccesso di emotività. Tonifica i nervi, calma, favorisce il sonno, svolge un effetto equilibrante sul sistema nervoso, indicata in casi di stress con palpitazioni, insonnia, ansia. Per la sua delicatezza la lavanda rientra nelle essenze che possono essere impiegate per i bambini: per bagnetti e massaggi rilassanti, per favorire il sonno, per impacchi durante episodi febbrili, per unzioni al torace in presenza di bronchiti, per applicazioni cutanee in caso di punture di insetti etc...

### **YLANG-YLANG:**

Antispasmodico, antiinfiammatorio, calmante del cuore e del sistema nervoso, antisettico, afrodisiaco. Si usa per depressione, insonnia, tensione nervosa, tachicardia, palpitazioni, cura della pelle e dei capelli, frigidità, astenia sessuale, infiammazioni genitali.

Come altri oli estratti dai fiori esercita uno spiccato effetto sul sistema nervoso: scioglie le tensioni, rilassa, armonizza, esercita un'azione calmante a livello del cuore in presenza di somatizzazioni dello stress quali palpitazioni, tachicardia, affanno, aumento della pressione arteriosa.

Aiuta a disperdere e ad attenuare sentimenti come rabbia, gelosia, senso di frustrazione e apporta un senso di pace. Le modalità più indicate per utilizzarlo sono quelle del bagno aromatico e del massaggio rilassante.

È il fiore femminile per eccellenza; vicino alla data del parto utilizzarlo nel bagno aromatico per rilassare i tessuti e per la sua azione antidolorifica.

**CAMOMILLA BLU:** sinonimi Camomilla volgare, comune, matricaria, tedesca.

Antiinfiammatorio, analgesico, cicatrizzante, antiallergico, antispasmodico, antinevralgico, stimolante delle difese immunitarie, febbrifugo, carminativo, antireumatico, calmante del sistema nervoso, digestivo, vermifugo.

Ottimo in caso di acne, infiammazioni della pelle, prurito, piccole ferite da cicatrizzare, infiammazioni del cavo orale, vaginiti, dolori muscolari, reumatismi, mal di denti, spasmi digestivi, coliche, meteorismo, nevralgie, dismenorrea, cefalea, insonnia, tensione nervosa.

L'olio essenziale di camomilla è un ottimo antidolorifico, attraverso bagni aromatici, massaggi o impacchi. Per compresse fredde e spugnature aiuta a combattere la febbre.

Un altro grande versante di applicazione della camomilla è rappresentato dalla sfera psichica e dal sistema neurovegetativo, quella parte del sistema nervoso che presiede al controllo delle funzioni viscerali e che è fortemente influenzato dagli aspetti emotivi. Inoltre, può rilasciare le tensioni somatizzate a livello del plesso solare, il "cuore nervoso" degli organi addominali. Una, due gocce sciolte in un pò di miele, da assumere con acqua calda, sciolgono gli spasmi dolorosi gastrici e addominali che insorgono a seguito di arrabbiate e tensione nervosa. Diluendo poche gocce nell'olio di mandorle si può massaggiare l'addome dei bambini che soffrono di mal di pancia soprattutto se di origine emotiva.

**ROSA DAMASCENA:** sinonimi Rosa di Damasco, Rosa Bulgara, Rosa dell'Anatolia.

L'olio e l'acqua di rosa hanno spiccate proprietà eudermiche, favoriscono la bellezza, l'idratazione della pelle, rinfrescano, sono antiinfiammatori, addolcenti. A livello emotivo agisce con effetti armonizzanti e pacificatori. L'olio di rosa ha un'azione tonificante sul sistema vascolare in caso di debolezza venosa; tonifica la funzione del fegato e della cistifellea e può combattere cattiva digestione e stitichezza. L'olio di rosa ha una speciale affinità con la donna, sia per quanto riguarda la pelle, sia per la sua vita psicoemotiva, sia per le funzioni genitali. Aiuta ad aprire il cuore all'amore e a vivere

il sesso in modo integrato con il cuore. La rosa calma e supporta il cuore, ha un potere antidepressivo, aiuta a sciogliere i dolori e l'amarezza dovuti a dispiaceri e a perdite affettive, delusioni, alla sensazione di non sentirsi amati e accettati.

### **Oli da non usare in gravidanza, in allattamento, su bambini piccoli:**

Anice, anice stellato, angelica, **basilico**, canfora, cassia, **cannella**, **cedro**, garofano, cumino, **eucalipto**, ginepro, **menta piperita**, mirra, noce moscata, origano, **patchouli**, pepe, prezzemolo, **rosmarino**, senape, timo, verbena, zenzero.

### **Oli abortivi il cui utilizzo è assolutamente vietato:**

Artemisia, assenzio, ruta, **salvia officinalis**, sassofrasso, tanaceto, thuya.

L'aromaterapia in gravidanza è di facile utilizzo attraverso massaggi, bagni, diffusione in aria ambiente. Esempi:

#### **Smagliature / pelle:**

- un cucchiaino di burro di karitè, uno di olio di mandorle, 2 gtt o.e. di mandarino
- 50 ml di olio di mandorle, 45 ml di olio di jojoba, 5 ml di olio di germe di grano, 10 gtt di o.e. di lavanda vera, 10 gtt o.e. mandarino, 3 gtt o.e. neroli.

**Bagno aromatico:** riempire la vasca con acqua a t. 38/37 °C, emulsionare in una ciotola di ceramica 2 cucchiaini di sale grosso, 1 cucchiaino di olio di jojoba, 4 gtt o.e. neroli, 4 gtt o.e. mandarino, 4 gtt o.e. ylang ylang.

**Diffusione in aria ambiente:** è sufficiente un paio di volte al giorno per 20 minuti.

- Miscela stimolante: 3 gtt o.e. arancio, 3 gtt o.e. bergamotto, 2 gtt o.e. neroli.
- Miscela anti ansia: 4 gtt o.e. lavanda, 3 gtt o.e. ylang ylang, 2 gtt o.e. bergamotto.
- Miscela anti nausea: 4 gtt o.e. limone, 4 gtt o.e. menta spica. Più volte al giorno.

#### **Miscela per il parto:**

- **In diffusione:** Rosa Damascena (per decontrarre i muscoli e sciogliere le tensioni, distende i nervi) 4 gtt, neroli (riduce paura, apprensione, ansia) 4 gtt, lavanda vera (**riduce il dolore alla schiena e all'utero, incrementa la forza delle contrazioni, facilita la respirazione ritmica, rilassa, calma**) 4 gtt, ylang ylang (clamante, antidepressivo, riduce la pressione elevata, decontrae i muscoli) 4 gtt.

- **Massaggio:** olio base con rosa damascena, gelsomino (azione analgesica e antispasmodica, molto efficace nel ridurre il dolore all'utero, effetto energizzante e stimolante. Ottimo quando la partorientente accusa sintomi di stanchezza e sfiducia), lavanda vera.

**Nota:** per preparare il **perineo** al momento del parto e renderlo più elastico e meno esposto a lacerazioni utilizzare olio di jojoba. Eseguire il massaggio quotidianamente nelle 8 settimane che precedono il parto. **NON UTILIZZARE ALCUN OLIO ESSENZIALE** poiché si tratta di un'area estremamente sensibile.

## 9- LA GRAVIDANZA IN MEDICINA CINESE CLASSICA

*“Due essenze si abbracciano,  
forma e spirito sono allora completi.*

*Questi sono i soffi riuniti  
del Cielo e della Terra:  
il loro nome è Uomo”.*

*Huainanzi*

### 9.1 GENERALITA'

Secondo la medicina cinese classica la gravidanza è un fenomeno fisiologico esclusivamente femminile e come tale è una manifestazione a forte carattere *Yin* anche se in essa sono presenti molti aspetti *Yang*.

La creazione di un nuovo individuo parte dall'unione dell'uomo e della donna, a cui partecipa il Cielo che, con il suo consenso, permette la discesa dello *Shen* (spirito che prende in carico l'animazione dell'uomo). Soltanto a seguito di tale evento può avvenire la fecondazione e l'inizio di una nuova vita. Le essenze del Cielo Anteriore presiedono al formarsi della vita, quelle del Cielo Posteriore al mantenerla.

**Cielo Anteriore:** rappresenta l'insieme delle energie che preesistono al concepimento e viene trasmesso dai genitori. Da un lato è l'essenza delle energie sessuali dei genitori (la spinta d'Amore), dall'altro è quello che in medicina occidentale viene chiamata ereditarietà cromosomica, l'eredità energetica dei genitori sia costituzionale che del momento specifico in cui è avvenuta l'unione. **Il fatto che l'unione abbia avuto luogo in un momento di pace, benessere fisico, di amore e benevolenza condiziona lo sviluppo del nuovo essere non meno delle qualità dei cromosomi.** Questo Jing è l'essenza del feto che ne rende possibile l'accrescimento, la differenziazione, lo sviluppo, la riproduzione e la vita fino alla morte. È inoltre dipendente dalla congiunzione cosmica del momento unico e irripetibile in cui avviene l'unione dei gameti ed è ciò che determina la personalità innata, la predisposizione ad alcune malattie piuttosto che ad altre, la struttura fisica,

nonché la struttura psichica ed il carattere del nascituro. Viene depositato nei Reni, ed è la materia prima a partire dal quale si forma l'embrione: dalla sua qualità dipendono la salute, la vitalità, la longevità di una persona. Non può essere rifornito ma solo sostenuto, e quando si esaurisce termina la vita. Viene chiamato anche Jing congenito.

**Cielo Posteriore:** insieme delle energie che si formano dopo il concepimento, chiamato Jing acquisito. È costituito dalle Essenze che assumiamo dall'esterno attraverso il cibo, l'acqua, l'aria e le emozioni. Rappresenta lo sviluppo delle potenzialità del Cielo Anteriore. Da questo Jing ricaviamo l'energia necessaria al mantenimento delle funzioni vitali dei vari organi. Si consuma rapidamente e si ripristina grazie agli alimenti che introduciamo, all'aria etc.

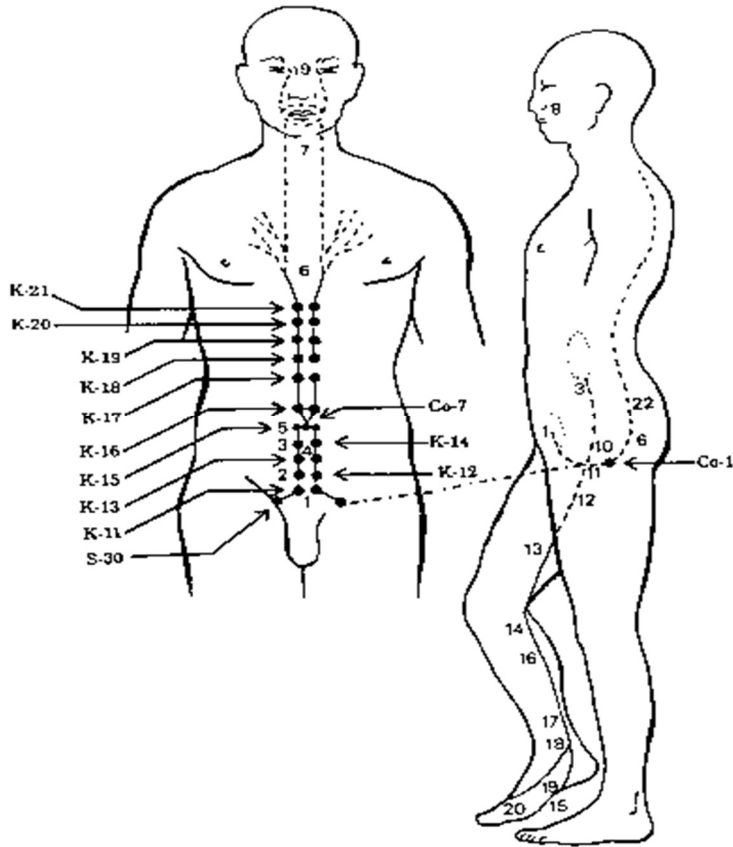
Al momento del concepimento lo spermatozoo (Yang) portatore del Jing paterno, con tutto il suo corredo di ereditarietà, feconda l'ovulo (Yin) per effetto della discesa dello Shen, dando vita al primo movimento di energia. Inizia così un periodo della durata di dieci cicli lunari.

Fino ad ora ciò che è stato trasmesso al nascituro, in termini ereditari, ha visto il concorso in parti uguali della madre e del padre in quanto fornitori dei gameti e quindi del Jing ereditario. Da questo momento in poi interviene lo stato energetico materno: essa non fornisce solo il Jing proveniente dai Reni, ma anche il Qi (soffio, energia che anima il Jing. Il corpo costituito da Jing, si anima, vive e muove grazie al Qi), e lo Xue (sangue) che devono essere sufficienti a supportare la sua vita e quella del bambino.

Il Jing materno fornisce la forza motrice necessaria a tutti i fenomeni della gravidanza: una sua carenza è spesso causa di aborti e infertilità. Esso poi viene veicolato attraverso i Meridiani Straordinari *Du Mai*, *Ren Mai*, *Chong Mai* e *Dai Mai* il cui ruolo è fondamentale per una sana gravidanza.

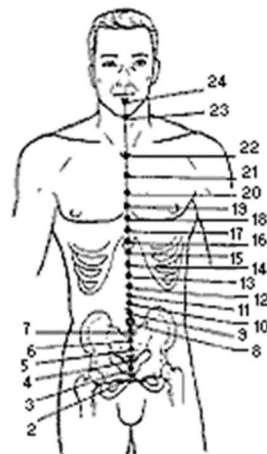
## 9.2 I MERIDIANI STRAORDINARI COINVOLTI IN GRAVIDANZA

- **CHONG MAI (mare del sangue):** ha un ruolo determinante in gravidanza per ciò che riguarda l'apporto di Xue ma anche per tutte le variazioni morfologiche materne, sia dell'utero che dell'organismo in generale. Il suo compito è particolarmente evidente nel primo trimestre di gravidanza dove è maggiore la quantità di sangue che deve raggiungere l'Utero. Il suo ruolo diviene nuovamente importante nel terzo trimestre quando le richieste di sangue al feto aumentano per il rapido incremento ponderale.



- REN MAI – VASO CONCEZIONE:** controlla la gravidanza sotto il profilo funzionale (variazioni ormonali, sviluppo placentare). È responsabile dell'energia Yin indirizzata all'Utero ed è il meridiano più impegnato nel trasferimento di Qi al bambino. Anatomicamente esso è collegato al perineo, per cui un deficit della sua funzione può manifestarsi, oltre che con carenza di Qi trasferito al feto, anche con debolezza delle strutture del pavimento pelvico.

### Conception Vessel



- **DU MAI – VASO GOVERNATORE:** responsabile del trasferimento di energia Yang al feto. Anatomicamente è correlato al rachide quindi è coinvolto nell’atteggiamento posturale. Donne con deficit di Yang soffrono spesso in gravidanza di mal di schiena.

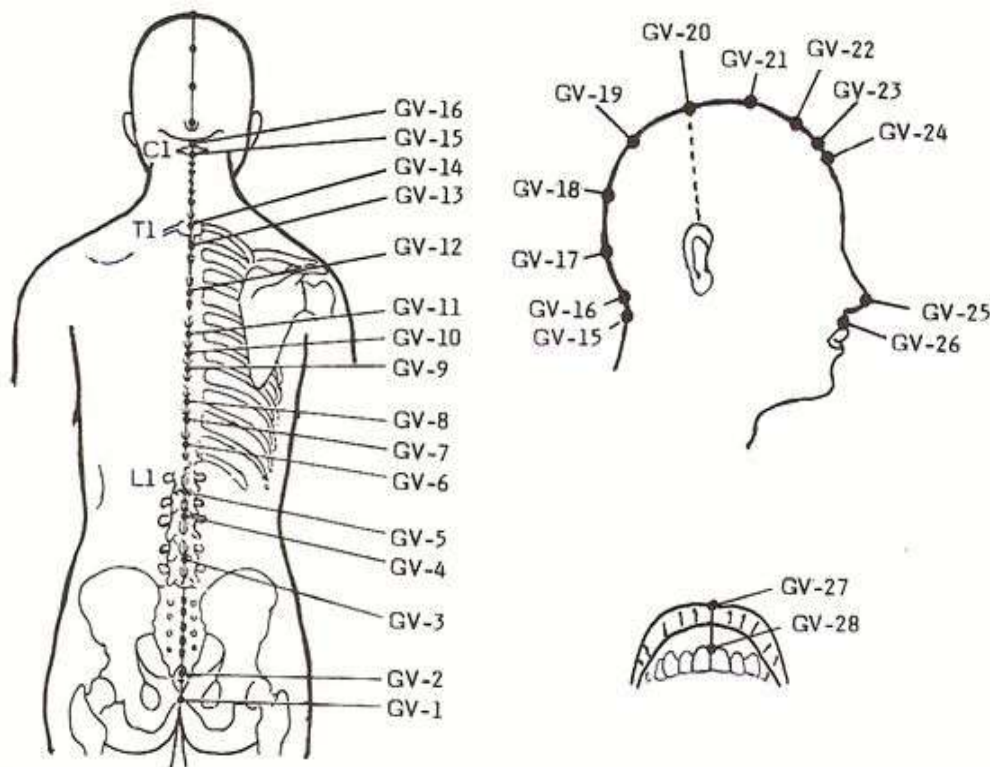
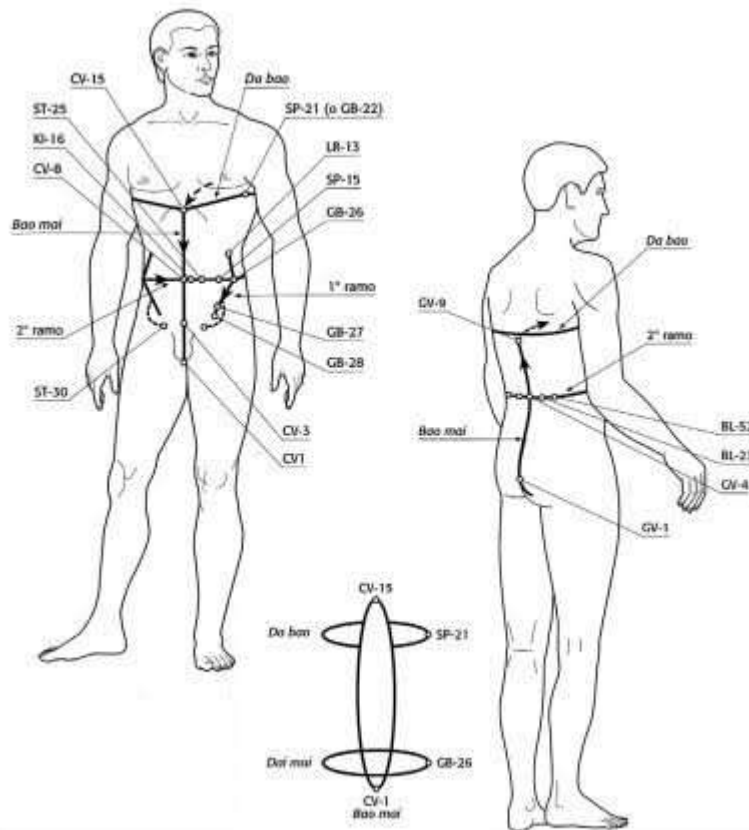


Figure 3.22. Points on the governing vessel meridian.

- **DAI MAI – VASO CINTURA:** ha il compito, insieme alla Milza, di sostenere il feto nell’Utero, e questo nell’addome. Un suo deficit può essere causa di aborto ma anche di cedimento delle strutture anatomiche di sostegno della parete addominale e del bacino (muscoli, tendini, legamenti, articolazioni delle ossa del bacino), ma anche di mal posizioni fetali, in particolare quella obliqua e trasversa.





### 9.3 IL PALAZZO DEL BAMBINO: L'UTERO

L'Utero viene descritto come una scodella chiusa a tre diramazioni coniformi, una inferiore verso la vagina e due superiori che si dirigono rispettivamente a destra e sinistra, riferite alle ovaie e alle salpingi. È un organo cavo dotato di una funzione particolare rispetto a quella degli altri organi, poiché ha funzioni Yang che lo rendono simile ai visceri-fu (mestruazioni, travaglio, parto), mentre durante la gravidanza accumula il Sangue e nutre il feto, svolgendo una funzione Yin di conservazione. Per questo si parla di Viscere Straordinario permanente, denominazione giustificata anche dalla particolarità di avere la forma di un visceri e la funzione di un organo.

L'Utero è fisiologicamente collegato al Cuore tramite *Bao Mai* (meridiano di Utero) che raccoglie Sangue e Yin. Per effetto dei vasi di collegamento, quindi, il Sangue del Cuore e l'essenza del Rene raggiungono l'Utero, che diventa il luogo ideale per la formazione e la crescita del feto.

### 9.4 RUOLO DEI MOVIMENTI ENERGETICI E DEI RELATIVI MERIDIANI

**Movimento LEGNO - FEGATO/VESCICA BILIARE:** L'energia del Legno è determinante in tutti i processi di crescita e quindi anche nello sviluppo di una nuova vita. Il Fegato mette a disposizione il Sangue e contrae quindi, importanti relazioni con il *Chong Mai*. L'azione di Fegato e

di Vescica Biliare sui tendini, legamenti e articolazioni è implicata in tutte le modificazioni posturali che si verificano in gravidanza.

**Movimento FUOCO IMPERIALE – CUORE/ INTESTINO TENUE:** è legato allo Shen e in quanto tale governa le emozioni. Rappresenta l'aspetto Yang della gestazione. Il Cuore è direttamente collegato all'Utero dal Bao Mai tramite il quale gli invia Sangue. Garantisce la corretta circolazione ematica.

**Movimento FUOCO MINISTERIALE – MINISTRO DEL CUORE/TRIPLICE RISCALDATORE:** sul piano mentale le funzioni ministeriali di MC e TR sono fortemente coinvolte perché la madre vive un momento intenso (relazione fra sé stessa, il bambino, chi la circonda). Il TR si trova poi impegnato a dover gestire una differente distribuzione dei liquidi corporei e spesso una sua disfunzione è causa di edemi. Un altro aspetto è quello della termoregolazione; la gravida ha un rialzo fisiologico della temperatura corporea che si traduce in un maggiore impegno del TR.

**Movimento TERRA – STOMACO/MILZA:** l'energia della Terra è fondamentale perché rappresenta il nutrimento ed è coinvolta nell'apporto ematico. La Milza entra direttamente nella produzione di Xue, ma ha anche l'importante funzione di contenere il feto nell'Utero e questo in sede. Deficit di Milza si possono manifestare con aborto, prolasso degli organi pelvici, emorroidi, varici, edemi, diabete etc. Da ricordare anche il ruolo della Terra nel mantenere l'umidità necessaria al sostegno della gestazione. Lo Stomaco ha poi una funzione di abbassamento del Qi, fondamentale per espletare il parto.

**Movimento METALLO – POLMONE/INTESTINO CRASSO:** il Polmone estrae dall'aria parte del Qi e il suo impegno in gravidanza è notevole per le aumentate richieste. Il Grosso Intestino risente soprattutto della presenza ingombrante dell'Utero rallentando le sue funzioni, ciò determina sintomi come stitichezza.

**Movimento ACQUA – RENI/VESCICA URINARIA:** l'Acqua è il movimento più coinvolto in gravidanza. Ricordiamo il ruolo dei Reni nel mettere a disposizione il Jing e nel partecipare alla produzione di sangue e fluidi. La Vescica è interessata da problemi posturali per il notevole sovraccarico a cui è sottoposto il rachide della gravida.

## 9.5 EMBRIOLOGIA

Il prodotto del concepimento si sviluppa a partire da tre strutture fondamentali. Endoderma, mesoderma, ectoderma. Da ognuno di questi foglietti embrionali si differenziano i diversi tessuti.

