



**I DISTURBI ALIMENTARI DEL NUOVO MILLENIO:  
L'ORTORESSIA**

**Ruggeri Eleonora**

**Matricola n° 0175**

**Relatore: Gigliola Guerini**

# INDICE

<b>Introduzione</b>	pag.5
<b>Capitolo 1:</b> significato della parola ortoressia	pag.7
<b>Capitolo 2:</b> l'ortoressia in Italia	pag.8
2.1 persone più colpite	pag.8
2.2 persone più a rischio	pag.9
2.3 possibili cause	pag.10
<b>Capitolo 3:</b> le dipendenze	pag.11
<b>Capitolo 4:</b> l'ortoressia e le sue caratteristiche	pag.12
<b>Capitolo 5:</b> criteri diagnostici	pag.18
<b>Capitolo 6:</b> l'ortoressia e le sue 3 categorie	pag.21
<b>Capitolo 7:</b> il test di Bratman	pag.23
<b>Capitolo 8:</b> la differenza tra AN, DOC e ON	pag.27

<b>Capitolo 9:</b> le conseguenze dell'ortoressia sul corpo:	
rischi e conseguenze	pag.29
9.1 le conseguenze dell'ortoressia a livello neuropsicologico: rischi e conseguenze	pag.31
9.2 le conseguenze dell'ortoressia a livello sociale: rischi e conseguenze	pag.33
<b>Capitolo 10:</b> trattamento dell'ortoressia dal punto di vista medico – scientifico	pag.34
<b>Capitolo 11:</b> l'influenza della società e dei social	pag.36
<b>Capitolo 12:</b> il cibo	pag.37
12.1 il cibo nell'ortoressia	pag.42
<b>Capitolo 13:</b> tutto quello che c'è da sapere della naturopatia e della figura del naturopata	pag.43
<b>Capitolo 14:</b> il significato della malattia	pag.47
<b>Capitolo 15:</b> respirazione consapevole	pag.49
15.1 ph acido – base con una buona respirazione	pag.51
<b>Capitolo 16:</b> pratiche di idrotermofangoterapia	pag.55
16.1 applicazione	pag.57
16.2 pulizia intestinale	pag.58

<b>Capitolo 17:</b> fiori di Bach	pag.60
<b>Capitolo 18:</b> fitoterapia	pag.62
<b>Capitolo 19:</b> riflessologia plantare	pag.66
<b>Capitolo 20:</b> emozioni ed ortoressia	pag.70
<b>Capitolo 21:</b> il trattamento riflessologico	pag.72
21.1 possibili reazioni	pag.76
<b>Conclusioni</b>	pag.77
<b>Ringraziamenti</b>	pag.80
<b>Bibliografia</b>	pag.81

## INTRODUZIONE

Prima di iniziare, volevo fare una piccola premessa, che per me è fondamentale.

Scrivere questa tesi non è stato per niente facile come pensavo, ho avuto molte difficoltà che non avrei mai pensato di poter avere.

Scriverla, mi ha dato modo di conoscere ed entrare in contatto diretto con alcuni dei miei limiti.

E' stato faticoso riuscire a mettere su carta bianca tutto quello che avevo in testa, perché sì, nella mia mente sapevo bene cosa, come, quando, fare e dire, mi son fatta addirittura un "film" su come sarebbe stato questo giorno, così importante...

È stato veramente frustrante avere la consapevolezza di sapere e avere i mezzi teorici e pratici per fare questo lavoro, senza però riuscire ad iniziarlo e concretizzare in materia tutta la mia conoscenza.

Ho passato mesi a documentarmi, leggere articoli, su articoli, libri, cumulando informazioni, spunti e punti di partenza, senza però partire.

Parte di queste letture, mi hanno fatto vedere lati di me che non conoscevo, o meglio non consideravo, stò parlando dei miei limiti e delle mie resistenze.

Riuscire a fare questa tesi mi ha portato ad avere un contatto molto profondo con me stessa, vedendo tutto quello che probabilmente prima evitavo di vedere per comodità.

Per quanto sia stato faticoso, difficile, a tratti frustrante, stressante e demoralizzante, oggi posso dire che la stesura di questo elaborato, è stata accompagnata da una mia crescita personale, che oggi, mi porta a dire di essere veramente molto orgogliosa di me stessa, per essere arrivata fino a qui.

Questo momento per me è un traguardo vero e proprio.

Ho deciso di portare questo argomento perché trovo rappresenti in parte la persona che sono oggi. Questa mia passione, dedizione e voglia di sapere, nel campo dell'alimentazione è iniziata per puro caso anni fa. E' stato amore, fin da subito, mi ha aiutato ad avere una consapevolezza del mio corpo e dei suoi bisogni, nel tempo ho acquisito un ottimo ascolto di esso e non parlo solo in ambito alimentare ...

E' diventata la mia vita, perché ora è il mio lavoro, la mia passione è apprezzata da chi mi circonda, perché sono convinta del fatto che nonostante i sacrifici, le ore di lavoro, i pochi momenti liberi della giornata passati leggendo, se fatto con passione e dedizione, alla persona tutto questo amore passa e arriva dritto al cuore.

Entusiasmo, qui si parla di questo, non si è mai spento, tutt'altro, mi piace aiutare le persone sotto questo punto di vista.

Rappresenta un mio forte "credo" che tutti noi siamo quello che mangiamo e che tutte le nostre azioni e scelte quotidiane, partendo da quelle più piccole fanno ciò che siamo, compreso il nostro aspetto e la nostra salute.

Trovo sia fondamentale avere un giusto rapporto con il cibo, perché io stessa, ho vissuto la sua disarmonia.

Nonostante gli anni del benessere in cui ci troviamo, dove non manca niente a nessuno e tutti possono avere tutto, quando e come vogliono, sono in continua e costante crescita i disturbi alimentari a causa di uno sbagliato e squilibrato rapporto con il cibo.

E nonostante tutto questo "troppo" che ci circonda, siamo pieni di "vuoti", che molti di noi cerchiamo di colmare attraverso l'uso e il disuso inappropriato degli alimenti.

In questi ultimi anni, si sono addirittura sviluppate e aggiunte nuove patologie alla solita anoressia e bulimia che oramai conosciamo da decenni.

Queste nuove forme di disturbi alimentari, nonostante siano di anno in anno sempre in aumento, non se parla e di conseguenza nessuno le conosce. In pochi le conoscono e quei pochi sono specialisti del settore come: nutrizionisti, psicologi, psichiatri.

Questo è uno dei motivi per cui ho deciso di sviluppare la mia tesi sui nuovi disturbi alimentari, con lo scopo di portare più conoscenza.

## CAPITOLO 1: SIGNIFICATO DELLA PAROLA ORTORESSIA

La parola ortoressia deriva dal greco e si traduce in “orthos”, che significa corretto e “orexis” tradotto come appetito, è un termine che definisce un disturbo alimentare, poiché chi ne soffre ripone una grande forma ossessiva di attenzione alle regole alimentari e alla scelta del cibo in base alle sue caratteristiche organolettiche, caratterizzato dalla fissazione tematica degli individui sul cibo ‘sano’, a scapito di quello ritenuto ‘contaminato’ o ‘impuro’, e dall’ossessione per una nutrizione che loro vedono come ‘appropriata’ per la propria salute.

Persegue l’idea del salutismo assoluto, rincorre uno stato di perfezione che vada a ripristinare il suo “qui ed ora” con lo scopo di garantirgli una salute ottimale, la quale si è persa negli anni, in contemporanea all’evoluzione della società, motivo per cui con essa hanno un rapporto di lotta e rancore, tanto che si ritengono persone più evolute, “spiriti illuminati”, ostili a tutto ciò che fa parte del mondo moderno di cui loro stessi ne fanno parte.

L’ortoressia è stata proposta per la prima volta nella letteratura scientifica come una vera e propria forma patologica da Steven Bratman nel 1997, dietologo statunitense, per indicarne una particolare condotta alimentare, definendola come un “disturbo travestito da virtù”. Questo termine nacque dalla raccolta degli studi dei suoi pazienti trattati negli anni ma anche dalla sua stessa autodiagnosi, poiché egli stesso si definì un ex-ortoressico.

Su questa raccolta di dati, scrisse un libro che intitolato “Health Food Junkies”, diventato in America un best – seller, dove descrive le caratteristiche di questo disagio di tipo psico-sociale. Egli, la considera come un’eccessiva attenzione dell’individuo per uno stile di vita salutistico, composto da abitudini alimentari estremamente restrittive e selettive, così tanto da portarlo a selezionare gli alimenti in modo maniacale, dividendoli, secondo le sue credenze, non per forza appurate scientificamente, in sani e puri contro quelli visti come veleno per la propria salute.

Bratman, correlò questi comportamenti alimentari ad una paura maniacale di ingrassare o di non essere in perfetta salute, che possono condurre a un risultato opposto, con conseguenze negative sul sistema nervoso e sull’organismo in generale, purtroppo non avvertite dal soggetto colpito, ma viste in modo evidente da chi invece lo circonda.