ENDODERMA: Apparato digerente e vascolare. Meridiani di Cuore, Intestino Tenue, Rene, Vescica Urinaria.

MESODERMA: Strutture connettive, vascolari, muscolari. Meridiani di Fegato, Vescica Biliare, Stomaco, Milza.

ECTODERMA: Tessuti nervosi ed epiteliali. Meridiani di Polmone, Intestino Crasso, Ministro del Cuore, Triplice Riscaldatore.

Lo sviluppo in questa fase avviene grazie al primo meridiano che viene a strutturarsi ovvero il Chong Mai che darà, appunto, la spinta allo sviluppo longitudinale dell'embrione. Dopo una prima fase, in cui i tre foglietti sono disposti a sandwich, si osserva al ripiegarsi dell'endoderma su sé stesso a formare una sorta di tubo da cui avranno origine strutture di tipo viscerale come il sistema digerente e l'apparato respiratorio. Questo è il lato Yin dell'embrione, quello che dà origine alle strutture anteriori del corpo. Il loro sviluppo è legato al formarsi del Ren Mai, mare dello Yin, e permette di spiegare anche il percorso di questo meridiano. Sul lato opposto, a partire dall'ectoderma, vengono a formarsi altre importanti strutture tra cui il sistema nervoso e la pelle con i suoi annessi. Queste sono le strutture poste sul lato Yang dell'embrione e il loro sviluppo avviene di pari passo allo strutturarsi del Du Mai, mare dello Yang, e ne definiscono il percorso. Ultimo meridiano straordinario a formarsi è il Dai Mai che, con il suo aspetto a cintura, racchiude i primi tre e permette al prodotto del concepimento di continuare a strutturarsi armonicamente, garantendo un corretto scambio energetico fra l'alto e il basso. A seguito dello sviluppo dei Meridiani Straordinari seguirà lo sviluppo dei Meridiani Principali.

## 10- PRESENTAZIONE PODALICA

*“La via o il Divino spesso danno  
L'impressione di ingannarci,  
di alimentare l'ingiustizia,  
ma, credetemi,  
non c'è un solo ostacolo che sia privo di senso.”  
Cit.*

Con il termine PRESENTAZIONE, in ostetricia, si indicano le parti del corpo fetale che si affacciano all'ingresso pelvico. Verso la 30<sup>^</sup> /32<sup>^</sup> w il bambino assume la posizione più adatta per la discesa lungo il canale del parto: il capo rivolto verso il basso, l'asse longitudinale del corpo parallelo a quello della madre, la testa piegata in avanti, il mento appoggiato allo sterno, gambe e braccia flesse e appoggiate sul tronco. Questo avviene nel 95% circa delle gravidanze e viene indicato con il termine: presentazione cefalica. Nel 4% delle gravidanze, invece, si parla di presentazione podalica: quando il vertice fetale viene sostituito con il podice, ossia quando la testa del bambino rimane verso la parte alta dell'utero e il bambino scende nella pelvi materna con il podice (o le sue varianti). Per l'espletamento del parto podalico in occidente è ormai consolidato l'utilizzo del taglio cesareo elettivo.

### 10.1 LA PRESENTAZIONE PODALICA IN MCC

Il principio kyo/jitsu è una delle principali teorie in medicina cinese.

**KYO:** condizione in cui si ha una carenza di energia vitale.

**JITSU:** condizione in cui si ha un eccesso di energia vitale.

Sono termini per descrivere condizioni di squilibrio del QI. Secondo la mcc questi due stati sono in continua relazione e non esistono l'uno senza l'altro. Tutti i problemi fisici, emotivi ed energetici sono il risultato di ostruzioni nel flusso del QI: nel momento in cui nasce un disagio fisico, psichico o spirituale nel corpo, si manifesta un ristagno o blocco energetico. La parte bloccata non riceve più nutrimento e rappresenta così il kyo (vuoto). Per compensazione l'energia vitale che non fluisce e manca da quella zona andrà in un'altra parte del corpo e diventerà jitsu.

Nello specifico, nella posizione podalica, abbiamo:

- Kyo in utero e vescica, come manifestazione di ciò che non si adempie, resistenza al cambiamento.
- Jitsu in stomaco e milza, come manifestazione della protezione, dell'attaccamento mentale.

La donna durante i nove mesi di gravidanza arriva al massimo dello yin e dalla 30/32<sup>^</sup> w cambia spontaneamente il suo stato energetico in yang concentrandolo soprattutto nella pelvi: la zona uterina si scalda internamente divenendo yang rispetto allo stomaco. Il bambino attraverso la fontanella è ipersensibile alla temperatura, e orienta la sua estremità cefalica verso la zona del corpo della madre più calda. Se le zone yin/yang sono invertite il bambino rimane con la testa vicino allo stomaco materno e non viene spinto a girarsi.

Questo può dipendere da tre cause:

- La zona dell'utero presenta un deficit di Qi ed è fredda e atonica. In questo periodo della gravidanza l'energia nell'utero dev'essere yang, calda e forte.
- Blocco emotivo dato da paure e preoccupazioni profonde che creano ristagno. Le emozioni più comuni di cui soffre la donna quando il bambino è podalico sono le preoccupazioni e la paura.
- Liquido amniotico abbondante, presenza del cordone che blocca il nascituro (in questo caso la moxa non funziona).

## 10.2 MOXIBUSTIONE

La moxibustione è stata scoperta prima dell'agopuntura, circa 5000 anni fa, in Cina. All'inizio venne utilizzata solo con moxa, nel tempo vennero usate anche altre componenti quali zolfo, giunco, cera d'api, corteccia di mirra, radice di Angelica etc. Il termine moxa è una deformazione popolare del termine giapponese *mogusa* che significa "erba che brucia". In cinese viene detta *jiu fa*.

La moxa è composta di foglie secche di artemisia vulgaris preventivamente lavorate da cui si ottengono lana di artemisia sotto forma di bastoncini o coni o sigari (lana di moxa stipata e avvolta da un foglio di carta di gelso, ben serrato). La moxa più fine viene usata per la moxibustione diretta, quella più grossolana per la moxibustione indiretta.

**Moxa indiretta:** la lana di artemisia, che è a forma di sigaro, non è a diretto contatto con la cute. Si rimane a 1.5 cun di distanza dal punto o dalla linea da trattare.

**Moxa mediata:** viene messo del materiale (sale, fetta di zenzero) fra la cute e la lana di artemisia che brucia. Si utilizzano in genere dei piccoli coni di lana di artemisia.

**Moxa diretta:** piccoli coni di lana a diretto contatto con la cute.

La sua funzione è quella di scaldare punti di agopuntura o digitopressione, meridiani o aree cutanee, aumentando la funzionalità dell'organo su cui viene applicata. L'artemisia di cui è composta la moxa, durante la combustione, ha le seguenti caratteristiche:

- Ha una combustione lenta
- Sviluppa un forte calore
- Si diffonde in modo costante
- La sensazione che lascia è di benessere e calore.

### **A cosa serve la moxa in posizione podalica?**

- Tonifica l'utero e lo riscalda
- Giova allo xue
- Scioglie tensioni nella zona pelvica
- Facilita il parto
- Favorisce la corretta posizione del bambino
- Aiuta la funzione di stomaco, a livello psichico, a lasciare andare il bambino (attaccamento mentale che non si muove)
- Aiuta ad equilibrare il rapporto yin/yang della donna in gravidanza.

## **10.3 TECNICHE MOXA E SHIATSU**

Vanno praticate a partire dalla 32<sup>w</sup> e cercano di ristabilire la condizione fisiologica per far girare il bambino spontaneamente. I punti da trattare sono VESCICA 67 e MILZA 6, entrambi si possono stimolare sia con la pressione digitale sia con il sigaro di moxa. Il trattamento va ripetuto una volta al giorno dai dieci ai quindici giorni consecutivi.

Prima di iniziare il trattamento la mamma deve essere consapevole della posizione e dei movimenti del bambino, in modo da evidenziarne i trattamenti.

SAREBBE AUSPICABILE ESEGUIRE OGNI TRATTAMENTO IN CORRISPONDENZA DELL'ORARIO DI MASSIMA ATTIVITA' DEL MERIDIANO DI VESCICA URINARIA: h 15-17.

### **10.3.1 TRATTAMENTO CON MOXA**

Tenere la mano che opera ferma e stabile sul punto allontanandosi un po' quando il calore è troppo forte.

- Invitare la donna ad assumere la posizione seduta o sul fianco.
- Posizionare il sigaro a 1,5 cun dal punto 67V (angolo ungueale esterno del V° dito del piede).

- I tempi di esecuzione sono di 15 minuti da quando la pelle diventa rossa.
- Ripetere sull'altro piede.
- Una volta al giorno per quindici giorni (insegnare la tecnica alla donna).
- Se il bimbo non si è girato sospendere il trattamento per una settimana e invitare la donna ad eseguire le posizioni favorevoli. Dopo di che riprendere con la moxa per altri quindici giorni.
- **Dalla 38<sup>a</sup> w** posso trattare anche il punto 6M (tre cun sopra il malleolo interno) con digitopressioni o moxa. Questo punto va trattato ogni tre giorni dall'operatore.
- Dopo aver eseguito il trattamento la donna dovrebbe tenere i piedi al caldo, con calze o pediluvi caldi. Scaldare l'osso sacro con impacchi di sale grosso scaldato e posizionato dentro un canovaccio, parlare al proprio bambino.

### 10.3.2 TRATTAMENTO CON SHIATSU

Pressione statica e ferma su 67V e dinamica e alternata su 6M. Stimolare il punto 67V e contemporaneamente il 6M. Il punto 6M deve essere trattato con il pollice e solo dalla 38<sup>a</sup>w. Il trattamento va eseguito prima su una gamba e poi sull'altra per almeno dieci digitopressioni. Durante il trattamento può esserci dolore, spesso dovuto ad un ristagno di Qi e sangue, che svanisce dopo un breve periodo.

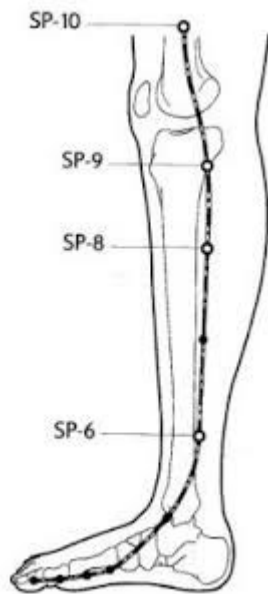
In entrambi i casi l'operatore attira l'attenzione del corpo e della mente della donna sul problema (utero/vescica) stimolandone la consapevolezza e dinamizzando il movimento vitale verso l'interno, nutrendo così la zona debole e scaldandola.



**67V/ JIAN XI:** è il punto finale del meridiano di vescica urinaria.

**Attività funzionale:** disperde il vento, elimina i ristagni del meridiano, dà tono e vitalità a Vescica e Utero, scaldando fortifica il perineo, rende conforme la posizione del feto.

**Indicazioni:** cefalea, ostruzione nasale, epistassi, ritenzione placentare, travaglio difficile, mal posizionamento fetale, difficoltà nel secondamento.



**6M/ SAN YIN JIAO:** tre cun sopra il malleolo interno, incrocio dei tre yin (milza, fegato, rene).

**Attività funzionale:** sblocca Milza/Stomaco, elimina l'umidità, nutre il sangue e lo yin, regolarizza l'utero, calma lo shen, favorisce il cambiamento dello stato yin in yang.

**Indicazioni:** edemi, distensione addominale, prolasso dell'utero, emorragia uterina, anemia, insonnia, presentazione podalica.

**NB: NON VA TRATTATO NEI PRIMI QUATTRO MESI (LA FUNZIONE DI FAVORIRE LE TRASFORMAZIONI CARATTERISTICA DELLA MILZA NON AIUTA L'ATTACCAMENTO DELL'EMBRIONE).**

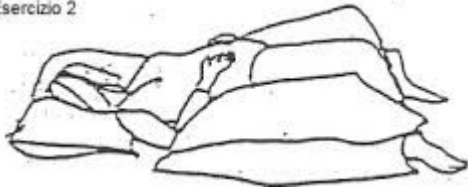
#### 10.4 POSIZIONI FAVOREVOLI E OMEOPATIA

Dalla 34<sup>w</sup> la donna può utilizzare alcune posizioni che possono favorire il rivolgimento.

- **Trendelenburg:** supina, alzando il bacino ed il fondoschiena, con l'ausilio di cuscini. Ciò favorisce il rivolgimento spontaneo in quanto aumenta l'apertura del bacino, il segmento inferiore dell'utero si distende, favorendo l'orientamento del bambino.



Esercizio 2



- **Carponi:** appoggiata ad un tavolino o al divano o semisdraiata sul pavimento.



- **Accovacciata:** quando il bambino si è girato! Aiuta la testa fetale ad incanalarsi correttamente nella pelvi materna.



Questi esercizi vanno eseguiti quotidianamente per circa 10-15 minuti; risulta molto utile associare il rimedio omeopatico **Pulsatilla 200 CH, monodose, 1 dose al giorno per due giorni dalla 35<sup>w</sup>** (può favorire il rivolgimento del bambino anche negli ultimi giorni di gestazione).

**NOTA:** il fiore di Bach indicato per la presentazione podalica, o per le posizioni trasverse è **WILD OAT**, in quanto è collegato al principio transpersonale del **DISORIENTAMENTO**.

## 11- ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE

*“Fa che il cibo sia la tua medicina,  
e che la medicina sia il tuo cibo.”*

*Ippocrate*

*“Noi siamo quello che mangiamo”* diceva il filosofo Ludwig Feuerbach. L'alimentazione è uno dei capisaldi della naturopatia, infatti, ciò che viene introdotto nel nostro organismo non influenza soltanto il corpo, ma anche i processi energetici, psicologici e spirituali.

### 11.1 GENERALITA'

Secondo le linee guida dell'OMS per la gravidanza fisiologica (revisione 2011):

*“In gravidanza è consigliata un'alimentazione variata. Gli alimenti da includere sono:*

- *Abbondanti quantità di frutta e verdura*
- *Farinacei come pasta, pane, patate, riso*
- *Proteine derivanti da pesce, carne, legumi*
- *Abbondanza di fibre derivate da pane integrale, frutta e verdura*
- *Prodotti caseari come latte, yogurt, formaggi.”*

Segue poi un elenco di cibi a cui la donna gravida dovrebbe prestare attenzione (*es. cibi crudi, formaggi a pasta molle derivati da latte crudo e muffe come brie, patè, fegato e derivati, cibi pronti crudi e semicrudi, carne cruda o conservata, frutti di mare crudi o semicrudi*).

A mio avviso la qualità dell'alimentazione in gravidanza non dovrebbe discostarsi molto da quella seguita in ogni altro periodo della vita, se non per il leggero incremento calorico, e alcune norme igieniche a cui prestare più attenzione. La gravidanza rappresenta un momento molto importante e quando ci regala consapevolezza, lo fa sicuramente anche sulle dinamiche alimentari. Ma, se ogni

donna, che in famiglia è sicuramente la persona che più si occupa della cucina, conoscesse e adottasse un regime alimentare più sano e consapevole in ogni fase della vita, si eviterebbero di sicuro molte carenze di vitamine e oligoelementi che stanno alla base di patologie importanti.

In gravidanza un regime alimentare corretto diventa comunque uno strumento importantissimo per assicurare al bambino tutti i nutrienti di cui necessita.

Particolare attenzione va posta nella scelta di ciò che si mangia, anche in previsione di un corretto aumento ponderale (l'aumento ponderale varia in base al BMI di partenza, in media dovrebbe essere tra i 9 e i 12 kg); un aumento di peso eccessivo può portare all'insorgenza di varie patologie materne come l'ipertensione gestazionale, diabete etc.. che rappresentano noti fattori di rischio per complicanze materne e fetali.

In sintesi una corretta alimentazione in gravidanza è in grado di:

- Assicurare al feto i giusti nutrienti.
- Soddisfare le aumentate richieste energetiche della mamma.
- Prevenire sovrappeso materno e complicanze.
- Proteggere da infezioni alimentari.

Propongo di seguito alcuni suggerimenti che possono essere facilmente adottati anche in gravidanza:

- Sostituire i cereali raffinati con quelli integrali (ad es. riso integrale, pasta integrale, avena); preferire alla pasta bianca e raffinata altri tipi di cereali come quinoa, amaranto, surgo, avena, miglio etc. Utilizzare carboidrati integrali permette di aumentare l'apporto di fibre e di avere un maggior controllo della glicemia.
- Evitare lo zucchero bianco, preferire dolcificanti come la stevia o il miele, o in alternativa, lo zucchero di canna. Lo zucchero semplice viene metabolizzato più velocemente dal corpo producendo un rialzo immediato della glicemia.
- Limitare i grassi saturi (in genere di origine animale: burro, panna, strutto, carne, insaccati...) e privilegiare quelli insaturi (olio evo, olio di mais, di sesamo, frutta a guscio). Importante introdurre gli acidi grassi della serie omega 3, fondamentali per lo sviluppo neurologico del feto (pesce azzurro, sardine, sgombro, salmone, acciughe).
- Evitare i dolcificanti artificiali e le bevande zuccherate e addizionate di anidride carbonica.
- Limitare le proteine di origine animale (acidificano il corpo portando importanti carenze nutrizionali) e introdurre nella dieta legumi di vari tipo e proteine vegetali.
- Evitare i latticini, sostituirli con quelli vegetali. La salute del nostro intestino è fondamentale.
- All'interno di ogni pasto assumere sempre verdura cruda o cotta.
- Magiare la frutta lontano dai pasti.

- Preferire frutta e verdura di stagione.
- Introdurre nella dieta la frutta secca (consumata lontano dai pasti, non in associazione con la frutta fresca, e solo un tipo di frutta secca per volta); i semi oleosi sono utili integratori anche nell'alimentazione dei vegetariani e degli sportivi. Forniscono al nostro organismo tante vantaggiose proprietà grazie alla presenza di proteine, vitamine, sali minerali, grassi essenziali, fibre e zuccheri. I **semi di sesamo**, ad esempio, sono un'ottima fonte di **vitamine del gruppo B**, magnesio, ferro, selenio, potassio, fosforo, e hanno un altissimo contenuto di **calcio**.  
I grassi che contengono (grassi insaturi e polinsaturi, in particolare omega-3 e omega-6) non solo sono privi di colesterolo ma addirittura capaci di ridurre la quantità di quest'ultimo nell'organismo, proteggendo le arterie dall'aterosclerosi grazie alla loro capacità di abbassare i livelli di colesterolo "cattivo" (LDL) e favorire l'aumento del colesterolo "buono" (HDL).
- Evitare i pasti eccessivamente abbondanti che potrebbero causare problemi di digestione.
- Lavare bene frutta e verdura e seguire tutte le norme igieniche indispensabili prevenire la toxoplasmosi, molto pericolosa in gravidanza. Evitare salumi, insaccati crudi, pesce crudo.
- Introdurre nella dieta i **germogli**. Il consumo di germogli apporta più nutrienti di qualunque altro genere alimentare. Infatti hanno un alto contenuto di vitamine, di sali minerali, di proteine e tante altre sostanze benefiche come enzimi, fibra, clorofilla, ecc... Inoltre l'efficienza di coltivazione per questo genere alimentare è una delle migliori proprio perché impiega poco tempo per la crescita, poca energia e poche risorse per il suo sviluppo (da seme a germoglio di uso alimentare). I germogli sono tra i miei alimenti preferiti... e li associo come immagine, a quella del bambino. Per il loro alto valore biologico e nutritivo vale la pena soffermarsi un attimo.
  - ✓ Sono ottimi nutrienti: i germogli contengono alte percentuali di proteine, vitamine, sali minerali e altre sostanze benefiche come fibre e acidi grassi essenziali. Rientrano inoltre tra i cibi disintossicanti.
  - ✓ Le vitamine: durante il processo di germogliazione aumentano da 100% nel seme persino a 1400% nel germoglio, rispetto ai tessuti della pianta adulta.
  - ✓ Non perdono contenuto nutritivo: a differenza degli ortaggi che una volta raccolti cominciano progressivamente a perdere potere nutrizionale.
  - ✓ Le proteine presenti possono arrivare al 35% e queste proteine vegetali sono meglio assimilabili poiché forniti in forma semplice di singoli amminoacidi. Alcuni germogli contengono tutti e 8 gli amminoacidi essenziali (ad esempio i germogli di alfa-alfa).
  - ✓ Sono alimenti molto sazianti.

- ✓ Sono alcalinizzanti e questo è fondamentale in quanto permettono protezione da numerose malattie e forme di malessere causate proprio da una eccessiva acidificazione del corpo.
- Limitare il consumo di thè e caffè e sostanze nervine (eccitanti del sistema nervoso).
- Limitare al minimo il consumo di alcolici.
- Evitare le fritture e i condimenti troppo elaborati.
- Preferire metodi di cottura semplici, come al forno o al vapore.
- Attenzione alle combinazioni alimentari errate (pomodoro e latticini; pomodoro e carboidrati; cereali e zuccheri; latte e caffè; proteine animali e vegetali).
- In caso di aumento di peso eccessivo, limitare il consumo di carboidrati e preferire, come primo piatto, zuppe di legumi o di verdure.
- Non mangiare per due!
- **Consumare ogni pasto nella gioia, consapevoli che state nutrendo non solo il vostro corpo e quello del figlio che portate in grembo, ma anche la vostra anima.**

## 11.2 INTEGRAZIONE

Si è comunemente portati a pensare che in gravidanza un'integrazione con vitamine e integratori di vario tipo sia sempre necessaria. Ma non è così. Se una donna mangiasse in modo equilibrato non avrebbe bisogno di integratori.

In gravidanza abbiamo un aumentato fabbisogno proteico del 14/20 %, di vitamine e Sali minerali del 25/50%, energetico di circa 300/400 kcal/die che diventano 500 kcal/die in allattamento.

Gli integratori più frequentemente prescritti in gravidanza sono:

**Folina o vitamina B9**: la folina o vitamina B9 è una vitamina idrosolubile del gruppo B e, non essendo sintetizzata dal nostro organismo, deve essere introdotta con l'alimentazione o con integratori. Quando introdotta viene assorbita dal digiuno, successivamente tramite il flusso ematico viene depositata a livello epatico. Dal fegato poi avviene la distribuzione nei nostri tessuti dove svolge parecchie funzioni.

Innanzitutto dobbiamo distinguere i folati (o folina) dall'acido folico.

Il folato è un nutriente che si trova naturalmente nei cibi vegetali, soprattutto nelle verdure a foglia verde (il suo nome deriva infatti dalla parola "fogliame") e lo assumiamo, quindi, con l'alimentazione di tutti i giorni.

L'acido folico è stato creato in laboratorio dall'uomo e non esiste in natura, è contenuto solo all'interno degli integratori.

Spesso si utilizzano come sinonimi ma si tratta di due sostanze differenti perché hanno diversa struttura e biodisponibilità.

Di questa vitamina si è spesso carenti a causa di abitudini dietetiche errate e diete sbilanciate, soprattutto le donne che non introducono sufficienti quantità di verdura cruda: ricordiamo infatti che la cottura fa perdere in parte questa vitamina. Quando le verdure devono essere cotte meglio scegliere tecniche come la cottura al vapore o la lessatura.

Il tuorlo d'uovo crudo è la migliore fonte di vitamina B9.

Alimenti che si possono consumare crudi, ricchi di folati: indivia, pomodori pachino, arance, fragole, pompelmi, noci, nocciole, pistacchi, mandorle, avocado, tuorlo d'uovo.

Alimenti da consumare cotti: carciofi, asparagi, cavolini di bruxelles, bietola, broccoli, spinaci, fagiolini, cavolfiori, patate, piselli, ceci, fagioli, lenticchie.

**È più abbondante nelle fonti vegetali.**

Le verdure fresche arrivano a perdere in soli tre giorni il 70 % di folati, con la cottura, invece, viene perso fino al 95%. Spesso infatti è necessario assumere acido folico affinché il corpo possa godere della giusta quantità di vit. B9 di cui ha bisogno.