Il tasso di prevalenza medio dei sintomi ortoressici è stato stimato al 6.9% per la popolazione generale globale e dal 35 al 57.8% nei soggetti a rischio, di cui ne parlerò più avanti. Nonostante il termine si stia diffondendo soprattutto negli ultimi anni tra i media, fino ad oggi, l’ortoressia non è ancora ufficialmente riconosciuta né come disturbo alimentare né come disturbo mentale.

## **CAPITOLO 2: L'ORTORESSIA IN ITALIA**

Nella società attuale, i disturbi dell'alimentazione sono in forte aumento, tanto che si parla di bulimia, anoressia e obesità come le malattie del nuovo millennio, e la loro diffusione è molto ampia anche nel nostro Paese.

In particolar modo, stando ai dati del ministero della Salute, oggi quasi 3 milioni di italiani, soffrono di disturbi dell'alimentazione e di questi circa 500 mila sono ortoressici.

In Italia, le statistiche rivelano che l'ortoressia si sta sviluppando soprattutto nelle città metropolitane, come Milano, Roma, Firenze, in comune, hanno l'eccessivo inquinamento, che alimenta la loro necessità di cercare e consumare alimenti "sani e incontaminati".

### **2.1 PERSONE PIU' COLPITE**

I soggetti più colpiti sono prevalentemente adulti: dai 25 ai 40 anni, nello specifico, si ha più coinvolgimento da parte dei soggetti maschi, rispetto agli altri disordini alimentari in cui padroneggia il sesso femminile. (11.3% vs 3.9%). La causa è la crescente diffusione di stereotipi culturali legati alla forma fisica maschile, che è in accordo con i dati relativi ad un altro recente disturbo, la "bigorexia/vigorexia" o preoccupazione cronica di non avere un corpo sufficientemente muscoloso.

L'ideale maschile condiviso non è tanto la magrezza, ma piuttosto la salute, il benessere fisico e l'apparente giovinezza.

A volte si ha un coinvolgimento anche da parte dei bambini, poiché i genitori trasformano una buona e sana educazione alimentare in una prigione, da cui il gusto è bandito e la golosità punita.

## **2.2 PERSONE PIU' A RISCHIO**

Le persone piu' a rischio sono:

- **PERSONE A DIETA:** restrizioni sempre più severe, cibi selezionati, meno pasti condivisi;
- **ADOLESCENTI:** idoli cui si vuole assomigliare, corpo che cambia, confronto con gli altri;
- **GLI SPORTIVI:** si prefissano il raggiungimento di un ideale e evitano tutti quei cibi che possono allontanarli dai loro scopi;
- **VEGETARIANI E VEGANI:** iniziano togliendo molti alimenti alla loro dieta e possono continuare a farlo. Per alcuni può risultare difficile fare un pasto insieme ai carnivori;
- **MEDICI, DIETOLOGI E NUTRIZIONISTI;**
- **STUDENTI DI NUTRIZIONE E MEDICINA;**
- **PERSONE CON TENDENZE AD AVERE ESTREMI.**

Tutti hanno in comune la condanna del piacere.

## 2.3 LE POSSIBILI CAUSE

La comparsa di questo disturbo può essere dovuto a fattori di tipo psicosociale e ambientale come:

- **STRESS;**
- **CULTURA DEL BENESSERE:** caratterizzata dalla nascita continua di nuove diete, sempre più moderne, precise, “d’elite”;
- **IDEALI DI BELLEZZA E SALUTE:** stereotipi come punti di riferimento al quale ci si deve avvicinare il più possibile;
- **ALLARMI ALIMENTARI:** che demonizzano e/o sponsorizzano determinati alimenti;
- **INFORMAZIONI SCIENTIFICHE:** etichette sempre più dettagliate sulle caratteristiche del prodotto a livello organico e nutrizionale.

Oppure ad altri fattori quali:

- eccessiva conoscenza in ambito alimentare e la sua correlazione con lo stato di salute: come nel caso di medici, studenti di medicina, scienza della nutrizione o da chi semplicemente ne è appassionato;
- contesti familiari che riguardano soprattutto l’infanzia dell’individuo e il suo rapporto con la madre e il cibo;
- disagi di carattere psicologico come possono essere dei traumi;
- malattia vissuta in prima persona o da una persona cara;
- “lati ombra” o parte di noi che non riconosciamo, per il quale proviamo vergogna e ci portano in modo del tutto inconscio ad avere comportamenti di tipo auto-distruttivo, accompagnati da depressione e stati ansiogeni.

## **CAPITOLO 3: LE DIPENDENZE**

Le dipendenze sono caratterizzate da un pensiero costante, pervasivo, che occupa in modo continuo la mente e che la condiziona, riducendo in modo notevole le sue capacita'.

L'oggetto, sia esso un comportamento o una sostanza, costituisce la parte centrale della quotidianita' del soggetto che ne soffre, del quale viene a mancare drasticamente la capacita' di decidere e scegliere in modo libero.

### **LE DIPENDENZE, QUALI?**

Oggi, oltre alla dipendenza da sostanza (tossicodipendenze o alcoldipendenze) stiamo assistendo alla continua crescita delle dipendenze “comportamentali”.

Queste dipendenze, possono essere scatenate o mantenute dal contemporaneo utilizzo di sostanze, sono caratterizzate dall'effettuare in modo continuo e compulsivo, un certo comportamento, malgrado questo produca problemi nella vita di relazione o economica della persona, come ad esempio il gioco d'azzardo patologico, le tecnodipendenze, lo shopping compulsivo, il sex addiction, le dipendenze affettive patologiche, l'attivita' sportiva compulsiva, la tanoressia e le dipendenze alimentari, tra cui l'ortoressia!

La cosa che accomuna le diverse tipologie di dipendenze è la ricerca del PIACERE...

## CAPITOLO 4: L'ORTESSIA E LE SUE CARATTERISTICHE

Quando si può dire che una persona soffre di ortorexia?

Quando l'entusiasmo per una sana alimentazione raggiunge il punto di svolta e si trasforma in ossessione?

Bisogna saper fare attenzione e distinzione tra una persona che tiene alla propria salute e che quindi fa delle scelte alimentari e di vita in modo sereno, da chi invece è ossessionato dal mantenere e controllare la propria salute con frustrazione.

Qui di seguito ho riportato i fenomeni che caratterizzano la persona con disturbi di tipo ortoressico:

- NECESSITA' DI CONOSCERE GLI INGREDIENTI → quando fanno la spesa, passano molto del loro tempo a leggere le etichette e le tabelle dei valori nutrizionali degli alimenti, prima di acquistarli, le sue caratteristiche e componenti, devono assolutamente rientrare nella loro lista restrittiva di cibi da loro definiti come "PURI", "SANI" e "NATURALI";
- IL CIBO NON E' FONTE DI PIACERE → non vede il cibo come momento di gioia, condivisione e gusto, bensì come il mezzo per mantenere sotto controllo il suo stato di salute;
- DISGUSTO PER LE PERSONE CHE NON MANGIANO COME LORO → negli stadi più avanzati della patologia, arriva a non volere avere rapporti sessuali con una persona che, ad esempio, a differenza sua, mangia carne e pesce, perché egli ritiene che in qualche modo potrebbe essere contaminato;
- DIFFICOLTA' DI RELAZIONE CON CHI NON CONDIVIDE LE STESSE IDEE SUL CIBO → motivo per cui, nel tempo tende a perdere le proprie relazioni;
- LIMITAZIONI SOCIALI → provano forti difficoltà a relazionarsi con chi mangia in modo diverso dal loro, provano disgusto nei loro confronti e hanno il terrore di essere "sporcati";

- PREOCCUPAZIONE OSSESSIVA → sul rapporto tra scelte le alimentari e i problemi di salute;
- AUMENTA L'EVITAMENTO DEGLI ALIMENTI → attribuiscono la causa alle allergie alimentari, senza però aver avuto una consulenza medica;
- NOTEVOLE CONSUMO DI INTEGRATORI → si ha un aumento del loro consumo, si tratta di rimedi del tutto naturali a base di erbe o probiotici;
- PREOCCUPAZIONE PER LA PREPARAZIONE DEL CIBO → in particolare per il lavaggio del cibo o la sterilizzazione degli utensili;
- DISGUSTO PER IL PROPRIO CORPO → nel momento in cui, introduce del cibo da lui ritenuto dannoso e velenoso, prova disgusto verso se stesso, arrivando a punirsi a livello fisico, con lo scopo di riprendersi il controllo perduto;
- PAURA DELLA CONTAMINAZIONE → come detto sopra, è ossessionato dall'idea di purezza e perfezione;
- CONTINUO DESIDERIO DI DEPURARSI → molto spesso si sottopone a digiuni, assume alimenti con proprietà detossinanti e fa' uso di lassativi e integratori che hanno lo scopo di pulire il corpo;
- NECESSITA' DI PROGRAMMARE I PASTI → non deve mai perdere il controllo, perché potrebbe sviarlo dal suo obiettivo;
- SEVERITA' → non si permette mai il piacere della vita;
- SENSO DI COLPA → quando trasgredisce alla dieta, accompagnati da ansia e frustrazione;
- EVITAMENTO FOBICO → di piatti, posate, pentole contaminate da cibi "non naturali", ma non solo, essi sono meticolosi anche nella scelta delle stoviglie da utilizzare, poiché anche esse, possono essere composte da sostanze tossiche come le pellicole o possono essere

trattate con vernici, che nella cottura potrebbero rilasciare tossine, che a loro volta lo andrebbero ad intossicare;