È distrutta da: cottura, alcool, antibiotici, cortisonici, analgesici, pillola anticoncezionale, farmaci antiepilettici, chemioterapici, anticonvulsivanti, immunosoppressori, tutte le malattie cronico-infiammatorie dell'intestino. Inoltre una carenza di vitamina C e B12 riduce l'azione dei folati.

Le donne che stanno pianificando una gravidanza dovrebbero iniziare ad assumere acido folico almeno un mese prima (vedi pagina successiva), oltre che, ovviamente, rivedere la propria alimentazione. Il dosaggio da integrare è di 0,4 mg al giorno per una donna sana. Per le donne che in passato hanno avuto aborti, gravidanze con feti con difetti di chiusura del tubo neurale, celiachia, malattie dell'intestino, diabete, che assumono farmaci che contrastano l'effetto della B9, dovrebbero assumere dosaggi superiori, fino a 4 – 5 mg/die.

La funzione del folato è fondamentale in gravidanza:

- Aiuta a prevenire difetti di chiusura del tubo neurale (DTN). La più comune è la spina bifida. La vitamina B9 entra come coenzima nella sintesi delle basi azotate degli acidi nucleici e degli aminoacidi. Il suo ruolo preventivo nei confronti della DTN è attribuibile all'aumentato fabbisogno di questi composti nelle fasi precoci di formazione embrionale a rapida divisione cellulare. Poiché la chiusura del tubo neurale avviene nel primo mese di gestazione, iniziando dal diciassettesimo giorno, la donna dovrebbe integrare folati a partire almeno da un mese prima del concepimento e continuare per tutto il primo trimestre.

- Aiuta a prevenire malformazioni del cervello come l'anencefalia.
- Previene l'encefalocele (situazione in cui parte dell'encefalo forma un'ernia).
- Previene malformazioni cardiache e del cranio.
- Aiuta gli organi del feto a formarsi correttamente.
- Riduce il rischio che il bambino nasca sottopeso (malattie croniche da adulti come ipertensione e diabete).

Ovviamente le sue funzioni sono altrettanto importanti per la popolazione non gravida, in quanto la vitamina B9 abbassa i livelli di omocisteina nel sangue, riducendo il rischio di ictus e infarti, previene malattie come la depressione, migliora la circolazione sanguigna, concorre nella formazione di globuli rossi.

I sintomi da carenza comprendono: astenia, veloce affaticamento e poca resistenza alla fatica, anemia megaloblastica (particolare tipo di anemia in cui i globuli rossi sono più grandi del normale ma non riescono a trasportare ai tessuti sufficienti quantità di ossigeno).

**Regime alimentare vegano/vegetariano:** va ricordato che le donne che seguono diete di questo tipo introducono fino a 3 volte più folati rispetto a quelle che seguono una dieta onnivora. Soprattutto se con un alto apporto di cibi crudi. Alcuni medici non raccomandano di integrare la dieta con acido folico, bensì con molto più folato. La qual cosa mi pare ragionevole.

**Ferro:** è l'oligoelemento quantitativamente più importante del nostro organismo (3-5 gr), di cui tre quarti si trovano nei globuli rossi. È l'elemento fondamentale che costituisce l'emoglobina, necessaria al trasporto dell'ossigeno, è fondamentale per i neurotrasmettitori come dopamina e serotonina, e concorre alla salute del sistema immunitario.

Il fabbisogno giornaliero di ferro attraverso l'alimentazione varia tra i 10 e 18 mg al giorno, 30 mg in gravidanza. Il suo assorbimento avviene nell'intestino tenue (tra l'altro l'assorbimento del ferro varia in base alle necessità del nostro organismo, se il fabbisogno aumenta, la mucosa intestinale lo assorbe in percentuale più elevata e viceversa), ed è facilitato da vitamina C e dai folati (vit. B9).

Quando carente i sintomi sono: pallore, astenia, debolezza, esaurimento, confusione mentale, anemia, letargia, irritabilità, mal di testa, vulnerabilità alle infezioni.

I principali protagonisti nel metabolismo del ferro sono:

- **l'intestino** (in particolare il tenue, è la sede principale di assorbimento del ferro);
- il **fegato** (è la sede principale di deposito del ferro. Quest'ultimo, legato alla transferrina, giunge al fegato dopo essere stato assorbito dall'intestino. Dal fegato può essere nuovamente ceduto alla transferrina in caso di necessità);
- i **globuli rossi** (contengono l'emoglobina tramite cui trasportano l'ossigeno a tutti i tessuti).

- **il midollo osseo**: ogni secondo produce oltre 2 milioni di globuli rossi. È necessario quindi che al midollo osseo giunga regolarmente un'adeguata quantità di ferro per produrre l'emoglobina. I globuli rossi vivono circa 120 giorni e una volta invecchiati vengono distrutti dai macrofagi.
- **L'emoglobina** (senza ferro l'emoglobina non può essere costruita e questa è la ragione per cui, quando manca ferro, si sviluppa l'anemia sideropenica);
- **i macrofagi** (la loro funzione principale, nell'ambito del metabolismo del ferro, è quella di spazzini dei globuli rossi invecchiati. L'emoglobina che si libera con la distruzione dei globuli rossi viene demolita nelle sue due componenti principali, la globina e l'eme. Dall'eme viene liberato il ferro che viene temporaneamente depositato all'interno dei macrofagi e poi rilasciato alla transferrina, che lo trasporterà nuovamente al midollo osseo. Qui il ferro viene utilizzato per produrre nuova emoglobina da incorporare nei nuovi globuli rossi. La restante parte dell'eme viene degradata a bilirubina e trasportata al fegato che provvederà alla sua eliminazione attraverso la bile).

È comunemente diffusa la credenza che gli alimenti di origine animale contengano più ferro di quelli vegetali, ma, esistono alimenti vegetali le cui percentuali di ferro sono ben superiori a quelle della carne. Occorre sottolineare, però, che questo minerale si trova nel cibo in due forme: ferro eme e ferro non eme. Il ferro eme, caratterizzato da un'elevata biodisponibilità (prontamente disponibile), è contenuto solo nella carne, nel pesce e nelle uova; il ferro non eme si trova anche negli alimenti vegetali ma, per essere assorbito dall'organismo, ha bisogno di qualche aiuto, in particolare quello che proviene dall'associazione con la vitamina C. Se il ferro viene combinato con la vitamina C, come detto in precedenza, viene assorbito con maggiore facilità. In generale l'assorbimento del ferro è influenzato positivamente da tutti gli alimenti che, stimolando le secrezioni dello stomaco, contribuiscono a mantenere elevata l'acidità dell'ambiente digestivo; anche la Vitamina A, il complesso B e il rame sono in grado di far assorbire di 2 o 3 volte in più il ferro non eme presente nella verdura.

**Gli alimenti vegetali più ricchi di ferro**: sono i legumi, i semi, le verdure a foglia verde, i broccoli, le barbabietole, i semi oleosi, cioccolato, pomodori secchi, anacardi, cereali integrali.

**È distrutto da**: caffè, the, bevande contenenti tannini (vino, altri tipi di the), ossalati, antiacidi, scarsa produzione di acido cloridrico, vitamina E, eccesso di calcio e fosforo.

Va ricordato che alimenti ricchi di ferro non vanno associati nello stesso pasto con troppe fibre o crusca perché ne ostacolano l'assorbimento.

La supplementazione di ferro non deve essere offerta di routine a tutte le donne gravide, ma solo a quelle che soffrono di anemia.



*In gravidanza si pone diagnosi di anemia per valori sotto i 10,5 mg/dl circa per una fisiologica emodiluizione (per far fronte alle nuove esigenze metaboliche il volume plasmatico aumenta del 40/60%, mentre la massa eritrocitaria solo del 20%. Da 5 litri circa di sangue si passa a 7 litri).*

Dal momento che l'aumentata concentrazione di ferro nel sangue può ridurre la capacità dell'organismo di utilizzare zinco e rame (fondamentale per la sintesi dell'emoglobina), è buona cosa assumere integratori che contengano tutti e tre questi microelementi.

Per altri consigli vedi cap. 12 alla voce "Anemia".

**Vitamina C:** va implementata nelle donne fumatrici in quanto viene distrutta dal fumo. Secondo alcuni studi, le donne che hanno smesso di fumare all'inizio della gravidanza o che proseguono con l'uso di sigarette hanno un rischio aumentato di avere un bimbo con patologie polmonari (tosse, asma, respiro affannoso). La vitamina C si è dimostrata efficace nel ridurre questo rischio, se la sua assunzione aumenta in gravidanza. Inoltre una carenza materna di vitamina C pare agisca sull'ipocampo fetale, riducendo la capacità di memoria del bimbo anche del 10 %.

Fonti alimentari: legumi, frutta acida (ribes, agrumi), cipolle, insalata, peperoni, fragole, prezzemolo, radicchio, pomodoro, verze, rape, bacche di rosa canina.

Interazioni: la sua efficacia aumenta se assunta con vitamine gruppo B, calcio e magnesio ne migliorano l'attività e viceversa, diminuisce l'attività degli anticoagulanti, potenzia l'attività dei barbiturici.

Distrutta da: stress, fumo, pillola, freddo, eccesso di rame e ferro, bicarbonato di sodio.

**Calcio:** circa il 99% del calcio nell'organismo è contenuto nelle ossa e nei denti. È necessario per numerose funzioni fisiologiche. Esso infatti contribuisce a veicolare i messaggi elettrochimici e nervosi che viaggiano dall'esterno all'interno delle cellule, e da una cellula all'altra, aiuta i muscoli a contrarsi, collabora al mantenimento di una normale pressione arteriosa, mantiene l'equilibrio acido-base, favorisce la coagulazione del sangue, concorre a regolare il ritmo cardiaco etc..

Oltre a contribuire alla forza meccanica dell'osso, il calcio contenuto nei denti e nello scheletro funziona come riserva nei periodi di ridotto assorbimento calcico o di aumentata mobilizzazione, che è massima proprio in gravidanza. Se la donna non assume il calcio necessario, il suo corpo attinge alle riserve dell'osso, per garantire le funzioni fisiologiche proprie e del bambino. Questa mobilizzazione predispone all'osteopenia prima, e all'osteoporosi poi.

La carenza di calcio, inoltre, aumenta il rischio di malattia ipertensiva in gravidanza e, in particolare, di pre-eclampsia e di eclampsia.

La ridotta disponibilità di calcio in gravidanza ha conseguenze importanti per il feto a breve e lungo termine, fra le quali:

- una ridotta crescita intrauterina;
- un aumento dei parti pretermine;
- un aumento delle morti intrauterine e perinatali, per i danni che l'ipertensione materna, indotta dalla carenza di calcio, provoca alla placenta;
- una più elevata pressione arteriosa nel neonato, segno di prolungato stress fetale, con aumento della cortisolemia, fattore predittivo di un maggior rischio di ipertensione anche nell'età adulta.

La vitamina D è indispensabile perché l'organismo possa utilizzare efficacemente il calcio, anche le vitamine C e A concorrono al suo buon utilizzo da parte del corpo.

Inoltre, il calcio per essere assorbito, deve essere in rapporto 2:1 con il fosforo; per una parte di calcio devono esservene due di fosforo (spesso oggi si consumano alimenti molto più ricchi di fosforo come le carni e i cereali e meno di calcio come le verdure a foglia verde).

Alimenti ricchi di calcio (in ordine decrescente): alga kelp, farina di carrube, cavolo, cime di rapa, mandorle, lievito di birra, prezzemolo, crescione, latte di capra, tofu, fichi secchi, semi di girasole, latte vaccino, semi di sesamo, olive, broccoli, noci, fagioli di soia cotti, germe di grano, arachidi, lattuga romana, miso, albicocche secche, orzo, riso integrale.

Il calcio andrebbe associato al rame e alla vitamina B6. Il rame aumenta l'effetto sedativo del calcio ed è fondamentale perché il calcio sia mantenuto nei magazzini corporei.

**Vitamina D:** la vitamina D è essenziale per l'omeostasi del calcio, incluso il suo assorbimento per via placentare per sopperire ai bisogni del feto, soprattutto nell'ultimo trimestre. Durante la gravidanza aumentano sia l'assorbimento del calcio, sia l'attività della vitamina D. Non è ancora chiaro se i meccanismi che aumentano l'attività della vitamina D siano attribuibili a sintesi placentare, sintesi mediata dagli ormoni della gravidanza, o ad entrambi i fattori. Il 90% di vitamina D è sintetizzato attraverso la cute con l'esposizione ai raggi solari, il 10% attraverso la dieta. Si è riscontrata una carenza di questa vitamina quasi esclusivamente in quelle etnie con abitudini comportamentali che impediscono l'esposizione al sole. In sostanza la supplementazione routinaria di vitamina D non è raccomandata. È consigliata, dopo attenta valutazione, nelle donne che appartengono ai seguenti gruppi a rischio di carenza:

- donne del sud est asiatico e di origine medio orientale;
- donne che non si espongono mai al sole;
- donne che seguono un'alimentazione povera di vitamina D.

Può essere di origine animale (colecalfiferolo o vitamina D3) o di origine vegetale (ergocalciferolo o vitamina D2). Inoltre, mantiene inalterate le sue proprietà anche al contatto con luce e calore.

Alimenti con alto contenuto di vitamina D: salmone, aringhe e sardine, olio di fegato di merluzzo, tonno, ostriche, gambero, tuorlo d'uovo, lieviti, latticini, funghi, verdure a foglia scura.

**OMEGA 3:** sono acidi grassi essenziali (ne fanno parte anche gli **omega 6**) indispensabili per la salute del corpo e per lo sviluppo del cervello.

Poiché non vengono sintetizzati dall'organismo, devono essere introdotti attraverso l'alimentazione. Si tratta di grassi polinsaturi (formati, cioè, da vari doppi legami) che si distinguono dai grassi monoinsaturi (formati da un solo doppio legame) e dai grassi saturi.

I grassi polinsaturi (così come i monoinsaturi presenti, per esempio, nell'olio di oliva) sono i cosiddetti "grassi buoni" e si distinguono dai grassi saturi considerati dannosi per la salute.

Alimenti ricchi di omega 3 sono: pesce (salmone, acciughe, sgombri, alici, trote e, in generale, tutto il pesce azzurro che presenta, tra le altre cose, minori tracce di mercurio rispetto ai grossi pesci), crostacei, alghe, semi di lino, ortaggi a foglia verde, olio di semi di lino, noci, mandorle, frutta secca. Dal momento che omega 6 e omega 3 sono antagonisti tra loro, è fondamentale nella dieta che il loro rapporto sia equilibrato (nelle diete occidentali, invece, è leggermente sbilanciato a favore degli omega 6). Il rapporto ottimale tra i due dovrebbe essere di 6 a 1. Buone fonti di omega 6 sono i semi oleosi, il germe o embrione di cereali, legumi e pseudo cereali, e i relativi oli estratti.

Tradotto in termini pratici, per evitare di assumere integratori di omega 3, bisognerebbe aumentare l'introito di pesce nell'alimentazione quotidiana (almeno 3 volte a settimana).

Oltre a un'importante funzione nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari e di protezione delle funzioni visive, gli omega 3 giocano un ruolo chiave nello sviluppo del cervello del feto durante le prime settimane di gravidanza e nell'aumento delle capacità cognitive del bambino nelle ultime settimane di gestazione e nei primi mesi di vita. Dal momento che il feto attinge alle riserve della madre è, dunque, fondamentale che questa ne aumenti l'introito durante i nove mesi di gravidanza o attraverso la dieta o per mezzo di integratori specifici a base di *DHA*.

Sembra, inoltre, che una carenza di DHA sia tra le possibili cause della depressione post parto, dal momento che gli omega 3 giocano un ruolo importante anche nella regolazione dell'umore.

Un cenno meritano gli oligoelementi che possono rappresentare una valida integrazione senza possibilità di effetti collaterali e danni. In caso di errore diagnostico non si sono evidenziati effetti controversi, ma semplicemente, l'assenza di effetti.

**OLIGOELEMENTI:** dal greco “olos”: poco. Sono quelle sostanze che servono all'organismo in dosi piccolissime e che vengono misurate in microgrammi. Sebbene le quantità indispensabili siano piccolissime, il loro apporto attraverso una corretta alimentazione è fondamentale.

Il **ferro** in oligoelemento è una validissima alternativa al ferro sintetico (che spesso causa problemi digestivi e intestinali). Abbinare sempre anche rame e zinco.

Il **manganese** è un elemento rilevante per la produzione del latte durante la gravidanza e l'allattamento.

Il **magnesio**: durante la gravidanza (e l'allattamento poi), l'introito di magnesio nell'organismo andrebbe aumentato dal momento che il feto attinge alle scorte della futura mamma per la sua crescita, assottigliandole. È essenziale per l'attività e l'equilibrio del sistema nervoso centrale: svolge un'azione distensiva e calmante e attenua l'eccitabilità di nervi e muscoli. Riduce la secrezione di adrenalina e si rivela efficace per sciogliere i crampi e rilassare le tensioni, contro il nervosismo, l'intestino irritabile, migliora l'equilibrio psichico, è utile in caso di depressione, stanchezza fisica e mentale. Interviene nella coagulazione sanguigna, nel metabolismo dei lipidi, delle proteine e dei glucidi (in carenza di MG il glucosio non viene trasformato in energia e il corpo si indebolisce), favorisce il mantenimento di un PH adeguato del sangue, regola il ritmo cardiaco e ha un'azione vasodilatatrice, diminuisce il livello di trigliceridi nel sangue, regola l'assorbimento e la fissazione del calcio e della vitamina D.

Proprio in gravidanza svolge un ruolo fondamentale nel migliorare le condizioni di salute generale della gestante. Tra le sue specifiche funzioni in questa fase della vita: previene i crampi, riduce il rischio di pressione alta, regola le contrazioni uterine modulando il tono muscolare, contribuisce a ridurre il rischio di parto prematuro, contribuisce ad evitare l'insorgenza di stanchezza, irritabilità e depressione. Inoltre, alla base di situazioni specifiche quali, per esempio, la nausea con la conseguente perdita di appetito e il vomito dei primi mesi ci potrebbe essere una carenza del minerale.

La carenza di magnesio si verifica in condizioni di stress, di traumi a livello psicofisico, in caso di alcolismo cronico, quando l'intestino non funziona correttamente, (l'assorbimento di MG ne risente: pancreatiti, coliti, ulcere, morbo celiaco, frequenti e costanti episodi di diarrea), anche insufficienza renale, stress e disturbi tiroidei possono causare severe perdite di magnesio.

La carenza di questo minerale produce disturbi neuromuscolari (spasmofilia, difficoltà di concentrazione, **insonnia, ansia, agitazione**, depressione, **astenia, irritabilità**, umore alterato, confusione mentale, tremori, crampi), malattie cardiocircolatorie e gastrointestinali.

In gravidanza il fabbisogno è di circa 400 mg/die, 100 mg/die in più rispetto al normale.

Il magnesio è presente in molti alimenti soprattutto di origine vegetale: si trova in abbondanza nelle verdure a foglia verde (broccoli, bietta, carciofi, spinaci), nella frutta secca, nei legumi (soprattutto lenticchie e fagioli), nei semi (semi di zucca e semi di girasole), nel germe di grano, nella cioccolata fondente, nelle banane (contengono tre volte tanto il magnesio contenuto in mele, pere, prugne e arance), nel pesce azzurro, nell'acqua, farina di soia. I cereali integrali contengono un'elevata dose di magnesio per esempio il riso integrale, la crusca. Mentre la carne e i latticini sono fonti di magnesio piuttosto scarse.

L'assunzione di magnesio andrebbe accompagnata con quella della vitamina B6 che, ricordiamo, ne favorisce l'assorbimento intracellulare e limita la perdita per via renale.

Evitare i cibi ricchi di amido poiché tendono ad assorbire il magnesio che, in questo modo, viene sottratto all'organismo.

Le cause di carenza di magnesio possono essere uno sbilanciato introito di fibre e proteine che ne riducono l'assorbimento, abuso di lassativi e diuretici, cottura eccessiva dei cibi (elimina fino al 70% il magnesio presente nei cibi, preferire la cottura al vapore).

**Iodio:** Lo iodio in gravidanza è fondamentale al fine di prevenire complicazioni nello sviluppo fetale; il suo fabbisogno aumenta di circa il 50%. Secondo i Livelli di Assunzione Raccomandata di Nutrienti per la popolazione italiana (LARN), la valutazione e la correzione dietetica dell'apporto di iodio deve essere necessariamente effettuata nel periodo pre- gravidico. In caso contrario, analogamente alla carenza del periodo gestazionale, il deficit pre-gravidico può favorire: aborto, incremento della mortalità perinatale, anomalie congenite, alterazioni neurologiche, deficit neurologico.

**Potassio:** è un minerale molto importante in gravidanza. Attenua i crampi, interagendo con il sodio regola il bilancio idrico e normalizza l'attività cardiaca. Il potassio favorisce l'attività mentale, combatte la stanchezza, aiutando nella restituzione delle energie. Inoltre è ottimo per l'eliminazione delle scorie e per mantenere stabile la pressione sanguigna. In gravidanza ne viene consigliata l'assunzione insieme al magnesio per evitare i crampi e gli edemi agli arti inferiori.

I cibi che naturalmente lo contengono sono gli agrumi, banane, cetrioli, ortaggi a foglia verde, meloni, yogurt, soia, fagioli e lenticchie secche.

**Zinco e Rame:** L'assunzione di ferro può ridurre la biodisponibilità di zinco e rame; in caso di supplementazione è quindi consigliabile associare al ferro un apporto di zinco e di rame. In tutti gli integratori studiati per la gravidanza i tre minerali sono comunque presenti in associazione. Lo zinco

è essenziale per la crescita e lo sviluppo durante la gravidanza ed è coinvolto nella sintesi del DNA e nell'espressione dei geni.

Si trova in alimenti quali: ostriche, lievito, fegato, carne, uova, pesce, cereali, latte e suoi derivati. Anche il rame è molto importante nel metabolismo umano ed è necessario per la crescita, lo sviluppo e un buono stato di salute. Secondo quanto stabilito dalla National Academy of Science (USA), il fabbisogno giornaliero raccomandato di rame per le donne incinta è di 1.0 mg mentre nel periodo dell'allattamento è di 1.3 mg.

### CURIOSITA':

- **Il kefir** è uno yogurt ricco di calcio, vitamine e minerali, che può essere mangiato anche dalle donne intolleranti al lattosio.
- **Il Rooibos** è un tè rosso chiamato anche tè dei Masai. È una bevanda altamente remineralizzante e priva di teina che può essere tranquillamente somministrata anche ai bambini, agli anziani e ovviamente alle donne gravide. Il tè rooibos contiene proteine, sali minerali e alte dosi di vitamina C.

Nello specifico, bevendone una tazza, si assumono 0,07 mg di ferro, 1,09 mg di calcio, 0,04 mg di zinco, 7,12 mg di potassio, 0,07 mg di rame, 1,57 mg di magnesio, 0,04 mg di manganese, 6,16 mg di sodio. È praticamente un ricchissimo antiossidante.

- **Il Thè verde:** i the verdi sono anche detti non fermentati. Ne esistono molteplici varietà a seconda della lavorazione delle foglie e delle modalità di infusione. Ad esempio la varietà Bancha contiene pochissima teina e rappresenta un'ottima alternativa al the tradizionale o deteinato. Anche la varietà Kukicha non contiene teina. In generale è un the ricco di vitamina C, B, calcio, ferro, fluoro.

La pianta da cui derivano si chiama *Camelia Sinensis* e possiede molteplici proprietà:

Antiossidante: è ricca di polifenoli e bioflavonoidi. Se assunto quotidianamente rallenta l'invecchiamento cellulare.

Antibatterica.

Antitumorale.

Ipoglicemizzante: è in grado di ridurre i livelli di glicemia.

Ipocolesterolemizzante.

Drenante: facilita la diuresi, depurando i reni.

## 12- SCHEMI TERAPEUTICI INTEGRATI

*“Osserva la natura e cura il tuo piccolo seme  
Come fa lei.  
La Pianta-Uomo che nascerà sarà forte  
E ben radicata al suolo,  
ma con le braccia protese verso l’alto,  
verso la libertà.”  
Sarasvati*

Propongo di seguito schemi terapeutici integrati, secondo le tecniche citate nei precedenti capitoli, offrendo per lo stesso disturbo diverse chiavi di lettura.

### **DISTURBI DIGESTIVI:** (nausea, vomito, scialorrea).

**MEDICINA ALLOPATICA:** Nausea: disturbo caratterizzato da una spiacevole sensazione di malessere accompagnata dal desiderio di vomitare.

Vomito: emissione violenta e brusca del contenuto gastrico attraverso la bocca.

Scialorrea: salivazione abbondante.

I disturbi digestivi in gravidanza sono tra i più comuni, più del 50% delle donne ne soffre.

Nel primo trimestre sono legati all’aumento di un ormone chiamato HCG (gonadotropina corionica) che è un ormone secreto dalla placenta che aumenta costantemente fino al terzo mese di gestazione.

Di conseguenza già intorno alla 14/16<sup>^</sup> settimana la nausea dovrebbe attenuarsi. Anche il progesterone può esserne la causa perché rallenta la motilità gastrica e intestinale. Un’altra causa si trova in un possibile deficit di vitamina B6.

Nausea e conati di vomito sono più frequenti al risveglio e la mattina, tendono ad aumentare alla vista del cibo e sono spesso accompagnati da scialorrea.

**PSICOSOMATICA:** Lo stomaco è definito “l’alchimista”, colui che trasforma i principi essenziali che verranno poi assorbiti dall’intestino. È il centro di ogni trasformazione. In gravidanza, soprattutto nel primo trimestre, periodo dell’accoglienza e del cambiamento, si riscontrano spesso disturbi digestivi, legati ad una sorta di momentanea resistenza/rifiuto a tutto ciò che la donna sta vivendo, nel tentativo di creare un nuovo equilibrio. La nausea in questa chiave di lettura rappresenta un modo di rifuggire la situazione, è il corpo che si prende l’onere di esprimere il rifiuto e la volontà di fuga. È come se qualcosa fosse avvertito come pericoloso o invasivo.

**MEDICINA CINESE TRADIZIONALE:** dal punto di vista della medicina cinese la nausea e il vomito possono avere differenti cause:

- Stasi di Qi del fegato: eruttazione di liquido acre, chiaro, bruciante, frequenti sospiri, nodo in gola, vertigini. Tratteremo quindi **3F – 34 VB – 17 VC. Massaggio lungo il meridiano di Fegato, fino al 12F.**
- Calore dello stomaco: vomito di liquido amaro, bocca secca, gengive gonfie, sete intensa e grande appetito, alitosi spiccata. **Tratteremo 44ST – 4M. Trattamento di meridiano di Stomaco.**
- Catarrhi che ostruiscono il triplice riscaldatore: vomito schiumoso, scialorrea, inappetenza, sensazione di corpo pesante. **Tratteremo 30 ST e il meridiano dello Stomaco.**

#### **FITOTERAPIA:**

- Ficus Carica M.G. 1 D.H. 60 / 70 gocce la sera, 10 minuti prima di cena, da proseguire per almeno un mese.
- Melissa T.M. 30 gocce 3 volte al giorno. Associare al Ficus Carica quando le nausee sono particolarmente forti e sono seguite da vomito. 30 gocce, due o tre volte al giorno prima dei pasti, anche questa per un mese circa.
- Infuso di menta, anice, finocchio dopo i pasti.
- Zenzero radice cruda (piccoli pezzettini da tenere in bocca e masticare lentamente, o in alternativa, utilizzare in infuso).

**OMEOPATIA:** sempre 9 CH, 5 granuli per 3 volte al giorno, salvo altra indicazione.

- **Sepia:** la gestante soffre di nausea gravidica a tutto campo, mattutina al risveglio, prolungata e costante. Nausea violenta con sensazione di ansia allo stomaco. Nausea alla vista/odore/pensiero del cibo. Condizione di insoddisfazione morale, disgusto e fastidio per gli odori familiari, anche del marito.



- **Ipeca:** nausea gravidica seguita da sonnolenza e addormentamento. La mamma presenta viso pallido e occhi cerchiati di scuro, ipotensione, sudorazione, abbondante scialorrea, nausea che non migliora dopo il vomito, nausea costante.

#### **RIFLESSOLOGIA PLANTARE:**

- Apertura generale.
- Bocca 1 min.
- Epifisi/ ipofisi. 1 minuto ciascuno.
- Laringe, faringe, trachea. 1 minuto ciascuno.
- Nervo vago. 1 min.
- Tiroide 1 min.
- Plesso solare: 2 min. puntuale rotatorio.
- Diaframma: 2 min. puntuale rotatorio, nell'inspirazione lascio, nell'espiazione entro.
- Esofago (a taglio). 1 min.
- Stomaco piede sx: 1 min. puntuale ad uncino, con leggera rotazione in senso orario, 9 passaggi a virgola con movimento gradualmente prolungato, in serie da 3, partendo dall'esofago e coprendo tutta la zona riflessa dello stomaco.
- Stomaco piede dx: 1 min. puntuale ad uncino, con leggera rotazione in senso orario, 9 passaggi a virgola con movimento gradualmente prolungato, in serie da 3, partendo da sotto la testa mediale del primo metatarso sino al piloro, scivolando verso il duodeno.
- Pancreas: partendo dal piede sx coda e corpo pancreas, 1 min. puntuale con leggera rotazione in senso orario.
- Pancreas su entrambi i piedi: 3 passaggi bruco, partendo dal piede sx stimolo la coda ed il corpo; sul piede dx la testa.
- Milza 1 min. puntuale con leggera rotazione in senso orario.
- Fegato 1,5 min. massaggio circolare dell'area. (rabbia, aggressività).
- Colecisti: 1 min. puntuale rotatorio (epifisi distale 4<sup>^</sup> metatarso piede dx).
- Rene 1 min. (puntuale rotatorio).
- Rene – uretere - vescica 10 passaggi (bruco, uscendo a ventaglio sulla vescica).
- Vescica 1 min. (bruco a ventaglio).
- Colonna vertebrale 3 passaggi (bruco colonna completa).
- Colonna vertebrale 10 passaggi tratto per tratto.
- Intestino tenue

- Intestino crasso, retto, ano.
- Chiusura su entrambi i piedi.

#### **FIORI DI BACH:**

- **Scleranthus** quando si oscilla fra due opzioni.
- **Star of Bethelhem** quando il vomito diventa un modo per fare posto ad altre emozioni.
- **Beech** rimedio floreale d'eccellenza per trattare il vomito gravidico.

**EDUCAZIONE ALIMENTARE:** possiamo inquadrare queste problematiche come un meccanismo protettivo del corpo che permette alle donne di espellere i cibi e le tossine più pericolosi per il feto (grazie al vomito), e di non assumerne più (grazie alle nausee). Gli alimenti che più frequentemente causano nausea e vomito sono caffè, alcolici, zuccheri e proteine animali, in particolare la carne.

È consigliato fare piccoli e frequenti pasti; fare colazione con alimenti secchi; aumentare l'apporto di vit. del gruppo B (in particolare vit. B1 e B6); limitare i latticini; prediligere cibi leggeri, e facilmente digeribili ad es. cibi ricchi di proteine ma poveri di grassi; bere poco ma spesso. Eliminare i fritti, le spezie, i cibi piccanti, il the, il caffè, gli alcolici e il cioccolato in quanto irritano la mucosa gastrica. Aumentare l'introito di frutta e verdura fresche, anche sotto forma di centrifugati. Mangiare alimenti ricchi di vitamina B6, C e K che diminuiscono la nausea (spinaci, broccoli, cavolo a foglia, cime di rapa, peperoni dolci...).

Contro la nausea gravidica risultano molto utili le umeboshi, prugne essiccate giapponesi molto ricche di acidi organici e fortemente alcalinizzanti.

**Vitamina B6:** è chiamata anche piridossina e rientra nel vasto gruppo delle vitamine idrosolubili. È necessaria per la sintesi dei neurotrasmettitori di serotonina e norepinefrina e per la formazione della mielina (struttura proteica che protegge e riveste il sistema nervoso). Ha un'emivita di 15-20 giorni e passa la barriera placentare. La RDA (dose giornaliera raccomandata) come supplemento in gravidanza è di 1,9 mg/die e a dose da non superare è di 80 mg/die (fonte AIFA). **È stato scientificamente dimostrato come una carenza di questa vitamina in gravidanza possa causare nausea ed episodi di vomito.** Questa vitamina svolge diverse funzioni, ne vediamo solo alcune: promuove la produzione di energia e la resistenza allo stress, favorisce la formazione di globuli rossi, interviene nella produzione di neurotrasmettitori come la serotonina, noradrenalina, dopamina, è coinvolta nella sintesi di acidi nucleici (RNA e DNA), converte il triptofano nella vitamina PP, allevia la sindrome premestruale. Fra le sue importantissime funzioni ricordiamo che **favorisce l'assorbimento cellulare del magnesio, e ne diminuisce la perdita per via renale**. Alcuni sintomi

da carenza sono: pelle secca, eruzioni cutanee, eczemi, dermatiti, sindrome premestruale, nausea mattutina, ritenzione idrica, disturbi del sistema nervoso, depressione, spasmi muscolari, anemia. Importante ricordare che non vi è differenza per la situazione dei vegani/vegetariani e onnivori per quanto riguarda il suo introito. Tra gli alimenti maggiormente ricchi di piridossina abbiamo i **legumi**, verdure a foglia verde, **germe di grano**, patate, cereali integrali, **grano saraceno**, **castagne**, semi oleosi, pesce (in particolare tonno a pinne gialle), carne (manzo), verdure (broccoli, spinaci, peperoni gialli, asparagi, carote, cime di rapa, piselli). Come altre vitamine del gruppo B, la piridossina è stabile al calore e all'aria, non viene quindi distrutta con la cottura. Uno dei migliori integratori naturali di vitamina B6 è il **lievito di birra**: si può trovare fresco sotto forma di piccoli panetti, o in scaglie da usare come condimento alimentare, oppure sotto forma di compresse.

**OLI ESSENZIALI:** Mandarino dolce, Camomilla blu, Neroli (se l'origine dei disturbi è di natura nervosa). Due gocce di olio essenziale di limone o mandarino o menta spica su un fazzoletto di carta per inalazioni secche. In diffusione: 4 gocce di olio essenziale di limone, 4 di olio essenziale di menta spica da diffondere più volte durante il giorno.

## **TECNICA METAMORFICA.**

### **GASTRITE, PIROSI GASTRICA:**

**MEDICINA ALLOPATICA:** processo infiammatorio a carico della mucosa dello stomaco. Le cause possono essere diverse: tutto ciò che aumenta l'acidità dello stomaco o diminuisce le barriere protettive della mucosa come stress, alimentazione errata, stili di vita insani come abuso di tabacco (azione lesiva della nicotina sulla mucosa), caffeina (la caffeina incrementa la produzione di acido da parte della mucosa), alcolici (azione erosiva sulla mucosa), abuso di farmaci (FANS, ASA), *Helicobacter Pylori*, processi autoimmuni.

In gravidanza abbiamo visto che il progesterone causa un rallentamento dell'attività gastrica, questo provoca anche un indebolimento del cardias che può favorire l'instaurarsi della pirosi. Nella seconda metà della gravidanza, inoltre, lo stomaco assume una posizione più orizzontale a causa dell'aumentata dimensione uterina. Questo provoca con maggior facilità la risalita di acidi gastrici nell'esofago, irritandone la mucosa.

**PSICOSOMATICA:** L'aumento dell'acidità gastrica equivale a un meccanismo auto aggressivo, ad un'esplosione che non trova altri sbocchi. La gastrite non nasce a caso ma si nutre dei nostri disagi e delle nostre sofferenze. Un fuoco che divampa indica una passione, una rabbia che vorrebbe scoppiare e che invece rimane bloccata dentro. E così il bruciore, sintomo di un'emozione trattenuta che ribolle e ci "corrode" internamente. Per questo la gastrite rappresenta una difficoltà ad accettare e digerire le realtà descritte, e può sotto intendere rabbia e aggressività.

### **MEDICINA CINESE TRADIZIONALE:**

Secondo la MTC la gastrite trova causa nella stasi di Qi della Milza, che provoca un aumento di umidità. Il trattamento sarà volto a tonificare lo Stomaco e regolare l'umidità, e a mobilitare il Qi della Milza.

### **FITOTERAPIA:**

- Ficus Carica M.G. 1 DH 30 gocce 3 volte al giorno.  
Regola le turbe distoniche della motilità gastroduodenale e corregge le somatizzazioni a livello del tubo digerente.
- Melissa T.M. 30 gocce 3 volte al giorno.  
Effetto sedativo, spasmolitico, antinausea, migliora lo stato psico-nervoso che spesso accompagna i disturbi digestivi.
- Tilia Tomentosa M.G. 1 DH 50 gocce 2 volte al giorno.

### **OMEOPATIA:**

- **Nux vomica:** la mamma avverte sensazione di peso allo stomaco, una o due ore dopo aver mangiato, con eruttazione acida o amara, lingua biancastra, gonfiore anche per poco cibo. Acidità di stomaco, pirosi e crampi alla bocca dello stomaco. È una paziente attivissima, nervosa, irritabile anche per piccole cose, che si sottopone a ritmi di lavoro assai impegnativi. Sonnolenza post prandiale e insonnia notturna.  
5 – 7 CH, 5 granuli prima di coricarsi, fino al termine della sintomatologia.
- **Arsenicum Album:** gastrite, disturbi digestivi, eruttazioni acide dopo aver mangiato, irritazione gastrica violenta accompagnata da dolori brucianti, spossatezza, possibile vomito. La mamma è irrequieta, agitata, ha il viso carico di angoscia. I suoi disturbi migliorano con il calore e con l'assunzione di bevande calde dopo il pasto.

- **China:** gastralgia con sensazione di pienezza pur avendo mangiato poco. La gestante avverte pesantezza di stomaco accompagnata da flatulenza, gonfiore addominale, frequenti borborigmi, forti e continue eruttazioni.

### **RIFLESSOLOGIA PLANTARE:**

Eseguire trattamento come per disturbi gastrici.

### **FIORI DI BACH:**

- **Willow:** rancore, lasciare andare.
- **Aspen** per tutte le patologie dello stomaco che originano dall'ansia.
- **Crab Apple e Holly** per l'iper-acidità.
- **Cherry Plum** eliminare le tensioni e lasciare andare i risentimenti.

**EDUCAZIONE ALIMENTARE:** Ricordiamoci che i principali fattori di rischio per il reflusso e l'acidità sono l'obesità e il tipo di alimentazione. Tra i cibi scatenanti una maggior secrezione acida da parte dello stomaco: oltre caffè e cioccolata e alcolici, troviamo la carne, i formaggi e cibi ricchi di grassi, e le spezie piccanti.

Eliminare quindi alcolici, tabacco, caffè, zuccheri, evitare i cibi acidi: pomodoro, agrumi, carne cruda, brodo di carne, carne rossa (esercita un forte stimolo alle secrezioni acide), salse grasse, cioccolato. Evitare le spezie. Evitare alimenti troppo caldi o troppo freddi, preferire metodi di cottura asciutti, al forno, in padella.

È consigliabile fare piccoli e frequenti pasti e masticare lentamente.

Integrare vitamine del gruppo B (tuorlo d'uovo crudo, lievito di birra, lievito alimentare in scaglie). Consumare alimenti ricchi di fibre (cereali integrali e verdure) rallenta i tempi di svuotamento gastrico e permette alla mucosa gastrica di non essere aggredita dai succhi acidi.

Ottima l'assunzione di carote crude. Anche il succo di cavolo crudo è molto efficace nel trattamento delle gastriti e dell'ulcera peptica.

Le vitamine A ed E inibiscono lo sviluppo di gastriti e ulcere da stress e sono importanti per mantenere l'integrità della mucosa. La vitamina A è contenuta nel cavolo, nelle carote, nei broccoli, nelle albicocche, nella zucca e nel melone. La vitamina E si può assumere attraverso l'olio di germe di grano, il germe di grano, i semi (girasole, sesamo..).

Risulta utile la sera preparare una miscela di argilla bianca da lasciare depositare in mezzo bicchiere di acqua per tutta notte e bere al mattino. Riveste la mucosa gastrica, permettendone comunque la permeabilità alle sostanze nutritive.

## **OLIGOELEMENTI:**

- **Manganese (Mn):** è indicato nei disturbi gastrici con iperacidità e bruciori di stomaco, soggetti nervosi e iperattivi.
- **Manganese – Cobalto (Mn – Co):** stanchezza progressiva durante la giornata, sonno difficoltoso, ansietà cronica, tendenze depressive, tendenza a ingigantire gli avvenimenti. Digestione difficile, ulcera, gastrite, dolori gastrici.

**CONSIGLI:** dormire con la schiena leggermente sollevata.

## **TECNICA METAMORFICA.**

### **COSTIPAZIONE, STIPSI:**

**MEDICINA ALLOPATICA:** stipsi: evacuazione scarsa e insufficiente delle feci. Si parla di stipsi solo quando l'evacuazione si interrompe per un lasso di tempo di almeno tre giorni. È un problema che può avere varie cause, sia ormonali (ipotiroidismo), gastrointestinali, può essere data dall'assunzione di alcuni farmaci, da abitudini alimentari e di vita scorrette. In gravidanza l'aumento del progesterone agisce anche sulla muscolatura liscia riducendone l'attività, di conseguenza abbiamo una riduzione della peristalsi intestinale con diminuzione e difficoltà all'evacuazione dell'alvo. Un'altra causa è l'aumento delle dimensioni dell'utero che comprime il tratto terminale dell'intestino. A queste si aggiungono lo scarso movimento, l'aumento a volte eccessivo del peso corporeo, e le variazioni nella dieta. Esistono vari sintomi associati dovuti per lo più alla ritenzione di materiale fecale: una stipsi importante può causare intossicazione per assorbimento da parte dei capillari e del sistema linfatico di batteri e delle numerose sostanze di rifiuto presenti nelle feci, pertanto si possono manifestare cefalea, tensione addominale, flatulenza, inappetenza, lingua patinata, attacchi emorroidali etc.

**PSICOSOMATICA:** a livello psicosomatico la stipsi è sempre legata al concetto del dare-avere. I disturbi intestinali in genere sono legati alle aspettative che riteniamo gli altri abbiano su di noi. La stipsi ci parla della difficoltà a lasciare andare e all'attaccamento al mondo materiale, al voler trattenere. Questo può accompagnarsi a cocciutaggine, tendenza a mantenere il controllo, avarizia (non solo in senso economico ma globale, anche affettivo). In gravidanza può essere letto come una reazione di difesa da situazioni e ambienti avvertiti come ostili.

**MEDICINA CINESE TRADIZIONALE:** la causa è calore, stasi del Qi di Fegato, e deficit di Milza e Stomaco. Lo scopo della terapia è quello di disperdere il calore e tonificare il Qi degli organi chiamati in causa.

#### **FITOTERAPIA:**

- Ficus Carica M.G. 1 DH 50 gocce 3 volte al giorno. È il rimedio elettivo che agisce a livello neuroendocrino ed è un grande regolatore dei ritmi fisiologici. Nello specifico controlla gli impulsi vegetativi che modulano in sincronia secrezione e peristalsi lungo tutto il tratto digerente. È dunque indicato sia quando la stipsi si accompagna a ridotte secrezioni gastroenteriche, insufficiente funzionalità epatobiliare, scarsa peristalsi, sia nei casi di spasmofilia e stati ansiosi.
- Vaccinum Vitis Idaea M.G. 1 DH 50 gocce 3 volte al giorno. È un ottimo antiinfiammatorio intestinale.
- Jungla Regia M.G. 1 DH indicato soprattutto dopo cure antibiotiche che alterano la funzione intestinale.
- Infuso di Malva.

**Nb: evitare assolutamente lassativi di tipo antrachinonico: OLIO DI RICINO, ALOE, SENNA, FRANGULA, CASCARA, RABARBARO. Vanno evitati sia in gravidanza che in allattamento che in presenza di qualsiasi stato infiammatorio dell'intestino e di organi vicini o annessi (emorroidi, cistiti, dismenorrea etc...). Le molecole di antrachinoni in essi contenute inducono un forte stato infiammatorio della mucosa intestinale, aumentando il richiamo di acqua e l'idratazione delle feci, e stimolano la peristalsi e quindi l'evacuazione.**

#### **OMEOPATIA:**

- **Alumina:** severa stitichezza in gravidanza per atonia intestinale, stipsi ostinata anche con feci morbide.
- **Bryonia:** stipsi con feci secche e dure, spasmi e stimoli inefficaci a causa dell'atonia intestinale.
- **Nux vomica:** stipsi cronica, con stimolo costante ma insoddisfatto che si ripresenta subito dopo l'evacuazione per l'espulsione di scarse feci.

#### **RIFLESSOLOGIA PLANTARE:**

- Apertura generale.

- Colonna vertebrale 3 passaggi (bruco colonna completa).
- Colonna vertebrale 10 passaggi tratto per tratto.
- Tiroide. 1 min.
- Plesso solare: 2 min. puntuale rotatorio.
- Diaframma: 2 min. puntuale rotatorio, nell'inspirazione lascio, nell'espiazione entro.
- Polmoni 1 min. bruco in direzione della trachea.
- Esofago (a taglio). 1 min.
- Stomaco piede sx: 1 min. puntuale ad uncino, con leggera rotazione in senso orario, 9 passaggi a virgola con movimento gradualmente prolungato, in serie da 3, partendo dall'esofago e coprendo tutta la zona riflessa dello stomaco.
- Stomaco piede dx: 1 min. puntuale ad uncino, con leggera rotazione in senso orario, 9 passaggi a virgola con movimento gradualmente prolungato, in serie da 3, partendo da sotto la testa mediale del primo metatarso sino al piloro, scivolando verso il duodeno.
- Pancreas: partendo dal piede sx coda e corpo pancreas, 1 min. puntuale con leggera rotazione in senso orario.
- Pancreas su entrambi i piedi: 3 passaggi bruco, partendo dal piede sx stimolo la coda ed il corpo; sul piede dx la testa.
- Milza 1 min. puntuale con leggera rotazione in senso orario.
- Fegato 1,5 min. massaggio circolare dell'area.
- Colecisti: 1 min. puntuale rotatorio (epifisi distale 4<sup>^</sup> metatarso piede dx).
- Rene 1 min puntuale rotatorio.
- Rene- uretere -vescica 10 passaggi a bruco uscendo a ventaglio sulla vescica.
- Vescica.
- Intestino tenue. 1 min. rotazioni in senso orario con indice e medio chiusi a pugno, partendo dal piede dx, passando al sx.
- Intestino crasso. Massaggio rotatorio sulla valvola ileocecale. Bruco partendo dal piede dx (colon ascendente e trasverso), passando al piede sx (colon trasverso e discendente).
- Ano su entrambi i piedi. 5 rotazioni.
- Chiusura su entrambi i piedi.

#### **FIORI DI BACH:**

- **Chicory** lasciare andare.
- **Willow** ritenzione.



- **Cherry Plum** equilibra la tensione interna.
- **Beech** se presenza di componente rabbiosa.
- **Rock Water** rigidità.

**EDUCAZIONE ALIMENTARE:** privilegiare alimenti integrali, ricchi di fibre, frutta fresca (preferire quella ad azione lassativa come kiwi, fichi, kaki, mele con la buccia, pere mature, prugne) e verdura fresca, centrifugati freschi di frutta e verdura, olio evo crudo (assumerne un paio di cucchiaini al giorno), germe di grano, cereali integrali, legumi, semi oleosi a scapito di cibi inscatolati e confezionati. Bisogna limitare al minimo le proteine animali.