- EVITAMENTO OSSESSIVO → da tutto ciò che non rientra nei cibi che loro ritengono salutari;
- STRESS, FRUSTRAZIONE E ANSIA → sono la conseguenza dei pensieri ossessivi e dalla mania di controllo;
- DESIDERIO DI IMMORTALITA' → sono terrorizzati dall'idea di invecchiare, dalle malattie e dalla morte;
- IDEOLOGIE SOGGETTIVE → hanno vere e proprie convinzioni, con nessuna base scientifica, su determinati alimenti, come ad esempio l'olio, che vedono come il "demone" che toglie la purezza del cibo;
- IPOCONDRIA PARANOICA → vivono nella paura;
- DESIDERIO DI CONOSCENZA → investono molto del loro tempo a ricercare cibi più salutari, metodologie di cottura più naturali, caratteristiche approfondite di un alimento ecc, con lo scopo di migliorare più che il proprio stato di conoscenza, il loro stato di controllo e salute;
- KIT DI SOPRAVVIVENZA → nel timore di non avere a disposizione cibi "SANI", porta sempre con sé un vero e proprio kit composto da cibi prescelti e cucinati nella modalità ritenuta più consona;
- MANGIARE IN SOLITUDINE → prevedendo critiche e commenti negativi nei suoi confronti, preferisce mangiare solo;
- IL CIBO → è il tema centrale di ogni singola giornata e momento, è fonte di autostima e lo vede come lo scudo da tutti i mali del mondo.

Riassumendo quanto elencato sopra, possiamo dire che l'ortoressia, è una forma di "integralismo alimentare", che può riguardare uno o più aspetti dell'alimentazione e può portare al rifiuto di cibi considerati, per qualche ragione, possibili agenti "tossici".

Si utilizzano termini come "naturale" e "innaturale", "cibo chimico", "additivi chimici" o "tossine". L'ortoressia è una compulsione al rigore nelle regole alimentari e alla qualità del cibo ingerito fino all'esclusione di ampie categorie.

Essa fa' appello a un antico desiderio umano di purezza e fa' leva sui nostri sensi di colpa, ecco perche' vi sono rinunce, penitenze, estremismi e sacrifici.

Non mancano, gli "esorcismi dietetici" per espellere dalla tabella alimentare alimenti ritenuti "dannosi", come se fossero diavoli!

Il desiderio di rinunce alimentari, la vedono come una reazione all'abbondanza di cibo, legata ad un minaccioso carico di sensi di colpa e fobie.

Dopo un inizio in cui, il paziente desidera semplicemente migliorare il suo stato di salute, trattare una malattia o perdere peso, la cura meticolosa della dieta, diventa progressivamente l'occupazione prevalente, fino a impegnare buona parte della giornata.

L'ortoressia è caratterizzata da convinzioni nutrizionali stereotipate, che conducono a dare maggiore importanza alla salubrità e alle proprietà nutrizionali piuttosto che al gusto e al piacere del cibo. In alcuni casi, c'è una focalizzazione rigorosa sul vegetarianismo e veganismo, sul biologico poiché privo di "OGM", sul "CASEIN FREE" e sull'uso di cibo crudo "RAW", caratterizzato da una cottura che non supera i 45 gradi con il fine di mantenere integre tutte le sue proprietà.

Effettivamente gli individui con queste tendenze, adottano comportamenti alimentari più finalizzati all'essere sani, naturali e puri, abbracciando convinzioni irrealistiche su certi alimenti, piuttosto che spinti da credenze religiose o preoccupazioni che riguardano l'agricoltura sostenibile, la protezione dell'ambiente o la salvaguardia degli animali.

Ogni giorno, a causa delle preoccupazioni, per la propria salute legate al cibo e per il desiderio di migliorare la propria condizione fisica e il proprio benessere, viene attentamente controllata la sua qualità, per esempio, se le proprietà nutrizionali sono perse durante la cottura, o se sono stati aggiunti degli aromi artificiali, o conservanti, la sua fonte, se i vegetali sono stati esposti a pesticidi, o se i latticini provengono da mucche sottoposte all'uso di ormoni, l'imballaggio e la lavorazione, se il cibo contiene componenti cancerogeni derivati dalla plastica in cui sono contenuti o se le etichette informano adeguatamente sulla qualità degli ingredienti e la provenienza dell'alimento.