Per facilitare il transito intestinale occorre aumentare l'apporto di **fibre** che si ottiene introducendo: verdure (45%), cereali integrali e legumi (35%), frutta (20%).

Le fibre si distinguono in solubili e insolubili:

- Fibre solubili: presente soprattutto in frutta e legumi.
- Fibre insolubili: presente soprattutto in cereali e ortaggi.

Le fibre solubili hanno la capacità di assorbire l'acqua, sono resistenti alla digestione nel tratto superiore dell'intestino e sono fermentate dalla microflora intestinale. Queste formano una sorta di gel vischioso che regolarizza il transito intestinale e sono utili sia in caso di diarrea che di stitichezza. Quelle insolubili assorbono meno acqua ma aumentano la massa fecale e stimolano la motilità intestinale

Alcuni piccoli consigli:

- Utile preparare decotti con prugne secche e fichi secchi.
- Il polline può aiutare in questo disturbo in quanto, oltre a contenere numerose sostanze nutritive, regolarizza l'intestino (mettere un cucchiaino a bagno la sera in poca acqua e consumarlo al mattino).
- Il germe di grano e il lievito di birra offrono lo stesso aiuto.
- Semi di lino: lasciati in ammollo la sera in un bicchiere di acqua, al mattino bere la mucillagine.
- Infuso di fiori di malva.
- I cereali integrali vanno consumati ben cotti.
- La zuppa di miso (prodotto fermentato a base di cereali e soia) rappresenta un ottimo alimento per regolarizzare l'intestino.
- È fondamentale bere in abbondanza, almeno 1.5 lt/die.
- I legumi possono essere passati se danno problemi di flatulenza. Importante l'ammollo con acqua tiepida e una foglia di alloro o un pezzettino di alga Kombu.

- Attenzione ad introdurre la crusca poiché limita l'assorbimento di molti minerali, cosa che non avviene consumando alimenti integrali.

Utilissimo assumere alimenti ricchi di **prebiotici**: sono sostanze alimentari non digeribili che servono per nutrire i probiotici. Il loro compito è proprio quello di sostenere la crescita dei batteri sani presenti nell'ambiente intestinale, nutrendoli. I probiotici sono micro organismi vitali capaci di apportare innumerevoli benefici alla flora intestinale. Vengono chiamati comunemente fermenti lattici. Gli alimenti ricchi di prebiotici sono banane, asparagi, legumi, cipolle, aglio, carciofi, soia, porri, cicoria e indivia belga, **lievito di birra fresco**.

Bere molti liquidi non gassati e non alcolici.

Evitare: carne, cioccolata, the, bevande alcoliche, bevande gassate, riso, pane, pasta raffinata.

**OLIGOELEMENTI:** magnesio.

**CONSIGLI:** camminare, fare movimento. Non assumere lassativi irritanti.

**OLI ESSENZIALI:** Rosa damascena (massaggi sull'addome). Dopo il quinto mese.

**TECNICA METAMORFICA.**

### **EMORROIDI:**

**MEDICINA ALLOPATICA:** le emorroidi sono strutture vascolari del canale anale che giocano un importante ruolo nel mantenimento della continenza fecale. Diventano patologiche quando sono gonfie e infiammate e prollassano insieme alla mucosa rettale.

Si distinguono in interne (non visibili) ed esterne (visibili). Quelle esterne vengono classificate in quattro gradi in base all'entità del prollasso.

I sintomi sono dolore, edema, senso di congestione, prurito e, a volte, sanguinamento.

Le emorroidi possono dipendere da cause di diversa natura, sia fisiche che psicologiche. Tra le più comuni troviamo la stitichezza, la gravidanza, le variazioni ormonali, lo stress, il fumo, la sedentarietà, scorrette abitudini alimentari.

In gravidanza sono dovute sia all'azione del progesterone (che causa rilassamento connettivale) sia al peso dell'utero gravidico che comprime le vene e rallenta la circolazione nel piccolo bacino.

**PSICOSOMATICA:** sono viste come espressione di resistenza al cambiamento; lo sforzarsi, il resistere. Anche la rabbia è una delle cause principali. È nel momento della defecazione che si soffre, come a rappresentare che il conflitto interiore è trattenuto.

**MEDICINA CINESE CLASSICA:** secondo la MTC le emorroidi sono dovute ad un deficit dell'energia centrale *Zhong Qi* e sono legate a tre diverse condizioni:

- Vuoto nel riscaldatore medio e dell'energia centrale o del Qi. **Tratteremo 17V – 20V – 57V – 20VG – 1M – 6TR.**
- Pienezza di Grosso Intestino, umidità e calore. **Trattare 7MC – 17V – 6M.**
- La patogenesi prevede in tutti i casi un accumulo di sangue, per mancanza di Qi o per presenza di umidità-calore di milza. **Trattare 7MC – 17V – 6M.**

#### **FITOTERAPIA:**

- *Aesculus Hippocastanum* M.G. 1 DH 50 gocce per 3 volte al giorno. Svolge un'importante azione decongestionante del plesso emorroidario e ha un effetto anestetico.
- Pomate a base di Hippocastanum, Propoli o Hamamelis da applicare localmente (anche in caso di ragadi sanguinanti).

#### **OMEOPATIA:**

- **Aesculus:** stipsi ed emorroidi, feci dure. Emorroidi violacee e congeste. Dolori lancinanti a fitte, sensazione che il retto sia pieno di spilli. Il dolore si aggrava stando in piedi. Emorroidi associate a mal di schiena con dolore irradiato dal retto alla regione lombo-sacrale.
- **Aloe:** emorroidi con grande congestione, simili ad un grappolo d'uva. Migliorano con lavaggi freschi.
- **Hamamelis:** emorroidi sanguinanti, con dolore pulsante. Paziente con vene fragili, soggetta a varici ed emorragie.
- **Paeonia:** emorroidi congeste, sanguinanti, sporgenti, con estremo dolore che dura per ore dopo l'evacuazione. Retto intoccabile per la severità del dolore e del prurito. La paziente preferisce la posizione sdraiata per alleviare i dolori. 9 CH, 5 granuli x 3.

#### **RIFLESSOLOGIA PLANTARE:**

- Apertura generale.
- Colonna vertebrale 3 passaggi + 10 passaggi tratto per tratto. Mi soffermo sulle sacrali per un altro minuto.

- Diaframma. 2 min.
- Plesso solare. 2 min.
- Tiroide (una delle cause è lo stress). 1 min.
- Fegato 1,5 min. (rabbia, ristagno di energia nel fegato che indebolisce la milza).
- Colecisti 1 min.
- Milza 2 min. (milza debole = ristagno di umidità).
- Pancreas.
- Rene 1 min.
- Rene – vescica 10 passaggi.
- Vescica 2 min a ventaglio.
- Ghiandole surrenali 1 min puntuale rotatorio.
- Circolazione venosa (teste distali 3/4/5^ metatarso, visione dorsale, piede dx).
- Circolazione arteriosa (teste distali 3/4/5^ metatarso, visione dorsale, piede sx).
- Svuotamento della cisterna del Pequet.
- Circolazione linfatica superiore, paravertebrale, addominale, inguinale.
- Intestino tenue.
- Valvola ileocecale, Intestino crasso, retto.
- Ano su entrambi i piedi (applicare il FdB: Star of Bethelam).
- Chiusura su entrambi i piedi.

**FIORI DI BACH:** l'uso locale della **crema Rescue** è molto utile.

Come miscela per os preparare una sinergia scegliendo tra i rimedi indicati:

- **Agrimony** (tortura e dolore).
- **Vervain** (infiammazione acuta).
- **Elm** se presenza di dolore intenso.
- **Hornbeam** (debolezza della circolazione venosa).
- **Chicory e Willow** (sceglierne uno; congestione e ritenzione).
- **Vine** (liquido in tensione).
- **Holly** (infiammazione acuta e dolorosa).
- **Star of Bethelam:** l'ano è una delle parti del corpo in cui è più frequente la somatizzazione di traumi sia antichi che recenti. Il rimedio floreale è efficace anche se applicato sulla zona riflessa dell'ano sui piedi.
- **Rock Water** agisce sulla stipsi.

Questa formula può essere utilizzata anche per applicazioni locali attraverso creme o oli vettori.

**EDUCAZIONE ALIMENTARE:** una corretta alimentazione gioca un ruolo fondamentale nella prevenzione delle emorroidi. La prima terapia consiste infatti nella regolarizzazione della funzione intestinale e della defecazione tramite una dieta adeguata. Sarà un'alimentazione ricca di fibre integrali, ricca di frutta e verdura di stagione (vedi stipsi).

È inoltre fondamentale idratare a sufficienza l'organismo bevendo almeno 2 litri di acqua al giorno ed evitare le bevande che irritano l'intestino (alcolici, gassate, caffè).

Eliminare gli alimenti che irritano la mucosa gastrica e intestinale: frittture, cibi piccanti, spezie, alcolici, caffè, cioccolato, conservanti, cibi in scatoletta. È utile assumere alimenti che favoriscono la circolazione e che mantengono l'integrità delle pareti venose, in particolare risultano utili i bioflavonoidi: mirtilli, frutti rossi, ciliegie, lamponi, oltre che alimenti ricchi di **zinco** che aiutano anch'essi a preservare l'integrità delle pareti venose (alghe, piselli, lievito alimentare, avena, orzo, prezzemolo, lattuga, spinaci, fagioli, germe di grano, semi di papavero, semi di zucca).

In caso di emorroidi, oltre all'intestino, è utile sempre equilibrare anche **milza e fegato** che contribuiscono a mantenere la salute delle vene: l'alimentazione non dovrebbe essere ricca di zuccheri raffinati e grassi animali (insaccati e formaggi). Evitare anche i cibi che scaldano eccessivamente, tra questi abbiamo latte e formaggi, insaccati, carni rosse, cioccolato e caffè. Come fonte proteica preferire il pesce e i legumi. Sempre per il fegato preferire gli ortaggi verdi ed eliminare le solanacee. Il cibo più curativo per le vene è il miso, oltre a depurare il fegato e migliorare la circolazione venosa, ristabilisce la flora batterica intestinale. È un alimento alcalinizzante, indicato anche nelle patologie da accumulo di acidi. Infine tonifica l'energia renale e risulta quindi tonificante in generale.

Le alghe aggiunte all'acqua di ammollo e cottura dei legumi eliminano il calore interno che peggiora le emorroidi, e migliorano la peristalsi intestinale grazie alle loro mucillagini. In particolare l'alga Kombu è ottima per l'intestino e la wakame per il fegato. La prima si aggiunge alla cottura e all'ammollo dei legumi, la seconda nelle minestre. Entrambe sono ottime nella zuppa di miso. La milza che soffre per eccesso di zuccheri, è invece nutrita dai cereali. Quando l'energia della milza è debole non può nutrire a sufficienza i tessuti connettivi, pertanto le pareti dei vasi si sfiancano facilmente.

Utile applicare impacchi di ricotta, altamente sfiammanti.

#### **OLIGOELEMENTI:**

- **Manganese – Cobalto (Mn-Co):** oligoelemento importante per i disturbi vascolari.

- **Oro (Au):** stabilizza la struttura del collagene, sostiene il sistema vascolare, ha un'azione antiinfiammatoria.

**CONSIGLI:** eliminare il fumo. Favorire l'evacuazione intestinale. Non assumere lassativi irritanti. Impacchi locali decongestionanti con crema alla calendula e ippocastano. Fare movimento ed evitare la posizione seduta per lungo tempo.

**OLI ESSENZIALI:** Neroli. Dopo il quinto mese.

**TECNICA METAMORFICA.**

### **INSUFFICIENZA VENOSA, VENE VARICOSE, VARICI VULVARI:**

**MEDICINA ALLOPATICA:** l'insufficienza venosa è un disturbo della circolazione caratterizzato da un ritorno difficoltoso di sangue dalle estremità al cuore. Può essere causato da una perdita di tono delle pareti delle vene, o da un malfunzionamento delle valvole venose. Sintomi: comparsa di vasi bluastri sotto la pelle, edemi agli arti inferiori, senso di pesantezza e calore alle gambe, formicolii, crampi, prurito. Tende a peggiorare con la stazione eretta prolungata e il caldo.

Le vene varicose sono una complicanza dell'insufficienza venosa in cui le vene si dilatano e prendono un aspetto tortuoso dato dallo sfiancamento delle pareti delle vene.

Le varici vulvari sono varici superficiali dilatate della vulva.

**PSICOSOMATICA:** le vene rappresentano il femminile, le arterie il maschile. Indicano che qualcosa sta cedendo nella parte inferiore del corpo. Possono esprimere la profonda stanchezza di un femminile che ristagna, sia a livello emotivo, sia a livello affettivo e sessuale. Possono esprimere anche una profonda delusione di fronte a un'aspettativa tradita dopo un grande investimento emotivo. In gravidanza possono essere legate alla nuova visione del proprio femminile, tra accoglienza e cambiamento, nonché nello scambio con il compagno sia a livello affettivo che sessuale.

**MEDICINA TRADIZIONALE CINESE:** vedi emorroidi.

**FITOTERAPIA:**

- Sorbus Domestica M.G. 1 DH 50 gocce 15 min. prima di colazione.

- Castanea Vesca M.G. 1 DH 50 gocce 15 min. prima di pranzo.  
Cicli di due mesi.

#### OMEOPATIA:

- **Pulsatilla:** donna con tendenza a patologia venosa, che si aggrava in gravidanza, cute marezzata, mani e piedi congestionati e bluastri, ristagno ed edema, caviglia gonfia che migliora con il movimento. 9 CH, 5 granuli per 3.
- **Hamamelis:** insufficienza venosa importante, varici bluastre, dolorose, flebiti superficiali. 9 CH, 5 granuli per 3.
- **Arnica montana:** varici vulvari, fragilità dei capillari, ematomi. 5 – 7 CH, 5 granuli per 3 granuli al giorno.
- **Collinsonia:** varici vulvari con prurito ed emorragia. 5 – 7 CH, 5 granuli ogni 2 ore per 24 ore. Poi 5 granuli per 3 al giorno.

#### RIFLESSOLOGIA PLANTARE:

- Apertura generale.
- Colonna vertebrale 3 passaggi + 10 passaggi tratto per tratto.
- Cuore (comanda il sangue, lo xue, e i vasi sanguigni). 1 min.
- Stomaco (produce sangue insieme alla milza, a partire dai cibi).
- Milza 1 min. (contiene le carni nelle loro sedi, ogni prolasso è attribuito ad un deficit di milza. Nel caso specifico controlla il sangue e gli impedisce di fuoriuscire dai vasi).
- Fegato 1,5 min. (immagazzina il sangue e ne regola il volume).
- Colecisti 1 min.
- Rene 1 min.
- Rene – uretere - vescica 10 passaggi.
- Vescica 1 min.
- Circolazione venosa. 2 min.
- Circolazione arteriosa. 2 min.
- Svuotamento cisterna del Pequet.
- Circolazione linfatica superiore, addominale, inguinale, paravertebrale.
- Chiusura su entrambi i piedi.

#### FIORI DI BACH:

- **Olive, Clematis, Centaury** sceglierne due su tre, apporto energetico.
- **Hornbeam** deficit di circolazione da ritorno.
- **Chicory, Willow** sceglierne uno, congestione e ritenzione dei liquidi.
- **Elm** dolore e straripamento.
- **Vervain** se predomina la componente infiammatoria (flebite).
- **Wild Rose** deficit circolatorio.

**EDUCAZIONE ALIMENTARE:** è bene privilegiare un'alimentazione ricca di vitamine e bioflavonoidi (sostanze vegetali responsabili della pigmentazione di frutti e fiori. Talvolta vengono definiti complessivamente come vitamina P. Lavorano in sinergia con la vitamina C e hanno una grande importanza nel rinforzare i vasi sanguigni, soprattutto i capillari, regolando la loro permeabilità. Sono potentissimi antiossidanti capaci di modificare in meglio la risposta dell'organismo ad allergeni, virus e tossine. Si trovano nella frutta fresca soprattutto gialla, rossa, azzurra e arancione ma anche nelle foglie, nei semi e nelle radici di alcune piante e nel vino rosso).

Le vitamine più importanti per i vasi sanguigni sono:

- **Vitamina E:** alimenti che ne sono ricchi: frutta secca, cereali integrali, verdure a foglia larga (spinaci, basilico, cime di rapa).
- **Vitamina A:** verdure a foglia verde o di colore giallo-arancio (spinaci, carote, patate dolci, zucca). Frutta (melone, pesca, albicocca, mango, papaia, anguria).
- **Vitamina C:** peperoni, spinaci, lattuga, radicchio, broccoli. Frutta: agrumi, kiwi, ribes, frutta rossa.

Hanno un'azione benefica anche gli acidi grassi insaturi che sono fonte di molecole importanti come gli omega 3 (pesce azzurro e vegetali) e gli omega 9 (olio di oliva crudo). Gli acidi grassi sono molecole importanti della membrana cellulare e da essi si producono sostanze con azione antiinfiammatoria. Al contrario bisogna introdurre con attenzione gli Omega 6 (carni rosse e formaggi) che sono alla base della produzione di sostanze infiammatorie. Il giusto rapporto tra i due tipi di acidi grassi (omega 3 e omega 6) dovrebbe essere di 4 a 1. Nella normale alimentazione occidentale troviamo un rapporto di 1 a 15/20.

Attenzione anche ai metodi di cottura in quanto il calore inattiva gran parte delle vitamine e dei bioflavonoidi. Prediligere la cottura a vapore o quella a bagnomaria.

Limitare anche gli zuccheri raffinati e le farine bianche (per l'alto contenuto di amido e la scarsità di elementi nutritivi). Un abuso di alimenti di questo tipo crea una condizione infiammatoria cronica dell'organismo, attraverso la produzione di sostanze infiammatorie da parte delle cellule grasse del



nostro corpo. Questo incentiva anche i danni sulle pareti dei vasi venosi e arteriosi con aumento del rischio cardiovascolare.

**CONSIGLI:** fare esercizio fisico e movimento, portare calze contenitive elastiche graduate, evitare stazioni erette prolungate, evitare l'esposizione al caldo eccessivo.

**OLI ESSENZIALI:** Neroli, Rosa damascena. Dopo il quinto mese.

**TECNICA METAMORFICA.**

### **ANEMIA:**

**MEDICINA ALLOPATICA:** riduzione dell'emoglobina (proteina costituita in buona parte dal ferro che si trova nei globuli rossi ed è incaricata di trasportare l'ossigeno dai polmoni al resto dell'organismo) e del numero dei globuli rossi (Hb < 12 mg/dl).

In gravidanza si pone diagnosi di anemia per valori sotto i 10,5 mg/dl circa per una fisiologica emodiluizione (per far fronte alle nuove esigenze metaboliche il volume plasmatico aumenta del 40/60%, mentre la massa eritrocitaria solo del 20%. Da 5 litri circa di sangue si passa a 7 litri).

Possiamo identificare così le cause principali di anemia:

- Eccessiva perdita di globuli rossi (per emorragia o trauma);
- Eccessiva distruzione di globuli rossi (alcune condizioni genetiche come l'anemia falciforme, alcune infezioni come la malaria, malattie autoimmuni).
- Malassorbimento: es. Morbo di Chron.
- **Insufficiente produzione di globuli rossi.**
  - Da carenza di ferro.
  - Da carenza di vitamina B12.
  - Da carenza di folati.
  - Genetiche: anemia falciforme, talassemia.

Le sostanze di cui necessita il midollo osseo per produrre i globuli rossi sono: vitamine del gruppo B (B12 in particolare), vitamina C, acido folico, rame, cobalto, ferro. Quest'ultimo è molto importante perché è l'elemento fondamentale nella costituzione dell'emoglobina ed è proprio il costituente che lega l'ossigeno a livello polmonare per poi cederlo ai tessuti. In questa categoria rientrano anche le anemie da aumentato fabbisogno es. gravidanza.

**Da carenza da ferro:** la carenza di ferro provoca un impoverimento dell'emoglobina e di conseguenza l'anemia chiamata sideropenica. Nel nostro organismo abbiamo detto che circolano in media 4 gr di ferro: 3 gr nell'emoglobina e 1 gr in forma di riserva come ferritina. È molto difficile, se non in casi di estrema malnutrizione, non assumere adeguati introiti di ferro con l'alimentazione. In condizioni normali l'organismo perde circa 1 mg di ferro al giorno sotto forma di urina, di sudore e di ricambio cellulare, ma in presenza di problemi gastrici come ulcere, gastriti ecc, o perdite importanti per es. attraverso un ciclo mestruale molto abbondante, o il parto, la perdita può essere molto più cospicua. Se questa non viene arrestata insorge una sideropenia, ovvero una diminuzione del ferro immagazzinato come riserva. Se questa persiste si sviluppa l'anemia.

In particolari casi della vita si può avere l'insorgenza di una sideropenia temporanea per condizioni parafisiologiche es. gravidanza e allattamento, o le fasi di accrescimento dei bambini. L'anemia sideropenica si cura principalmente agendo sulla causa che origina la perdita di ferro. Come supporto è prevista la supplementazione con ferro per via orale, assieme alla vitamina C, mentre in caso di intolleranza o malassorbimento si preferisce la via endovenosa.

**Da carenza di vitamina B12 e vitamina C e folati:** queste anemie sono chiamate megaloblastiche, in quanto i GR di questi pazienti hanno dimensioni aumentate rispetto alla normalità a causa di un'alterata sintesi del DNA cellulare.

Carenza di B12: è essenzialmente dovuta a problemi gastrici e malassorbimento intestinale. Molto difficilmente è legata a carenze nutrizionali. La principale causa di questa carenza è data dalla gastrite cronica atrofica (vedi anemia perniciosa).

Carenza di folati: le principali cause sono l'etilismo, malattie epatiche e carenze nutrizionali.

### **Genetiche:**

**Anemia perniciosa:** è una malattia genetica autoimmune in cui l'organismo produce anticorpi contro le cellule parietali della mucosa gastrica, provocandone l'atrofia. Queste cellule in condizioni di normalità, producono il fattore di Castle o Fattore Intrinseco che è una glicoproteina indispensabile per il corretto assorbimento della vitamina B12 (che avviene nell'intestino). La diretta conseguenza è un'anemia per carenza di produzione di GR. Altre cause di anemia perniciosa sono: gastriti croniche, tutto ciò che danneggia la mucosa gastrica, farmaci antiacidi, interventi di resezione gastrica. L'unica terapia possibile è rappresentata da iniezioni mensili o trimestrali di vitamina B12, o assunzione di cianocobalamina per via orale ad altissime dosi (una piccola quota viene comunque assorbita per trasporto passivo anche in assenza di Fattore Intrinseco).

**Talassemia o anemia mediterranea** è un'altra condizione patologica in cui il midollo osseo, geneticamente, non riesce a produrre le giuste quantità di emoglobina.

È provocata da una mutazione del DNA delle proteine che costituiscono l'emoglobina ed esiste in due forme:  $\alpha$ -talassemia o talassemia minor, e  $\beta$ - talassemia o talassemia major.

**PSICOSOMATICA:** Un problema relativo al sangue coinvolge sempre il tema dell'energia vitale. Il sangue è il simbolo stesso della vita e rappresenta l'energia, l'azione, il calore, il movimento: è connesso con i sentimenti d'amore e di amicizia, nonché il depositario degli stati d'animo di quel preciso momento perché dentro di esso troviamo anche le sostanze che il corpo secerne quando è felice, triste, stressato, entusiasta ecc.

L'anemia ci parla della nostra arrendevolezza, della mancanza di voglia di combattere, a causa di una perdita, della privazione di qualcosa o qualcuno a noi caro, del senso di abbandono.

**MEDICINA CINESE TRADIZIONALE:** sono le funzioni di cuore, milza, reni e fegato a regolare la formazione dei globuli rossi, del sangue, la sua conservazione e la sua messa in circolo.

**FITOTERAPIA:** A giorni alterni:

- Corylus Avellana M.G. 1 DH 50 gocce 15 min. prima di colazione.
- Tamarix Gallica M.G. 1 DH 50 gocce 15 min. prima di colazione.

**OMEOPATIA:**

- **China:** derivato da una pianta in grado di alleviare i sintomi da carenza di ferro e usata nel trattamento dell'anemia da sanguinamento, in gravidanza, in convalescenza, dopo il parto e durante l'allattamento. 9 CH, 5 granuli 3 volte al giorno.
- **Kali Carbonicum:** con marcata astenia. 9 CH, 5 granuli 3 volte al giorno.

**RIFLESSOLOGIA PLANTARE:**

- Apertura generale.
- Colonna vertebrale 3 passaggi + 10 passaggi tratto per tratto.
- Cuore (lentamente).
- Diaframma 2 min. (epifisi distale 2° metatarso). Il cuore vi si appoggia. Importante la respirazione.
- Plesso solare 2 min. (epifisi distale 3° metatarso).

- Polmoni 1 min. (tristezza e afflizione, sentimenti appartenenti alla loggia metallo per la medicina classica cinese, possono causare anemia).
- Rene 1 min. (i reni rappresentano l'aspetto più profondo della nostra vitalità e per questo corrispondono alla struttura più profonda e solida di noi, le ossa. L'aspetto più profondo e vitale delle ossa è il midollo).
- Fegato 1,5 min. (deposito).
- Colecisti 1 min.
- Stomaco (fattore intrinseco).
- Milza 1 min. (completa la maturazione dei globuli rossi e rimuove dal circolo quelli invecchiati, funge da deposito secondario di ferro).
- Pancreas.
- Rene 1 min.
- Rene – uretere - vescica 10 passaggi.
- Vescica 1 min.
- Surreni 1 min.
- Circolazione sanguigna arteriosa e venosa.
- Intestino tenue (assorbimento).
- Intestino crasso.
- Chiusura su entrambi i piedi.

#### **FIORI DI BACH:**

- **Centaury** debolezza, sottomissione.
- **Chestnut Bud** mancanza di assimilazione.

**EDUCAZIONE ALIMENTARE:** In base al tipo di anemia si dovrà adattare l'alimentazione.

**Da carenza di ferro:** in generale l'assorbimento del ferro è influenzato positivamente da tutti gli alimenti che, stimolando le secrezioni dello stomaco, contribuiscono a mantenere elevata l'acidità dell'ambiente digestivo, poiché i succhi gastrici facilitano la dissociazione degli ioni ferro dal resto del cibo.

Il ferro eme costituisce il 40% del ferro contenuto nei cibi animali. È presente nelle carni (pollame, manzo, maiale, cavallo, selvaggina, pesce, uova...) ma non nei latticini. Il suo assorbimento è indipendente dalla composizione della dieta.

La maggior parte del ferro alimentare è costituito da ferro non eme. Esso costituisce il 60% del ferro contenuto nella carne, e il 100% del ferro contenuto nei cibi vegetali, nei latticini e nei suoi derivati.

Il ferro in questa forma è poco assorbibile ed è influenzato dalla presenza, negli alimenti, di altre sostanze che ne favoriscono o diminuiscono l'assorbimento.

#### **Fattori che favoriscono l'assorbimento intestinale di ferro non eme:**

- Acido ascorbico o vitamina C: consumare nel pasto verdure con alto contenuto di vit. C: peperoni, pomodori, rucola ecc. Abbinare sempre del succo di limone per condire le pietanze o una spremuta di agrumi per accompagnare il pasto. Il kiwi è un frutto particolarmente ricco di questa vitamina.
- Acido citrico: principalmente contenuto negli agrumi. Oggi è denominato come E330, ed è usato come emulsionante per es. nei gelati, come sostituto del succo di limone. È molto usato anche nelle bibite, prodotti di confetteria, marmellate, gelatine etc.
- Acido gastrico.
- Aglio e cipolla: il consumo di aglio e cipolla insieme ai cereali aumenta del 70% l'assorbimento del ferro e questo è probabilmente dovuto all'alto contenuto di zolfo presente nella cisteina (un amminoacido) di questi due ortaggi.

#### **Fattori che inibiscono l'assorbimento intestinale di ferro non eme:**

- I tannini: sostanze contenute nel cioccolato, nel the e nel caffè che ostacolano l'assorbimento del ferro. È dimostrato che queste sostanze riducono l'assorbimento del ferro, del 39% il caffè e del 64% il the. Assumerli lontano dai pasti, almeno 2 ore dopo.
- Fitati e acido fitico: l'acido fitico ostacola l'assorbimento di alcuni minerali legandosi ad essi e formando sali insolubili. Questi minerali sono ferro, calcio, magnesio e zinco. I fitati sono presenti soprattutto nei legumi e nei cereali dove si concentrano soprattutto nelle parti fibrose. (La crusca è particolarmente ricca di fitati). Essi vengono inattivati dal calore e dalla fermentazione. Anche l'ammollo prolungato contribuisce a ridurre enormemente le concentrazioni di acido fitico presenti nei legumi (ammollare i legumi secchi con succo di limone e acqua tiepida e un pezzo di alga Kombu. Non cuocere i legumi nell'acqua di ammollo).
- Calcio: in eccessiva quantità riduce l'assorbimento del ferro.
- Acido ossalico: è un fattore antinutrizionale presente in numerosi alimenti fra cui spinaci, cereali integrali, rabarbaro, cavoli. Una volta ingerito si combina con diversi minerali (ferro, magnesio, calcio), formando dei Sali detti Ossalati, che ne impediscono l'assorbimento.

Curiosità:

- Bere succo di barbabietola rossa (2 bicchieri al giorno per almeno un mese), estratti di clorofilla o di ortica.
- L'alga spirulina è un'alga dalle ottime proprietà nutrizionali. Costituita per il 60% di proteine è molto ricca di minerali come ferro, magnesio, potassio, rame, selenio, vitamine E, A, gruppo B.
- Erbe aromatiche: soprattutto se essiccate, hanno un alto tenore di ferro: timo, basilico, maggiorana, origano, alloro, rosmarino.
- Semi oleosi: tutta la frutta secca è ricchissima di ferro.
- Ortica: stimola la produzione di globuli rossi grazie all'alto contenuto in vitamina C e ferro.
- Frutti di acerola: ricchissimi di ferro e vitamina C.
- Frutta secca: datteri, albicocche, prugne.
- Il germe di grano può essere assunto crudo abbinato a qualunque pietanza, ed è ricchissimo di ferro e zinco, di sali e vitamine del gruppo B (compresa la B12), vitamina E, calcio.
- La melassa: utilizzata al posto della marmellata è ricchissima di ferro (sconsigliata alle donne che soffrono di diabete).

**Da carenza di folati:** vedi paragrafo dedicato 11.2.

**Da carenza di vitamina B12:** La vitamina B12 è nota anche come la “vitamina dell'energia” per il suo potere energizzante; **non può essere prodotta sinteticamente, ma si forma su colonie di batteri o muffe presenti soprattutto sulla carne.** Si presenta come una vitamina di colore rosso scuro, tonalità che le viene conferita dal cobalto. È importantissima per la sintesi dell'emoglobina. È necessaria al metabolismo del tessuto nervoso, delle proteine, dei grassi e dei carboidrati; inoltre, la vitamina B12 regola l'assunzione del ferro da parte dell'organismo e fissa la vitamina A nei tessuti. La vitamina B12 è indispensabile per l'organismo, ma ne bastano piccole dosi, infatti questa vitamina è soggetta a circolazione enteropatica: viene secreta con la bile ma riassorbita dall'intestino tenue (occorrono quindi molti anni, in assenza di ulteriori apporti, prima che si verifichi una carenza).

Si trova soprattutto in fonti di origine animale, come il fegato, la carne rossa, il pesce; è contenuta nel tuorlo d'uovo e, in minore quantità, nei formaggi, stagionati soprattutto.

Ci sono alcuni alimenti oltre la carne che contengono vitamina B12:

**Alga spirulina:** come la klamath e altre alghe di mare. L'alga spirulina è sempre più nota e consumata come integratore alimentare, vi si trovano anche grassi essenziali, sali minerali (calcio, magnesio, fosforo, ferro, sodio, potassio, manganese, zinco, selenio, tra gli altri), enzimi e proteine.

**Yogurt, latte, mozzarella:** i latticini freschi contengono all'incirca 0,5mg di B12 per 100 grammi. Anche il latte di soia o altri latti vegetali fortificati di vitamina B12 possono essere validi alleati per sopperire ad eventuali carenze.

**Uova:** Maggiori quantità (fino a 7mg) ne contengono le uova d'oca, ma anche le uova di gallina ne hanno 2mg per 100 grammi. La dieta latte-ovo-vegetariana è quindi ottimale per assicurare un corretto apporto di vitamina B12.

**Formaggi stagionati:** Grana e formaggi stagionati, prodotti che seguono un processo di maturazione piuttosto lungo rispetto ad altri, contengono discrete quantità di vitamina B12.

**Prodotti a base di soia:** Hamburger vegetariani, polpette di soia o latte di soia e derivati, contengono mediamente dai 2 a 2,5 mg di B12 per 100 grammi di prodotto.

**Altre fonti vegetali:** lieviti, germe di grano, riso integrale, malto, tempeh.

**CONSIGLI:** evitare i farmaci antiacidi in quanto creano un ambiente gastrico sfavorevole per l'assimilazione del ferro. Assumere infusi di ortica bianca, melissa, tarassaco.

**OLIGOELEMENTI: ferro, rame, zinco.** Se la persona è molto stanca aggiungere **oro-rame-argento**.

**OLI ESSENZIALI:** Camomilla blu.

**TECNICA METAMORFICA.**

### **DISTURBI DELLE VIE URINARIE:** (pollacchiuria, cistite)

**MEDICINA ALLOPATICA:** Pollacchiuria: bisogno frequente di urinare. All'inizio della gravidanza è causato dal rilassamento della muscolatura liscia di tutti i tessuti del bacino compreso uretra e ureteri (dovuto dall'aumento del progesterone). Con il proseguire della gravidanza è causata dal peso dell'utero gravidico sulla vescica (non completo svuotamento vescicale con ristagno di urina nella vescica e nell'uretra e possibilità di sviluppare una infezione).

Cistite: infezione della vescica urinaria. Colpisce prevalentemente il genere femminile e si accompagna a bisogno continuo di urinare, dolore alla minzione, senso di peso al basso ventre, malessere generalizzato, urine torbide e maleodoranti, a volte febbre, a volte presenza di sangue nelle urine. Se trascurata può estendersi alle vie urinarie superiori (pielonefrite).

L'infiammazione è causata da batteri che colonizzano l'intestino (il più frequente Escherichia Coli) o da altri patogeni. Può essere secondaria ad anticoncezionali o rapporti sessuali o scarsa igiene intima. Come qualsiasi infezione si accompagna a momenti di forte stress in cui il sistema immunitario ne risente.

**PSICOSOMATICA:** Questo disturbo è il segno che ci si sente invasi e non rispettati nel proprio territorio. Il territorio in questione può essere la casa, uno spazio fisico, un oggetto, del tempo per sé stessi, il riposo, la libertà di essere sé stessi e di operare scelte che corrispondono al proprio modo di essere. Ci si può sentire invasi da persone che si accolgono in casa, dagli amici, dai vicini di casa, dai colleghi. Per guarire dalla cistite bisogna avere il coraggio di far rispettare il proprio spazio e le proprie scelte. Questo presuppone il dover superare la paura di essere giudicati o di non essere amati. In gravidanza può riguardare la definizione del proprio spazio nel nuovo ruolo di madre.

#### **FITOTERAPIA:**

- Vaccinum Vitis Idaeas M.G. 1 DH 50 gocce 3 volte al giorno. Migliora la qualità delle flore delle mucose degli apparati della zona pelvica (urinaria, genitale, intestinale). Fondamentale in caso di cistite.
- Juniperus Communis M.G. 1 DH 50 gocce 3 volte al giorno. È un drenante aotropismo epatico e renale. Si usa quando la diuresi è scarsa rispetto all'introito di acqua e quando l'infezione rischia di estendersi al rene.
- Calluna Vulgaris M.G. 1 DH. Tutela il parenchima renale e la mucosa infiammata. È un rimedio di terreno indicato a chi soffre di cistiti ricorrenti.
- Tisane di Equiseto.
- Succo di Mirtillo.

#### **OMEOPATIA:**

- **Sepia:** infezioni urinarie croniche in donne spesso depresse. Senso di peso al basso ventre. 9 CH, 5 granuli 3 volte al giorno.
- **Thuya:** disturbo urinario frequente, con test diagnostici negativi, infezioni che cronicizzano, tendenza a vaginiti, cistiti, leucorree croniche, micosi. 9 CH, 5 granuli 3 volte al giorno.
- **Cantharis:** cistite acuta, stimolo insopportabile, tenesmo, lombalgia e dolore in sede di proiezione renale, violenti bruciori e dolore durante e dopo la minzione (urine goccia a goccia). 9 CH, 5 granuli 3 volte al giorno.



## **RIFLESSOLOGIA PLANTARE:**

- Apertura generale.
- Colonna vertebrale 3 passaggi + 10 passaggi tratto per tratto. Mi soffermo sulle lombari.
- Timo (produzione di linfociti T).
- Tiroide (per componente stressogena).
- Plesso solare (componente emotiva).
- Rene 1 min.
- Rene – uretere - vescica 10 passaggi.
- Vescica 2 min. (aumentare anche il numero di minzioni).
- Surrene 1 min. (una delle cause è l'affaticamento fisico e mentale).
- Milza (ha funzione linfopoietica, produce globuli bianchi e anticorpi IgG e IgM).
- Fegato (se componente rabbia).
- Colecisti.
- Svuotamento della cisterna del Pequet.
- Stazioni linfatiche (per drenare, disintossicare, pulire).
- Intestino tenue (lavoro gli intestini per la disbiosi intestinale e per il sistema immunitario).
- Intestino crasso.
- Chiusura su entrambi i piedi.

## **FIORI DI BACH:** sinergia con:

- **Crab Apple** (antibiotico).
- **Water Violet** (rimedio femminile per ogni problema che riguarda l'apparato urogenitale).
- **Holly** (infiammazione calda, esplosiva).
- **Elm** (dolore).
- Se episodi recidivi aggiungere **Chestnut Bud**.

**EDUCAZIONE ALIMENTARE:** la principale indicazione nutrizionale in caso di cistite è quella di evitare gli zuccheri raffinati. Se la cistite è causata da batteri la proliferazione di questi ultimi è favorita dallo zucchero. Fra le cause della cistite vi è un'alterata permeabilità intestinale con il passaggio di batteri in altri distretti come quello uro-genitale. Bisogna ripristinare quindi l'eubiosi intestinale, evitando alimenti industrializzati come bevande gassate e zuccherate, succhi di frutta confezionati, alcool, caffè, formaggi e insaccati. Durante l'attacco acuto andrebbero eliminati i cibi piccanti, il pepe, il peperoncino. Preferire invece alimenti freschi e diuretici come finocchi, cetrioli,

indivia belga, ananas, mandarini, melone, anguria. Un alimento prezioso in questo caso si rivela il mirtillo rosso, il cui succo si dimostra diuretico e depurativo delle vie urinarie e impedisce l'adesione dei batteri alle pareti della vescica.

È opportuno consumare in abbondanza aglio e cipolla per le loro proprietà antimicrobiche e immunostimolanti.

Importante il ripristino dell'eubiosi intestinale anche attraverso l'assunzione di probiotici specie-specifici.

### **OLIGOLELEMENTI:**

- **Rame (Cu):** per le sue proprietà antiflogistiche e antiinfettive e per la sua grande maneggevolezza. Stimola la produzione di globuli bianchi. Anche 3 fiale al giorno in fase acuta.

**CONSIGLI:** mantenere una corretta igiene intima. Evitare biancheria intima sintetica e indumenti troppo stretti. In estate evitare di rimanere troppo a lungo con il costume bagnato. Bere almeno due litri di acqua al giorno. Assumere fermenti lattici mirati. Limitare il rischio di stitichezza. Evitare la nicotina.

**OLI ESSENZIALI:** Lavanda vera, Neroli, Camomilla Blu. Dopo il quinto mese.

### **TECNICA METAMORFICA.**

### **VAGINITE/CANDIDOSI:**

**MEDICINA ALLOPATICA:** in gravidanza aumenta il grado di acidità vaginale che può determinare leucorrea gravidica, cioè un'abbondante secrezione di muco di colore bianco. Una situazione locale di questa natura può anche dar luogo ad infezioni della mucosa vaginale da parte di parassiti e microbi, si parla quindi di vaginite. A differenza della leucorrea gravidica, in cui le perdite non sono associate a sintomi, nelle vaginiti abbiamo disturbi più o meno fastidiosi a seconda dell'agente patogeno e del grado di infezione. Generalmente i cocchi danno una leucorrea bianco giallastra, il trichomonas dà una leucorrea verdognola, la gardnerella ha un caratteristico odore di pesce marcio.

La candida è un'infezione causata da funghi che vivono come saprofiti nel nostro intestino. Può essere causa di infezioni quando le difese immunitarie vengono meno, o quando l'intestino, trovandosi in

uno stato di disbiosi, aumenta la permeabilità delle sue pareti lasciando passare ai tessuti contigui vari microrganismi patogeni. Si può trasmettere per contagio diretto o indiretto. Le cause sono molteplici, da uno stile alimentare scorretto, alle cure antibiotiche e cortisoniche che distruggono gran parte dei batteri intestinali sani. Anche lo stress è una causa importante in quanto fa aumentare i livelli di cortisolo circolante: questo causa una depressione del sistema immunitario e contemporaneamente innalza i livelli di zucchero nel sangue.

I sintomi principali sono dati da leucorrea bianca e abbondante a ricotta, bruciore, prurito e tendenza alla cronicizzazione. Ricordiamo altri sintomi più sfumati: desiderio di dolci soprattutto a fine pasto, stanchezza, cefalea, gonfiore addominale, difficoltà digestive.

**PSICOSOMATICA:** spesso la leucorrea è associata ad impulsi sessuali repressi o non soddisfatti, esprime difficoltà a rapportarsi al maschile con presenza di rabbia trattenuta (bruciore). Nella candidosi vaginale abbiamo la presenza di leucorrea biancastra con dolore e impossibilità ad avere rapporti sessuali. In questo caso il rapporto sessuale è vissuto come sporco e inaccettabile. Inoltre può essere vista come una forma di difesa del nostro corpo verso rapporti inadeguati o indesiderati. Durante la gravidanza può essere visto come la necessità da parte della donna di purificare il proprio corpo evitando rapporti con il compagno, che in gravidanza vengono spesso vissuti come negativi nei confronti del nascituro, o vissuti con paura.

#### **FITOTERAPIA:**

- Jungla Regia M.G. 1 DH, 40 gocce, 3 volte al giorno prima dei pasti. Ottimo antimicotico, indicato nella disbiosi e nella candidosi anche intestinale. Indicato anche dopo terapie antibiotiche che sovvertono le normali condizioni microbiche intestinali. Aiuta lo sviluppo della flora batterica vaginale.
- Lavande vaginali esterne con Calendula T.M. e olio di teatree.

#### **OMEOPATIA:**

- **Monilia Albicans:** leucorrea da candida albicans. 9 Ch, 5 granuli per 3 al giorno.
- **Sepia:** leucorrea da colibacilli, gialla e maleodorante, abbondante. Associata a cistite e forte prurito. 9 CH, 5 granuli per 3 al giorno.
- **Mercurius Solubilis:** leucorrea da trichomonas con sanguinamento vaginale. 9 CH, 5 granuli per 3 al giorno.

#### **RIFLESSOLOGIA PLANTARE:**

- Apertura generale.
- Colonna vertebrale 3 passaggi + 10 passaggi tratto per tratto. Mi soffermo sulle lombari.
- Timo (produzione di linfociti T). 1 min.
- Plesso solare. 1 min.
- Stomaco.
- Pancreas. 1 min.
- Milza 1 min.
- Fegato 1,5 min.
- Colecisti 1 min.
- Rene 1 min.
- Rene – uretere - vescica 10 passaggi.
- Vescica 2 min.
- Surrene 1 min.
- Intestino tenue.
- Intestino crasso, retto, ano.
- Svuotamento cisterna del Pequet.
- Circolazione linfatica superiore, addominale, inguinale, paravertebrale.
- Tube, utero, ovaie, vagina.
- Chiusura su entrambi i lati.

#### **FIORI DI BACH:**

- **Agrimony** tortura, prurito.
- **Water Violet** tutte le infezioni dell'apparato genitale femminile.
- **Crab Apple** antibiotico, antisettico.
- **Beech** irritazione.
- **Willow** micosi, fermentazione, irritazione.

**EDUCAZIONE ALIMENTARE:** la candida, essendo un fungo, si nutre di zuccheri e carboidrati meglio se raffinati. È fondamentale ripristinare l'eubiosi intestinale. Eliminare, quindi, tutti gli alimenti raffinati (soprattutto i carboidrati), i lieviti, gli zuccheri, i cibi fermentati e i latticini. Eliminare le farine bianche e tutti i prodotti da forno contenenti farina raffinata: cracker, grissini, brioches, torte, merendine, pizze etc etc. Eliminare i tannini.

Assumere fermenti lattici mirati, eseguendo prima una pulizia intestinale e di seguito la ripopolazione selettiva dell'intestino tenue e del crasso, rispettivamente con bifidi e ramnosus. Cercare di evacuare l'intestino quotidianamente, evitando però di assumere lassativi irritanti (risulta ottimo l'olio di semi di lino).

**OLIGOELEMENTI:** spesso vaginiti e candidi possono essere dovuti a carenza di Zinco e Ferro.

**CONSIGLI:** evitare biancheria intima sintetica e indumenti troppo stretti.

Eseguire lavande vaginali esterne con Calendula T.M. 20 gocce nell'acqua del bidet, se non sono presenti escoriazioni esterne aggiungere anche 2 gocce di olio essenziale di teatree. In alternativa aggiungere all'acqua del bidet due cucchiaini di aceto bianco.

Evitare rapporti sessuali fino alla completa guarigione. Evitare SPA, piscine e luoghi termali.

Risulta utile eseguire applicazioni vaginali interne ed esterne con yogurt bianco senza zucchero.

### **EDEMI:**

**MEDICINA ALLOPATICA:** dal greco "gonfiore". Aumento di liquido interstiziale per ritenzione idrica. Nelle donne gravide si manifesta generalmente nel terzo trimestre e può localizzarsi alle mani, al viso, agli arti inferiori (il più diffuso). Può essere causato dall'aumento delle dimensioni dell'utero che comprime i vasi della pelvi creando un ostacolato ritorno verso il cuore. Un'altra causa è l'aumento del peso corporeo che carica sulle gambe appesantendole. Ancora l'aumento del progesterone che provoca congestione venosa. Infine, nell'ultimo trimestre, un'alterazione della funzionalità renale para-fisiologica, per quanto riguarda la filtrazione di proteine e sali minerali. I sintomi sono dati da edema malleolare, senso di pesantezza alle gambe, parestesie o bruciori, crampi diurni e notturni, varici.

**PSICOSOMATICA:** l'edema è spesso la risultante di un sistema linfatico pigro, questo ha il compito di ripulire dalle cellule e dalle tossine il nostro corpo, di pulire il sangue, drenare e allontanare le tossine. L'edema è visto come un trattenere situazioni stagnanti, di cui facciamo fatica a liberarci.