Spesso tutto ciò conduce a complessi riti alimentari, con tempistiche molto lunghe, che coinvolgono sia la preparazione dei pasti, dove governano regole precise su come associare gli alimenti e a che ora del giorno, sul tempo di esecuzione e modalità (prediligono la cottura a vapore), ritengono che

la massima digestione di un alimento avvenga ad una certa distanza di tempo dall'ingestione di un altro, motivo per cui ritengono fondamentale l'associazione degli alimenti, che devono essere selezionati e combinati, sulla base di caratteristiche nutrizionali quali le Kcal, macronutrienti, PH acido, semiacido e basico e digestive, poiché non ritengono corretto combinare cibi che hanno una differenza tempistica digestiva.

Il rituale ossessivo riguarda anche la preparazione dei pasti, con scelta rigorosa di attrezzi e utensili adatti.

Nei casi più gravi regole e divieti si estendono anche all'acqua da bere, che deve essere possibilmente piovana, e agli abiti, che devono essere prodotti esclusivamente con fibre naturali. Non solo, oltre ai pasti, una grande quantità di tempo è occupata da pensieri intrusivi collegati al cibo, con una preoccupazione cronica sui difetti degli alimenti e sulle minacce per la salute, esitando in un grave malfunzionamento in ambito relazionale, scolastico, lavorativo, poiché tutta la loro energia e attenzione è rivolta esclusivamente al cibo.

Da un punto di vista psicologico gli individui ortoressici provano, un'intensa frustrazione quando le loro pratiche e "riti", vengono interrotti o ostacolati, provano disgusto quando la purezza del cibo sembra compromessa e senso di colpa quando commettono una trasgressione alimentare.

Il consumo di cibi "insani" causa, secondo l'ortoressico, malesseri fisici quali: nausea, vomito, mal di testa e psicologici quali: perdita dell'autostima, autosvalutazione e sensi di colpa per essere caduto in tentazione.

Le violazioni della dieta scatenano un desiderio di auto-punizione, manifestato con una dieta ancora più severa o con digiuni "purificatori".

Gli individui con tendenza all'ortoressia, hanno anche un'attenzione maniacale alla forma fisica, poiché anch'essa ne determina la sua salute, ma non in termini di peso; infatti non ne sono apparentemente preoccupati, piuttosto aspirano ad una sorta di spiritualità, al sentirsi "puri", all'essere in salute e naturali. Tuttavia nei casi più gravi la selezione sistematica e sempre più restrittiva degli alimenti può comportare una perdita di peso significativa e il comportamento ortoressico può rischiare di evolvere in anoressia nervosa.

L'ortoressia nasce e si basa su un "circolo vizioso":

paura della contaminazione che lo porta alla programmazione dei pasti e in generale della vita



è guidato dall'ipocondria e dal pensiero ossessivo compulsivo



se non rispetta le regole, prova ansia e senso di colpa quindi, per punirsi, si impone regole ancora più severe e si dedica alla



depurazione che è accompagnata dall'autocritica



teme la critica da parte degli altri quindi



preferisce la solitudine, che nel tempo lo porta all'isolamento

## **CAPITOLO 5: CRITERI DIAGNOSTICI**

In questi ultimi anni sono stati stilati anche dei criteri diagnostici, i quali vengono utilizzati per individuare nella persona il disturbo dell'ortoressia.

Abbiamo Moroze, che propone ben quattro criteri diagnostici che sono i seguenti:

### **Criterio A**

- Preoccupazione ossessiva per “cibi salutari,” incentrata su pensieri che riguardano la qualità e la composizione dei pasti evidenziata dalla soddisfazione di due o più dei seguenti criteri:
- Seguire una dieta nutrizionalmente non equilibrata a causa di convinzioni sulla “purezza” degli alimenti;
- Preoccupazione per il consumo di cibi impuri e insalubri e per gli effetti che la qualità e la composizione degli alimenti hanno sul benessere fisico o emotivo o entrambi;
- Evitare rigidamente gli alimenti ritenuti dal soggetto “malsani” che potrebbero contenere grassi, conservanti, additivi, prodotti di origine animale o altri ingredienti considerati dal soggetto dannosi;
- Per gli individui che non sono professionisti del settore agroalimentare, trascorrere un'eccessiva quantità di tempo (3 o più ore al giorno) leggendo notizie sul consumo e la preparazione di specifici tipi di alimenti in base alla loro qualità percepita e alla loro composizione;
- Provare sentimenti di colpa e preoccupazione in seguito alla trasgressione determinata dal consumo di cibi “impuri” e “non sani”;
- Mostrare intolleranza per le idee nutrizionali degli altri;
- Spendere quantità eccessive di denaro rispetto al proprio reddito in alimenti, a causa della loro qualità percepita e della loro composizione.

## **Criterio B**

L'ossessiva preoccupazione compromette la salute dell'individuo in almeno uno dei seguenti modi:

- Compromissione della salute fisica derivante dagli squilibri nutrizionali (per es. malnutrizione).
- Severo stress o compromissione del funzionamento sociale, scolastico o professionale a causa di pensieri e comportamenti ossessivi incentrati sulle credenze del soggetto riguardo al “mangiar sano”.

## **Criterio C**

Il disturbo non è una pura esacerbazione di sintomi di altri disturbi, come il disturbo ossessivo-compulsivo o la schizofrenia o altri disturbi psicotici.

## **Criterio D**

Il comportamento non è meglio giustificato da un'osservanza esclusiva di usanze religiose, o esigenze alimentari specialistiche in relazione a specifiche allergie alimentari o condizioni mediche che richiedono una dieta specifica.

Moroze da questi criteri riconosce la caratteristica di tipo ossessivo compulsivo, ma non dà importanza alla perdita di peso che si verifica nell'ortoressia.

Per questo motivo Dunn & Bratman propongono altri criteri diagnostici che sono:

### **Criterio A**

Concentrazione ossessiva sul mangiare "sano", come definito da una teoria dietetica o insieme di credenze i cui dettagli specifici possono variare; segnato da esagerato disagio emotivo in relazione alle scelte alimentari percepite come malsane; la perdita di peso può derivare da scelte dietetiche, ma questo non è l'obiettivo principale. Come evidenziato dai seguenti:

1. Comportamento compulsivo e / o preoccupazione mentale riguardo pratiche dietetiche affermative e restrittive ritenute dall'individuo promuovere la salute ottimale;
2. La violazione di regole dietetiche autoimposte provoca paura esagerata di malattia, senso di impurità personale e / o sensazioni fisiche negative, accompagnato da ansia e vergogna;
3. Le restrizioni alimentari si intensificano nel tempo e possono arrivare ad includere eliminazione di interi gruppi alimentari e coinvolgere progressivamente di più frequenti e / o severi "detersivi" (digiuni parziali) considerati purificatori o disintossicanti. Questa escalation porta comunemente alla perdita di peso, ma il desiderio di perdere peso è assente, nascosto o subordinato a ideazione su un'alimentazione sana.

### **Criterio B**

Il comportamento compulsivo e la preoccupazione mentale diventano clinicamente rilevanti da uno dei seguenti:

1. Malnutrizione, perdita grave o altre complicazioni mediche da dieta ristretta;
2. Disturbo o disagio interpersonale di carattere sociale, accademico o professionale funzionamento secondario rispetto a credenze o comportamenti sulla dieta sana;
3. Immagine positiva del corpo, autostima, identità e / o soddisfazione eccessivamente dipendente dal rispetto di "sano" auto-definito comportamento alimentare.

## **CAPITOLO 6: L'ORTORESSIA E LE SUE 3 CATEGORIE**

Bisogna far differenza fra tre tipologie di soggetto ortoressico che sono:

### **Ortoressici salutisti:**

sono gli ortoressici “classici”, quelli della definizione originale di Bratman, eliminano ampie categorie di cibi ritenendoli dannosi, a prescindere da ogni riscontro scientifico.

Scelgono di acquistare solo prodotti biologici, perché ritenuti più salutari rispetto agli alimenti che offre la grande distribuzione.

Il che è per loro traducibile in:

1. Assenza di fertilizzanti e pesticidi;
2. Maggior contenuto di proprietà e nutrienti;
3. Minor rischio di contaminazione microbiologica.

Ma non basterà avere la certificazione BIO, perché anche tra questi verrà fatta un'accurata selezione, secondo cui verranno scartati cibi con la presenza prevalente di componenti grasse e quindi di colesterolo. Ma non solo i grassi cattivi, ma anche quelli buoni, come ad esempio può essere l'olio d'oliva, che viene messo da parte insieme a tutti tipi di condimenti in generale.

### **Ortoressici positivi:**

l'esempio classico è rappresentato dalla dieta mediterranea. È la forma di ortoressia più accettabile, l'aspetto maniacale non sta nell'opporsi a certi cibi, quanto nel promuoverne euforicamente alcuni, oltre i loro effettivi meriti.

Un dietologo mediterraneo ad esempio, esalterà oltre misura i pregi di frutta, verdura, olio d'oliva e pasta. Suggestirà invece di evitare il burro, grassi animali e di moderare la carne rossa.

## **Ortoressici etici:**

sono rappresentati da tutti coloro che escludono ampie categorie di alimenti per motivi etici, spirituali o religiosi; più che perseguire il bene, si tratta di rifuggire il male.