**MEDICINA TRADIZIONALE CINESE:** secondo la MTC, l'edema gravidico, può essere dipendente da due cause:

- Vuoto di Milza/Pancreas, con gonfiore generalizzato al viso, addome, arti; lingua pallida, polso lento e vuoto. Tratteremo quindi **13F – 20V – 36ST. Massaggio lungo il meridiano della Milza.**
- Vuoto del Rene, con edema agli arti inferiori che diventa lentamente progressivo, dolore lombare e alle ginocchia, lingua bianca con induito abbondante, polso profondo e lento. Tratteremo i seguenti punti: **4VG – 6VG – 23V. Massaggio lungo il meridiano del Rene.**

#### **FITOTERAPIA:**

- Linfa di betulla M.G. 1 DH 50 gocce 15 min prima di colazione.
- Castanea Vesca M.G. 1 DH 50 gocce 15 min. prima di pranzo e cena.
- Tisane di finocchio ed equisetto.

#### **RIFLESSOLOGIA PLANTARE:**

- Apertura generale.
- Colonna vertebrale 3 passaggi + 10 passaggi tratto per tratto.
- Stomaco.
- Milza. 2min.
- Pancreas.
- Rene 1 min.
- Rene – uretere - vescica 10 passaggi.
- Vescica 1 min. (aumentare l'eliminazione di liquidi).
- Intestino tenue.
- Intestino crasso, retto, ano.
- Circolazione venosa (può essere causato anche da stasi venosa, in ogni caso bisogna riattivare il circolo).
- Circolazione arteriosa.
- Svuotamento cisterna del Pequet.
- Circolazione linfatica superiore, addominale, inguinale, paravertebrale.
- Chiusura su entrambi i piedi.

#### **FIORI DI BACH:**

- **Elm** straripamento.
- **Chicory** ritenzione.

- **Willow** congestione.
- **Olive** apporto energetico.

**EDUCAZIONE ALIMENTARE:** bisogna limitare in assoluto l'introito di sodio. Bisogna ridurre carboidrati raffinati, dolci e alcool. Vanno limitati, se non eliminati, gli alimenti che portano ad un ristagno del sistema linfatico: latticini, farina bianca, grassi saturi derivanti dalla carne, burro e insaccati. Ci sono tre alimenti molto importanti per proteggere i vasi sanguigni che sono cioccolato, olio evo, mirtilli. Utile anche aumentare l'introito di vitamina C per proteggere i capillari. Bere almeno 2 litri di acqua al giorno; mantenere la regolarità intestinale per evitare di ostacolare il deflusso venoso a livello addominale con l'ingombro dell'intestino (aumentare quindi l'introito di fibre integrali).

Tisane: finocchio, equiseto.

**CONSIGLI:** fare movimento ed esercizio fisico dolce (passeggiate, nuoto), non mantenere troppo a lungo la stazione eretta, dormire con i piedi leggermente sollevati.

**OLI ESSENZIALI:** massaggi agli arti inferiori con olio di Mandarino dolce. Dopo il quinto mese.

### **MAL DI SCHIENA / SCIATALGIA:**

**MEDICINA ALLOPATICA:** sintomatologia dolorosa diffusa alla colonna vertebrale. Le cause possono essere molteplici. Escludendo patologie proprie della colonna ed ernie discali, in gravidanza è dovuta al peso dell'utero gravidico che produce un'iperlordosi lombare e uno schiacciamento dei nervi.

Sciatica: infiammazione del nervo sciatico, il più lungo nervo nel corpo, che ha origine da radici nervose a livello dell'ultima vertebra lombare e di quelle sacrali, passa dall'articolazione dell'anca e continua verso la parte posteriore della gamba fino al piede. È caratterizzato da dolore al basso schiena, irradiato al gluteo e alla flessione della coscia.

**PSICOSOMATICA:** la colonna vertebrale è l'asse portante dello scheletro, e rappresenta non solo la verticalità dell'essere umano ma anche protezione e sostegno; è l'asse su cui poggia il resto del corpo e che permette la stazione eretta e il controllo neuromuscolare di quasi tutti gli organi attraverso il midollo spinale. Sulla colonna vertebrale noi scarichiamo tutti i pesi della nostra vita, sia fisici che

emotivi. Viene associata emotivamente al “sostenere il peso della vita”. Quando dolente rappresenta la difficoltà data dalla continua attitudine a "farsi carico". Ansie e tensioni emotive incidono sui nostri tessuti muscolari e la schiena si irrigidisce causando sintomatologia dolorosa più o meno invalidante. Molti mal di schiena derivano da un eccessivo senso di responsabilità e del dovere.

#### **MEDICINA TRADIZIONALE CINESE:**

- Dolori cervicali di tipo muscolare: si tratta di patologia algica da vento esterno (colpi d'aria, lingua normale). Tratteremo il meridiano dell'Intestino tenue con **20VB – 5TR – 14VG – 20VG**. Se da vento interno (emotività, insonnia, tremori, lingua tremolante) tratteremo il meridiano di Intestino Tenue con i seguenti punti: 10V – 60V – 4GI.
- Dolori dorsali: condizione molto frequente legata a disfunzioni diaframmatiche. **12VC – 21V – 36ST**.
- Dolori lombari: sono legati a turbe del Rene e squilibrio energetico della coppia sangue. Massaggio dei meridiani di Rene e Vescica Urinaria con **3VG – 32V – 36V – 40V – 60V – 31GI – 10R**.

#### **FITOTERAPIA:**

- Ribes Nigrum M.G. 1 DH 50 gocce tre volte al giorno.
- Curcuma (altamente antiinfiammatoria) nei cibi. Per aumentare la biodisponibilità della curcuma al 100% assumerla nelle pietanze con un pizzico di pepe nero.

#### **OMEOPATIA:**

- **Arnica:** mal di schiena in gravidanza lombalgia da affaticamento per sforzi eccessivi. 9 CH, in fase acuta 5 granuli ogni 2-3- ore, poi 5 granuli per 3 al giorno.
- **Nux Vomica:** mal di schiena in gravidanza con sensazione che la schiena si spezzi; lombalgia con spasmi lungo il dorso. Peggiora muovendosi e di notte a letto. È una paziente nervosa, indaffarata e preoccupata per le sue faccende. Tendenza alla stitichezza e alle emorroidi. 9 CH, 5 granuli per 3.
- **Rhus Toxicodrenon:** donna arrugginita al mattino, dolore a più articolazioni, che migliora con il movimento e con il caldo. Peggiora con il riposo e con il freddo. 9 CH, 5 gr. per 3.

#### **RIFLESSOLOGIA PLANTARE:**

- Apertura generale



- Colonna vertebrale 3 passaggi + 10 passaggi tratto per tratto. Mi soffermo sulla zona più dolente es. sciatica: lombari/ sacrali (1°cuneiforme e scafoide).
- Diaframma 2 min.
- Plesso solare 2 min.
- Trapezio, diafisi della prima falange del secondo dito, visione plantare, (in caso di irrigidimento e tensione muscolare questo muscolo è sempre coinvolto).
- Sternocleidomastoideo, visione dorsale, spazio infraosseo tra il secondo e il terzo metatarso (come sopra).
- Spalla, gomito, polso, mano. 10 passaggi.
- Anca, femore, ginocchio. 10 passaggi (il dolore si irradia agli arti inferiori).
- Fegato (elemento legno - comanda i tendini e i muscoli).
- Rene 1 min. (nell'elemento acqua – ossa).
- Rene – uretere - vescica 10 passaggi.
- Vescica 1 min.
- Intestino tenue.
- Intestino crasso.
- Punto sciatico inferiore 1 min.
- Punto sciatico superiore 1 min.
- Chiusura su entrambi i piedi.

#### **FIORI DI BACH:**

- **Larch** fiducia in sé stessi, “ce la posso fare”.
- **Oak** sovraccarico.
- **Vervain e Rock Water** rigidità.

**EDUCAZIONE ALIMENTARE:** in questo caso bisogna aiutare l'organismo assumendo cibi antiinfiammatori. Ogni stato infiammatorio si acuisce se introduciamo cibi acidi; alcuni cibi contengono addirittura l'acido arachidonico ad attività spiccatamente pro-infiammatoria: carne, uova, arachidi, latticini.

Nell'organismo l'acido arachidonico viene sintetizzato a partire dall'acido linoleico e si concentra soprattutto nel sistema nervoso e nel tessuto muscolare. Questo acido non è solamente infiammatorio ma è utile nella misura in cui lo produce l'organismo: un'eccessiva entrata attraverso l'alimentazione lo rende nocivo.

Presentano azione infiammatoria anche gli zuccheri e i carboidrati raffinati, i cibi confezionati, il glutammato, conservanti e additivi.

Per quanto riguarda l'alimentazione antiinfiammatoria, se introduciamo frutta, verdura e alimenti integrali stiamo già facendo molto per il nostro corpo. Tuttavia ci sono alimenti e spezie che hanno un più alto contenuto di sostanze sfiammanti, alcuni esempi:

- Brodi o bevande a base di curcuma e zenzero risultano ottimi. Noce moscata.
- Omega 3 (merluzzo, sardine, tonno, salmone, aringhe, sgombro, olio di lino, semi di lino, frutta a guscio es. noci, alghe).
- Olio evo e olio di semi di lino.
- Riso integrale.
- Frutti rossi (ricchissimi in polifenoli, vit. A e C).
- The verde (buon potere antiossidante).
- Ananas.

**CONSIGLI:** fare movimento dolce (nuoto, yoga, passeggiate), mantenere una postura corretta, evitare calzature con i tacchi.

**Impacchi di argilla:** le proprietà medicamentose dell'argilla sono molteplici, fra le più note il potere di riassorbimento dell'infiammazione. Preparare un impacco con 2- 3 cucchiaini di argilla in una ciotolina di plastica o ceramica o vetro, (non usare strumenti di metallo), e versare dell'acqua fino ad ottenere un impasto cremoso. Applicare l'impacco sulla zona dolente, con uno spessore di circa 1 cm, e coprirlo con una garza di cotone o lino. Togliere l'impacco appena si sente che l'argilla è secca e calda (in ogni caso non lasciare l'impacco per più di un paio di ore)

**OLI ESSENZIALI:** preparare una miscela in olio vettore con qualche goccia di olio essenziale di Rosa damascena e Lavanda vera. Massaggiare la zona dolente.

**In diffusione:** Rosa Damascena 4 gocce (per **decontrarre i muscoli** e sciogliere le tensioni, distende i nervi), neroli 4 gocce (riduce paura, apprensione, ansia), lavanda vera 4 gocce (**riduce il dolore alla schiena**), ylang ylang 4 gocce (calmante, antidepressivo, riduce la pressione elevata, decontrae i muscoli).

**TECNICA METAMORFICA.**

## INSONNIA:

**MEDICINA ALLOPATICA:** disturbo che consiste nell'incapacità di addormentarsi o nel sovvertimento dei normali ritmi del sonno. Le cause principali sono lo stress, le preoccupazioni, abuso di sostanze eccitanti (caffè, teina, nicotina), dolore fisico, disturbi ambientali, ipertiroidismo, depressione. In gravidanza è spesso associata alla difficoltà degli ultimi mesi nel trovare la posizione ideale e al bisogno di urinare frequentemente. Oppure nasconde stati d'ansia e preoccupazione. I fattori psicologici sono molto importanti, infatti l'insonnia è spesso associata a disordini affettivi: l'ansia provoca difficoltà nell'addormentamento, la depressione più facilmente porta ad un risveglio precoce mattutino.

**PSICOSOMATICA:** l'insonnia in chiave simbolica vuole aprirci gli occhi su tutto ciò che nella nostra vita non è funzionale a noi. Il cervello rimane sveglio perché non riesce a staccarsi dai pensieri e dalle preoccupazioni. La sera è il momento in cui i nodi vengono al pettine, le paure profonde e i problemi ci presentano il conto.

Può essere legato anche all'incapacità di scivolare nell'incoscienza, di perdere il contatto con la realtà, di lasciare andare il controllo sul nostro corpo.

## **FITOTERAPIA:**

- Tilia tomentosa M.G. 1 DH 20 – 40 gocce 3 volte al giorno. Azione ipnoinducente e ansiolitica sul sistema neurovegetativo. È in grado di migliorare la qualità del sonno, soprattutto quando l'insonnia è provocata da stress, nervosismo, palpitazioni nervose, iperemotività, stati ansiosi.
- Ficus Carica M.G. 1 DH 20 – 40 gocce 3 volte al giorno. Agisce a livello ipotalamico, struttura che ha un ruolo strategico nello scadenzare i ritmi funzionali dell'intero organismo. L'insonnia è legata ad un crescente stato di ansia serale, i risvegli sono frequenti e spesso correlati a sintomi viscerali: digestivi, cardiaci, polmonari.
- Melissa T.M. 40 gocce 3 volte al giorno. Particolarmente adatta alle donne, è il rimedio del surmenage e della malinconia femminile. Quando durante la notte i problemi sembrano insormontabili. Questa sensazione svanisce al risveglio.
- Infuso di biancospino e tiglio.

## **RIFLESSOLOGIA PLANTARE:**

- Apertura generale.

- Epifisi (produce la melatonina, ormone che regola il ritmo sonno-veglia).
- Ipofisi (produce ACTH che agisce stimolando i surreni a produrre cortisolo).
- Ipotalamo.
- Tiroide (ipertiroidismo).
- Colonna vertebrale 3 passaggi + 10 passaggi tratto per tratto.
- Cuore.
- Diaframma.
- Plesso solare.
- Fegato.
- Colecisti.
- Rene 1 min.
- Rene – uretere - vescica 10 passaggi.
- Vescica 1 min.
- Surreni.
- Milza (in mtc sede dell'intelletto. Viene danneggiata dal troppo rimuginare, pensieri fissi).
- Intestino tenue.
- Intestino crasso.
- Zona del sonno di entrambi i piedi (dorso-epifisi prossimale 4/5° metatarso).
- Chiusura su entrambi i piedi.

#### **FIORI DI BACH:**

- **Aspen** se paura di addormentarsi e ansia.
- **Olive** se eccessiva stanchezza fisica.
- **White Chestnut** se eccessiva tensione mentale, pensieri fissi che affollano la mente.
- **Impatiens** se insonnia da iper-eccitazione.

**EDUCAZIONE ALIMENTARE:** Le sostanze che possono interferire direttamente con il sonno sono gli alimenti nervini (stimolanti del sistema nervoso centrale): caffè, tè, cioccolato, erbe stimolanti (guaranà, efedra...).

Attenzione poi all'ipoglicemia notturna che è un'importante causa di insonnia. Il cervello è altamente dipendente dal glucosio come fonte di energia e una caduta della glicemia promuove il risveglio a causa della liberazione di ormoni regolatori del glucosio: adrenalina, glucagone, cortisolo. I carboidrati semplici, o zuccheri, vengono assorbiti molto velocemente dal corpo, determinando un

brusco aumento della glicemia e di conseguenza un picco di insulina. Gli zuccheri della frutta, della verdura e dei cereali integrali vengono assorbiti più lentamente impedendo picchi di insulina che a loro volta provocano bruschi cali della glicemia. Zucchero bianco, pasta bianca, pane bianco e dolci non consentono di avere una glicemia stabile e influenzano negativamente il sistema nervoso. È bene quindi evitare gli zuccheri e i carboidrati semplici e raffinati privilegiando l'assunzione di quelli complessi e integrali assieme ad alimenti ricchi di fibre.

La **serotonina** è un mediatore chimico cerebrale molto importante anche per il fattore sonno. La sintesi di serotonina dipende dalla disponibilità di **triptofano** (amminoacido essenziale, non sintetizzato dal corpo umano, precursore della serotonina, coinvolta nella modulazione dell'umore, nella produzione di melatonina, nella regolazione dei ritmi del sonno). Le fonti alimentari principali di triptofano sono germe di grano, legumi, pesce, uova, semi, radicchio, banane, cereali integrali, cacao amaro, latticini. Esistono anche dei cofattori della sintesi di serotonina: **vitamina B6, niacina e magnesio** che devono essere assunti con il triptofano per assicurare la sua conversione in serotonina.

La niacina o vitamina B3 ha un effetto sedativo ed è contenuta nel lievito di birra, crusca di riso e grano, acciughe, sgombro, riso integrale, semi di girasole e di sesamo, pinoli, grano saraceno, farina di grano integrale, germe di grano, orzo integrale, mandorle, piselli, arachidi.

La vitamina B6 è contenuta, in quantità decrescente, nel lievito di birra, semi di girasole, farina di soia, noci, lenticchie, farina di grano saraceno, riso integrale, ceci, nocciole, avocado, castagne, farina di segale, spinaci, cime di rapa, prugne secche, orzo, cavolfiori. Vedi pagina 106.

Il consumo di altre proteine animali a ridosso di questi alimenti compete con il triptofano per il suo trasporto al sistema nervoso e quindi sarebbe da evitare.

Pasti frequenti e poco abbondanti sono più efficaci nello stabilizzare la glicemia. Cenare con un pasto leggero almeno due ore prima di andare a letto.

**OLIGOELEMENTI:** dal punto di vista dei minerali abbiamo due tipi di insonnia, quella da carenza di calcio e quella da carenza di magnesio.

- **Calcio:** caratterizzata dall'incapacità di addormentarsi. Questo tipo di insonnia è associato ad una maggiore richiesta di calcio da parte dell'organismo spesso a causa di un'iperfunzione delle ghiandole surrenali e della tiroide. Si tratta di solito di persone altamente stressate (lo stress provoca carenza di calcio), in iper, spesso anche ansiose. I sintomi e l'insonnia in questi soggetti si aggravano inoltre con l'assunzione di caffè che contiene potassio, un minerale ad azione stimolante e antagonista del calcio, che invece ha un'azione sedativa sul sistema nervoso. Utile associare rame e vitamina B6. Il rame aumenta l'effetto sedativo del calcio ed è fondamentale perché il calcio sia mantenuto nei magazzini corporei. Vedi anche capitolo 11.

- **Magnesio:** il soggetto si addormenta senza difficoltà ma si risveglia più volte nell'arco della notte. Si tratta più frequentemente di uno stress fisico provocato da esercizio o da lavoro pesante. Questo stato è aggravato dall'assunzione di alcool, poiché provoca un'ulteriore carenza di magnesio, mentre non risente dell'assunzione di caffè. L'antagonista del magnesio è il sodio, infatti la persona vede peggiorare questo quadro quando consuma cene a base di cibi molto salati. Bisogna limitare il sale nella dieta. Vedi anche capitolo 11.

#### **Altri oligoelementi utili:**

- **Manganese (Mn):** il soggetto manganese è sempre in iper. Nervoso, irritabile, irascibile, bisognoso di attività, iperattivo. È tipica la difficoltà a prendere sonno per via dell'agitazione e dell'euforia serale, è invece lento e faticoso il risveglio al mattino.
- **Manganese – Cobalto (Mn- Co):** tipo ansioso, nervoso, emotivo, distonico. Stanchezza progressiva durante la giornata, più pronunciata a fine pomeriggio. Il sonno è mediocre con continui risvegli durante la notte.
- **Rame – Oro – Argento (Cu- Au- Ag):** stato anergico con mancanza di vitalità, possono essere presenti depressione, mancanza di memoria e di concentrazione. La stanchezza è continua e l'insonnia è importante spesso con presenza di incubi notturni e angoscia.
- **Alluminio (Al):** normalizza la secrezione di endorfine, aumenta la vitalità cerebrale e nervosa, è un regolatore del sonno senza provocare alcun effetto depressivo o ipnotico e agisce soprattutto nei soggetti manganese, gli iperattivi stressati, affaticati.

**CONSIGLI:** cercare di limitare lo stress. Sono consigliati bagni caldi prima di coricarsi (se la pressione non è troppo bassa). Fare movimento durante il giorno es ginnastica dolce o un corso di yoga o piscina.

**OLI ESSENZIALI:** Mandarino Dolce, Lavanda Vera. Dopo il quinto mese.

#### **TECNICA METAMORFICA.**

### **STATI ANSIOSI:**

**MEDICINA ALLOPATICA:** l'ansia è uno stato di tensione diffuso e generalizzato. È lo stato emotivo associato a una condizione di allerta verso qualcosa di esterno, di solito si caratterizza per un eccesso di preoccupazione, una reazione esagerata rispetto alle reali condizioni.

Sintomi: troviamo manifestazioni che possono investire uno o più organi simultaneamente e dar luogo a disturbi intestinali, tachicardia, extrasistoli, tremori, ronzii auricolari, sensazione di soffocamento, crampi allo stomaco e debolezza. L'ansia può scaturire da una motivazione esterna come un forte stress o un grande spavento, ma molte volte sembra non esserci un motivo scatenante. Raggruppiamo quindi in tre grandi categorie le cause:

- Stili di vita intensi: (ritmi di lavoro frenetici, abuso di sostanze eccitanti);
- Fattori genetici ereditari;
- Disequilibri di sostanze chimiche presenti nel cervello (adrenalina e noradrenalina).

Può essere considerata fisiologica se di breve durata e giustificata dall'attesa di un pericolo o di una sfida reale. È invece patologica quando si prolunga nel tempo e assume l'aspetto di un pericolo imminente senza l'identificazione di una paura. L'ansia patologica è quella che, prolungandosi nel tempo, raggiunge livelli tali da provocare effetti negativi: riduce la performance fino all'impossibilità di ogni prestazione e alla paralisi, invade la vita fisica, relazionale, psichica. Nelle forme più lievi il soggetto si sente teso, agitato, a disagio, inquieto, insoddisfatto. Nelle forme più gravi si possono provare sensazioni di irrealtà, sbandamento e vertigine. Il panico è la forma più acuta e intensa.

**PSICOSOMATICA:** l'ansia è fortemente legata alla paura benché ne sia molto differente. In gravidanza spesso si instaurano stati ansiosi legati al corpo della donna che cambia, sia fisicamente che psicologicamente, al rapporto di coppia che va incontro ad un nuovo equilibrio, situazioni di allerta nei confronti del nuovo nascituro, paura per il parto e la gestione del "nuovo".

#### **FITOTERAPIA:**

- Tilia tomentosa M.G. 1 DH 50 gocce 3 volte al giorno. Sedativo, ansiolitico, contiene l'agitazione e l'emotività. È particolarmente indicato nell'insonnia di soggetti nervosi, inquieti, distonici, preoccupati, ansiosi.
- Crategus Oxycantha (Biancospino) M.G. 1 DH 50 gocce 3 volte al giorno. Proprietà sedative e spasmolitiche del SNC
- Ficus Carica M.G. 1 DH 50 gocce 3 volte al giorno. Proprietà antidistonica, antispasmodica e sedativa del sistema neurovegetativo con particolare tropismo per l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene. Corregge le somatizzazioni dovute a perturbazioni psicologiche e affettive.
- Infusi di Passiflora e Valeriana.
- Melissa T.M. presenta una spiccata azione tranquillante. Agisce sulla tensione nervosa originata da ansia, emotività e stress. 40 gocce 3 volte al giorno.

## **RIFLESSOLOGIA PLANTARE:**

- Apertura generale.
- Colonna vertebrale 3 passaggi + 10 passaggi tratto per tratto.
- Epifisi. 1 min.
- Ipofisi. 1 min.
- Nervo vago 1 min.
- Plesso solare 2 min. (la persona ha bisogno di rilassarsi).
- Diaframma 2 min. (il respiro è una delle prime funzioni che si alterano quando l'individuo si trova in stato di allerta).
- Trapezio (diafisi falange 2° dito).
- Sternocleidomastoideo.
- Stomaco.
- Polmoni 1 min.
- Fegato.
- Colecisti.
- Rene 1 min. (la paura è il sentimento legato alla loggia acqua. Il rene andrà tonificato).
- Rene – uretere - vescica 10 passaggi.
- Vescica 1 min.
- Surreni. (spesso nei disturbi di ansia è presente una abnorme produzione di catecolamine adrenalina e noradrenalina).
- Zona del sonno di entrambi i piedi.
- Chiusura su entrambi i piedi.

**FIORI DI BACH: Impatiens e Agrimony:** ansiolitici per eccellenza dei fiori di Bach. Se la paziente presenta manie di controllo, manie ossessive di ordine, teme di perdere il controllo, ha i nervi a fiori di pelle aggiungere anche **Cherry Plum**. Se l'ansia è indefinita e si sente il "nodo alla gola" aggiungere **Aspen**. **White Chestnut** quando l'ansia è accompagnata da tachicardia (ripetizione accelerata). **Walnut** (ansia che deriva da un cambiamento).

**EDUCAZIONE ALIMENTARE:** ricordiamo che, nelle persone che soffrono di ansia cronica, le secrezioni degli enzimi digestivi sono perennemente e continuativamente diminuite. Questa è una delle reazioni fisiologiche provocate dall'ansia.

In questo caso è importante nutrirsi di alimenti che siano energizzanti ma non eccitanti e che vadano a nutrire il sistema nervoso.



Nel caso dell'ansia giocano un ruolo importante questi neurotrasmettitori:

- **Triptofano:** (amminoacido essenziale, non sintetizzato dal corpo umano, precursore della serotonina e della vitamina B3, coinvolto nella modulazione dell'umore, nella produzione di melatonina, nella regolazione dei ritmi del sonno. Ha un effetto sedativo ed è essenziale per garantire un quadro normale del tono dell'umore. È capace di indurre sonno REM e alleviare lo stato ansioso inducendo rilassamento). Le fonti alimentari principali di triptofano sono germe di grano, legumi, pesce, uova, semi, radicchio, banane, cereali integrali, cacao amaro, latticini. L'assorbimento di triptofano è favorito dalla presenza delle vitamine B6 e C.
- **Istidina:** promuove l'azione delle onde alfa con effetto calmante e rilassante. Stimola la secrezione di succhi gastrici.
- **Serotonina:** precursore della melatonina. I soggetti ansiosi hanno un basso livello di serotonina nel plasma. Questa carenza gioca un ruolo importante nella iper reazione a stimoli stressogeni.
- **Taurina:** amminoacido contenuto in grandi quantità nel sistema nervoso. Per il suo utilizzo è indispensabile lo zinco (contenuto in grandi quantità nei semi oleosi).
- **Glicina:** consente di controllare le funzioni motorie.

Il complesso vitaminico del gruppo B è dunque di fondamentale importanza per l'equilibrio mentale ed emozionale e questo tipo di carenza può indurre depressione, paranoia e schizofrenia. Una carenza di B3 in particolare causa nervosismo, irritabilità, apprensione, ansietà.

L'alimentazione dovrà dunque contenere questi amminoacidi e i rispettivi cofattori: vitamine del gruppo B, zinco, vitamina C. Le vitamine del gruppo B sono contenute nel lievito di birra e nei cereali integrali. L'istidina, il triptofano e la glicina sono presenti in molto alimenti di origine animale e vegetale, ma la percentuale maggiore è contenuta nella soia. La taurina è presente solo in alimenti di origine animale, ma non essendo un amminoacido essenziale, è sintetizzabile dal corpo a partire dalla cisteina in presenza di vitamina B6.

Anche il **romo** è utilissimo nel combattere l'ansia, la paura, la depressione, e tutti i numerosi disturbi causati dalla distonia neurovegetativa o spasmofilia. Anch'esso è contenuto nei cereali integrali e nel lievito di birra.

Tra le verdure la **lattuga** è quella con maggior effetto sedativo.

In caso di ansia risulta utile anche un'integrazione con **magnesio:** è essenziale per l'attività e l'equilibrio del sistema nervoso centrale: svolge un'azione distensiva e calmante e attenua l'eccitabilità di nervi e muscoli. Riduce la secrezione di adrenalina e si rivela efficace per sciogliere i crampi e rilassare le tensioni, contro il nervosismo, l'intestino irritabile, migliora l'equilibrio psichico, utile in caso di depressione, stanchezza fisica e mentale. Interviene nella coagulazione

sanguigna, nel metabolismo dei lipidi, delle proteine e dei glucidi (in carenza di mg il glucosio non viene trasformato in energia e il corpo si indebolisce), favorisce il mantenimento di un PH adeguato del sangue, regola il ritmo cardiaco e ha un'azione vasodilatatrice, diminuisce il livello di trigliceridi nel sangue, regola l'assorbimento e la fissazione del calcio e della vitamina D. La carenza di magnesio si verifica in condizioni di stress, di traumi a livello psicofisico, in caso di alcolismo cronico, quando l'intestino non funziona correttamente (l'assorbimento di MG ne risente: pancreatiti, coliti, ulcere, morbo celiaco, frequenti e costanti episodi di diarrea), anche insufficienza renale, stress e disturbi tiroidei possono causare severe perdite di magnesio.

La carenza di questo minerale produce disturbi neuromuscolari (spasmofilia, difficoltà di concentrazione, **insonnia, ansia, agitazione**, depressione, **astenia, irritabilità**, umore alterato, confusione mentale, tremori, crampi), malattie cardiocircolatorie e gastrointestinali.

Proprio in gravidanza svolge un ruolo fondamentale nel migliorare le condizioni di salute generale della gestante. Tra le sue specifiche funzioni in questa fase della vita: previene i crampi, riduce il rischio di pressione alta, regola le contrazioni uterine modulando il tono muscolare, contribuisce a ridurre il rischio di parto prematuro, contribuisce ad evitare l'insorgenza di stanchezza, irritabilità e depressione.

Il magnesio è presente in molti alimenti soprattutto di origine vegetale: si trova in abbondanza nelle verdure a foglia verde (broccoli, bietta, carciofi, spinaci), nella frutta secca, nei legumi (soprattutto lenticchie e fagioli), nei semi (semi di zucca e semi di girasole), nel germe di grano, nella cioccolata fondente, nelle banane (contengono tre volte tanto il magnesio contenuto in mele, pere, prugne e arance), nel pesce azzurro, nell'acqua, farina di soia. I cereali integrali contengono un'elevata dose di magnesio per esempio il riso integrale, la crusca. Mentre la carne e i latticini sono fonti di magnesio piuttosto scarse.

L'assunzione di magnesio andrebbe accompagnata con quella della vitamina B6 che, ricordiamo, ne favorisce l'assorbimento intracellulare e limita la perdita per via renale.

Evitare i cibi ricchi di amido poiché tendono ad assorbire il magnesio che, in questo modo, viene sottratto all'organismo.

Come già sappiamo alcuni cibi vanno assolutamente evitati e sono:

- Zucchero bianco: alimento del tutto innaturale in quanto prodotto attraverso complessi processi di raffinazione. Quando ingerito provoca un'iniziale senso di appagamento, lasciando subito spazio ad emozioni deprimenti e provocando dipendenza.
- Sale raffinato: provoca un aumento della pressione arteriosa e rende più irritabili.
- Alcool: dopo un'iniziale sensazione di euforia genera stati emotivi negativi e crea dipendenza.

- **Glutammato:** genera peggioramento dell'umore, mal di testa, nausea, sudorazione.
- **Caffè:** e tutte le sostanze che contengono caffeina/teina hanno un effetto eccitante sulla psiche, oltre agli altri danni all'intestino, per ciò sono assolutamente sconsigliate a chi soffre di ansia.

### **OLIGOELEMENTI:**

- **Magnesio (Mg):** ottimo per le manifestazioni spasmofiliche (ansia, eccitabilità, irritabilità, iperemotività, tremori), ma anche per stanchezza, astenia, debolezza. Assunto in oligoelemento presenta il vantaggio di non provocare diarrea (disagio causato spesso da altre formulazioni), e di ristabilirne l'equilibrio senza creare carenze o eccessi.
- **Manganese- Cobalto (Mn- Co).** Individuo dominato dall'ansia, smemorato, malinconico, depresso, stanco al mattino e peggiora durante la giornata. I suoi complementari sono potassio, magnesio, litio.

**CONSIGLI:** fare esercizi di respirazione e rilassamento; camminate all'aria aperta; yoga.

**OLI ESSENZIALI:** Mandarinò dolce, Neroli, Lavanda vera, Ylang-Ylang, Rosa Damascena.

Miscela anti ansia: 4 gtt o.e. lavanda, 3 gtt o.e. ylang ylang, 2 gtt o.e. bergamotto.

### **TECNICA METAMORFICA.**

#### **PIGRIZIA/ STANCHEZZA/SONNOLENZA:**

**MEDICINA OCCIDENTALE:** in gravidanza la stanchezza e la pigrizia sono date sempre dall'azione del progesterone che rallenta tutti i ritmi. Possono essere presenti senso di affaticamento, cattivo umore, scarsa resistenza allo sforzo, facile esauribilità. Viene espresso il bisogno di riposo. Valutare la causa se la stanchezza è importante (es. insonnia, stanchezza surrenalica, ipotiroidismo, anemia). L'aumento del progesterone, inoltre, influisce sul ritmo del sonno, diminuendo le fasi REM, quelle in cui il sonno è più profondo; la qualità del sonno peggiora. Magari si dorme più ore, ma si riposa meno.

Una delle maggiori cause di stanchezza è lo stress. Infatti quando lo stress diventa cronico c'è una maggiore produzione di cortisolo da parte delle surrenali, che causa diminuzione della capacità immunitaria, affaticamento cronico, allergie, tendenza alla depressione, mancato desiderio sessuale, alvo alterno (stipsi, diarrea), freddolosità, eccessivo aumento di peso.

Un'altra causa di stanchezza può essere l'anemia (vedi sezione dedicata).

**PSICOSOMATICA:** la gravidanza rappresenta un momento di intenso lavoro mentale e fisico. La stanchezza può essere correlata (al di là del coinvolgimento ormonale), ai troppi pensieri, alle preoccupazioni, ai timori e paure che vanno a consumare molta energia. Lo stato emotivo è infatti fondamentale per il livello di energia. Un iper-lavoro mentale richiama il corpo al riposo tanto quanto il lavoro fisico.

#### **FITOTERAPIA:**

- Betula verrucosa semi M.G. 1 DH 50 gocce 3 volte al giorno. Combatte la stanchezza, in particolare quella mentale, migliora la concentrazione e l'attenzione. È un tonico dell'umore e migliora l'insonnia.
- Ficus Carica M.G. 1 DH adatto al distonico in cui la stanchezza è incrementata dall'ansia.
- Tilia tomentosa M.G. 1 DH facilitando il sonno aiuta a recuperare energia.
- Quercus Pedunculata M.G. 1 DH stimolante endocrino e immunitario, esercita una particolare azione sulle corticosurrenali. Ottima in caso di stress con stanchezza generale soprattutto fisica.

#### **RIFLESSOLOGIA PLANTARE:**

- Apertura generale.
- Epifisi 1 min.
- Ipofisi. 1 min.
- Tiroide (spesso la stanchezza è correlata ad ipotiroidismo per eccesso di TSH). 1 min.
- Diaframma.
- Plesso solare.
- Colonna vertebrale 3 passaggi + 10 passaggi tratto per tratto.
- Fegato (la stanchezza può originare da stasi di Qi del fegato, stanchezza mattutina. Presiede ai muscoli, all'agire, al fare.).
- Colecisti.
- Polmone (per deficit di Qi. Il Qi viene prodotto dagli alimenti e dall'aria che respiriamo. Una corretta alimentazione (Gu Qi) e una corretta respirazione (Thian Qi) sono alla base di un buon Qi).
- Milza (vedi sopra).
- Rene 1 min. (amministra il patrimonio di energia innato).
- Rene – uretere - vescica 10 passaggi.

- Vescica 1 min.
- Surreni. 1 min.
- Chiusura su entrambi i piedi.

#### **FIORI DI BACH:**

- **Elm** momenti in cui tutto sembra troppo da sopportare.
- **Olive** rigenerante, ricostituente. Max apporto energetico, utile dopo momenti di grande crisi. Stanchezza che parte dal fisico.
- **Walnut** se la stanchezza è dovuta al cambiamento.
- **Hornbeam** definito il “caffè” dei fiori di Bach, riguarda per lo più stanchezza mentale, anticipatoria.
- **Centaury** per chi abusa della propria forza per servire gli altri. Esauriti fisicamente, non sanno dire di no.
- **Wild Rose** (APATIA. ANEMIA MENTALE. Completamente privi di energia vitale, vegetano, sono perennemente stanchi.

**EDUCAZIONE ALIMENTARE:** il livello energetico della persona è fortemente correlato alla qualità degli alimenti ingeriti quotidianamente. Innanzitutto si consiglia di eliminare zuccheri raffinati e caffeina. Il caffè viene proprio ricercato da chi soffre di stanchezza ma l’assunzione regolare di caffè genera stanchezza cronica. Per un’intossicazione da caffeina sono sufficienti 3 tazze al giorno e quando ci si priva improvvisamente della sostanza compaiono sintomi di astinenza.

Mangiare cibi ricchi di energia vitale come germogli, frutta e verdura fresche. I cibi freschi sono da preferire in assoluto in questo caso. Mangiare cibi energizzanti come frutta secca, fichi secchi, uva passa. Evitare alimenti in scatola (non hanno energia). Assumere vitamina C e acido folico (cavoli, spinaci, barbabietole, verdure a foglia verde).

Integrare **magnesio** + vitamina B6 (vedi alimentazione per stati ansiosi). Una carenza di magnesio può dare stanchezza cronica.

È fondamentale ripristinare una salute ottimale dell’intestino in quanto quando questo è intossicato rilascia tossine che raggiungono il sistema nervoso.

Attenzione anche ai cali di glicemia dovuti al consumo di zuccheri raffinati.

#### **OLIGOELEMENTI:**

- **Magnesio (Mg):** ottimo per le manifestazioni spasmofiliche (ansia, eccitabilità, irritabilità, iperemotività, tremori), ma anche per stanchezza, astenia, debolezza. Assunto in

oligoelemento presenta il vantaggio di non provocare diarrea (disagio causato spesso da altre formulazioni), e di ristabilirne l'equilibrio senza creare carenze o eccessi.

- **Manganese - Cobalto (Mn- Co):** quando l'individuo presenta stanchezza mattutina che peggiora nell'arco della giornata. Vi è anche una componente ansiosa. Complementari: **potassio, magnesio, litio**.
- **Rame - Oro - Argento (Cu – Au - Ag):** mancanza di vitalità e adattamento dell'organismo. Individui spenti, incapaci di reagire, lamentano stanchezza tutto il giorno. Agisce andando a stimolare le ghiandole surrenali. Complementare: **litio**.
- **Manganese – Rame (Mn – Cu):** stanchezza che peggiora con il procedere della giornata.
- **Manganese (Mn):** lamentano stanchezza al mattino che si converte in vigore alla sera.

**CONSIGLI:** riposare quando il corpo lo richiede, fare piccoli e leggeri pasti più spesso. Fare movimento dolce.

**OLI ESSENZIALI:** Mandarino dolce, Neroli.

Miscela stimolante: 3 gtt o.e. arancio, 3 gtt o.e. bergamotto, 2 gtt o.e. neroli.

**TECNICA METAMORFICA.**

### **FITOTERAPIA PER ALTRI PROBLEMI:**

#### **CRAMPI:**

- Tilia Tomentosa M.G. 1 DH 20-40 gocce prima di colazione e prima di coricarsi.
- Aesculus Hippocastanum M.G. 1 DH 50 gocce 15 min. prima di pranzo e cena.

#### **CEFALEA RICORRENTE:**

- Ribes Nigrum M.G. 1 DH 50 gocce 15 min prima di colazione.
- Rosa Canina M.G. 1 DH 50 gocce prima di coricarsi.

Se cefalea pulsante aggiungere:

- Alnus Glutinosa M.G. 1 DH 50 gocce 15 min. prima di pranzo.

Cicli di 3 mesi.

#### **CONTRAZIONI UTERINE:**

- Melissa T.M. 20 gocce 3 volte al giorno.

- Passiflora T.M. 20 gocce 3 volte al giorno.

Fino alla remissione dei sintomi.

### **CAPEZZOLI:**

- Calendula T.M. tocature. Per rinforzare e preparare i capezzoli alla suzione del neonato, e in caso di ragadi sanguinanti.

*“Le culture maschiliste  
Hanno fatto dimenticare alla Donna  
Le sue potenzialità.  
La vera Donna è la colonna vertebrale della società.  
Se corrodi la colonna  
La società incomincia a crollare.  
Le Donne devono riprendere in mano  
Il loro antico ruolo  
Di Maestre della Vita  
E dell’Amore.*

*CHI ONORA UNA DONNA  
ONORA UNA DIVINITA’.  
Perché la Donna è spirituale  
E conosce come parlare con gli Dei.*

*La conoscenza del Femminile  
Nel passato, ha permesso  
La costruzione di una società di Pace”.*

*Hernan Huarache Mamani*



## CONCLUSIONI

Durante la gravidanza, che rappresenta spazio, tempo, accoglimento, la donna e la coppia hanno una grandissima opportunità che è quella di mettere al mondo esseri umani rinnovati, pieni di amore, fiducia e consapevolezza.

Siamo tutti interconnessi e facciamo parte del meraviglioso disegno dell'universo, quindi questa opportunità, questo diritto, diviene presto anche un dovere nei confronti dell'umanità.

Per far questo occorre che i neo genitori siano informati su quanto sta per accadere, che prendano in considerazione il proprio stato di salute fisico, psicologico e la salute della loro relazione di coppia; dovrebbero sapere che il bambino non viene concepito solo nel corpo ma nella loro coscienza, e che il concepimento è sempre frutto di tre desideri: del padre, della madre e del bambino.

La coppia ha il dovere di divenire consapevole del potere che il divino ha loro donato e del meraviglioso cammino che si appresta a vivere. Sicuramente pieno di gioie ma anche di **grandissime responsabilità.**

Il primo passo verso la consapevolezza è guardare con umiltà al proprio cuore e alla propria anima e **decidere con coscienza e serenità** come si vuole affrontare un cammino così importante.

Il secondo passo è rappresentato da un'adeguata informazione.

Il terzo passo è rivedere coscienziosamente il proprio stile di vita.

Il quarto è interiorizzare la convinzione che abbiamo tutto il potere che ci serve per creare i cambiamenti che vogliamo nella nostra vita.

Scegliere di lasciarsi accompagnare dalla natura durante questo percorso rappresenta, a mio avviso, una scelta rispettosa e consapevole. La naturopatia rappresenta un'utilissima e validissima integrazione alla medicina tradizionale e **ogni donna, ogni persona, ha il diritto di conoscerla.**

Spero, con questo lavoro, di essere d'aiuto alle coppie che si affacciano al mondo della genitorialità con uno sguardo diverso.

Perché...

Sono profondamente convinta che i nostri figli ci scelgano molto prima di nascere, in accordi presi con noi e con la nostra anima.

A questa sacra scelta, a questo Amore, che proviene da tempi incalcolabili ancor prima di rendersi tangibile, va tutto il mio rispetto come Donna e come Ostetrica.

***Il Nostro Mondo ha bisogno di bambini FELICI.***

Valentina

*“Voi farete le opere che io faccio,  
e ne farete di più grandi.”*

*Gesù*

*(Giovanni 14,12)*

## BIBLIOGRAFIA:

- 1) Pescetto, De Cecco, Pecorari, Ragni, *Ginecologia e ostetricia*, Società Editrice Universo, 2000
- 2) Soldera G., *Le emozioni della vita prenatale*, Macro Edizioni, 2000
- 3) Frédérick Leboyer, *Per una nascita senza violenza*, Bompiani, 1975
- 4) Gaston Saint- Pierre, Debbie Boater, *Il massaggio che trasforma*, Ed. Mediterranee, 2003
- 5) Gaston Saint- Pierre, *I principi universali e la tecnica metamorfica*, Ed. Mediterranee, 2006
- 6) Diego Gaimi, *L'energia della gravidanza*, Amrita Ed., 2015
- 7) Giornale Italiano di Educazione e Psicologia Prenatale, *Educazione prenatale applicata*, 2004
- 8) Giornale Italiano di Educazione e Psicologia Prenatale, *Legami nella vita nascente*, 2006
- 9) Giornale Italiano di Educazione e Psicologia Prenatale, *Stress e sofferenza fetale*, 2004
- 10) Giornale Italiano di Educazione e Psicologia Prenatale, *La psicologia perinatale*, 2006
- 11) Giornale Italiano di Educazione e Psicologia Prenatale, *Origini della salute*, 2015
- 12) Atti del convegno ANPEP, Verona 27/05/2006, *La relazione prima*, ANPEP 2006
- 13) Bianca Buchal, *Gravidanza consapevole*, Uno Editori, 2009
- 14) Harry Van Der Zee, *L'omeopatia nella cura dei traumi del parto*, Edizioni Salus, 2012
- 15) Jan De Vries, *Guida alla gravidanza e al parto naturale*, Hobby&Work, 2005
- 16) Omraam Mikhael Aivanhov, *L'educazione inizia prima della nascita*, Ed. Prosveta, 2005
- 17) Tiziana Tomasoni, *La floriterapia in gravidanza*, Ed. L'età dell'acquario, 2012
- 18) Mechthild Scheffer, *Terapia con i fiori di Bach*, TEA, 1995
- 19) Catia Trevisani, *Curarsi con la Naturopatia*, volumi 1,2,3. Ed. Enea. 2010
- 20) Campanini E., *Manuale pratico di gemmoterapia*, Tecniche nuove, 2005
- 21) Brigo Bruno, *L'uomo, la fitoterapia, la gemmoterapia*, Tecniche nuove, 2009
- 22) Campanini E., *Dizionario di fitoterapia e piante medicinali*, III ed., Tecniche Nuove, 2017
- 23) Lucheroni M. T. Padrini F., *Aromaterapia*, Fabbri Editori, 2010
- 24) Michio e Aveline Kushi, *Gravidanza e macrobiotica*, Mediterranee, 1989
- 25) Aida V. Eltanin, *La salute di Eva*, Edizioni Cosmopolis, 2014
- 26) Saponaro Marcella, *Floriterapia al femminile*, Tecniche nuove, 2006
- 27) OMS, *Linee guida per la gravidanza fisiologica*, 2011
- 28) Lipton H. Bruce, *La biologia delle credenze*, Macro Edizioni, 2006
- 29) Michelle Deville, Frederic Deville, *Gli Oligoelementi*, Ed. Mediterranee, 2003
- 30) Mazzarella Barbara, *Fiori di Bach per i bambini*, Xenia Ed., 2014

- 31) Orozco Ricardo, *Manuale per l'applicazione locale dei fiori di Bach*, Ed. Centro di benessere psicofisico, 2003
- 32) Claudia Rainville, *Il grande dizionario della Meta medicina*, Sperling & Kupfer, 2010
- 33) Vito Marino, Angela la sala, Giovanni Lentini, *Moxa e Digitopressione in Gravidanza*, Nuova ipsa editore 2006/2013
- 34) AA.VV., *La cura naturale della mamma e del bambino*, SIMO, ed. ENEA, 2014
- 35) Dispensa dell'accademia di naturopatia "con sé": Elementi di dietetica.
- 36) Dispensa dell'accademia di naturopatia "con sé": Riflessologia plantare.
- 37) Dispensa dell'accademia di naturopatia "con sé": I fiori di Bach.
- 38) Dispensa dell'accademia di naturopatia "con sé": Fitoterapia.
- 39) Dispensa dell'accademia di naturopatia "con sé": La tecnica Metamorfica.
- 40) [www.pubmed.com](http://www.pubmed.com)
- 41) [www.scienceinschool.org](http://www.scienceinschool.org)
- 42) [www.bioeticanews.it](http://www.bioeticanews.it)
- 43) [www.lescienze.it](http://www.lescienze.it)
- 44) [www.focus.it](http://www.focus.it)
- 45) [www.psicosomatica.org](http://www.psicosomatica.org)
- 46) [www.inran.it](http://www.inran.it)
- 47) [www.salutegov.it](http://www.salutegov.it)
- 48) [www.agenziafarmaco.gov.it](http://www.agenziafarmaco.gov.it)