A loro volta li possiamo dividere in:

- Vegetariani → eliminano ogni tipo di carne animale, compresi i pesci e i crostacei, ma continuano a mangiare i sottoprodotti animali, quali latte, uova, formaggio e miele;
- Vegetaliani → eliminano tutti i prodotti di origine animale compreso uova, latte, miele e formaggio;
- Vegani → evitano anche latte e formaggi, uova, ma anche l'utilizzo di pellicce, cuoio, lana e tutti i prodotti testati sugli animali;
- Glutenfree → tutto rigorosamente senza glutine;
- Crudisti → assumono cibi crudi, (lavorati con cotture che non superano i 45°) , con lo scopo di evitare, l'impoverimento dell'alimento, attraverso l'utilizzo di trattamenti termici;
- Fruttariani → si nutrono solo di frutta fresca e semi;
- Macrobiotici → seguono la stagionalità di frutta e verdura e la scelgono in base alla fascia climatica in cui vivono, riducono al minimo il cibo animale, evita gli zuccheri raffinati e tutto ciò che li contiene, introducono nell'alimentazione i cereali integrali in chicco, i legumi, la zuppa di miso, imparano ad utilizzare i condimenti speciali e le alghe, utilizzano solo ed esclusivamente il sale marino integrale del Mediterraneo, inoltre scelgono e cucinano il cibo attraverso la "bussola" yin e yang;
- Paleo-diet → niente di "moderno", dove per "moderno" s'intende successivo alla Rivoluzione del Neolitico, quindi si parla di all'incirca 12 mila anni fa;
- Anti Ogm → niente cibi geneticamente modificati;
- Brethariani → niente cibo.

## CAPITOLO 7: IL TEST DI BRATMAN

Il termine ortoressia fu coniato per la prima volta dal medico Bratman, sulla base di una sua esperienza personale con il disturbo, egli stesso si definì un ex ortoressico; mentre trovava e analizzava i disturbi alimentari dei suoi pazienti, egli cominciava a seguire una dieta sempre più rigida e restrittiva, fino ad arrivare a mangiare solo frutta e verdura colta da non più di 15 minuti, a masticare per 50 volte ogni singolo boccone, e ad essere sempre più terrorizzato dall'idea di essere contaminato, poiché era convinto che l'esserlo, l'avrebbe portato sicuramente al cancro e quindi alla morte.

Riuscì ad uscire da questa ossessione verso il cibo, iniziò a studiare il disturbo, cercando di farlo conoscere anche in campo medico.

Egli ha stilato un test al fine di aiutare a verificare se si soffre di ortoressia nervosa.

Una risposta affermativa a più di quattro domande classifica il soggetto all'inizio della patologia ortoressica, sino a un livello maniacale nel caso di tutte le risposte positive.

Il test è composto dalle seguenti domande:

- 1) Spendi più di 3 ore al giorno riflettendo sulla tua alimentazione?
- 2) Pianifichi i tuoi pasti diversi giorni prima?
- 3) La possibilità che i cibi che assumi ti facciano ingrassare è sempre più importante del piacere di mangiarli?
- 4) Lo stato di ansia nella tua vita è aumentata da quando hai riflettuto sulla tua alimentazione?
- 5) Sei diventato più severo con te stesso nei confronti del tuo comportamento quotidiano e alimentare?
- 6) La tua autostima aumenta quando ti alimenti in modo corretto?
- 7) Hai eliminato radicalmente diversi cibi che ti piacevano in favore di cibi più salutari?
- 8) Ti riesce più difficile mangiare fuori casa, in ristoranti diversi?
- 9) Ti senti in colpa quando non mangi in modo corretto?
- 10) Ti senti in pace con te stesso e in pieno controllo quando mangi in modo corretto?

## **RISULTATI**

Risposta positiva a:

3 domande: Normale

4-8 domande: Ortoressia

9-10 domande: Grave Ortoressia

**N.B** → Nel caso in cui il test risultasse positivo si consiglia un colloquio presso uno psicologo specializzato in disturbi del comportamento alimentare.

E tu? In quale gruppo rientri?





## **CAPITOLO 8: LA DIFFERENZA TRA AN, DOC, E ON**

Per quanto riguarda l'ortoressia, i confini diagnostici, sembrano ancora poco chiari, in quanto tale condizione mostra tratti comuni con altri quadri psicopatologici, come l'anoressia e il disturbo ossessivo-compulsivo.

Gli individui che soffrono di ortoressia e anoressia, hanno in comune elevati tratti d'ansia, un estremo bisogno di esercitare il controllo su se stessi e tutto ciò che li circonda e la significativa perdita di peso; entrambi i soggetti sono orientati verso un obiettivo, considerando l'aderenza alla loro dieta come un elemento "marcatore" di

auto-disciplina e interpretano la trasgressione alimentare come un fallimento del loro auto-controllo. Questi individui sono scarsamente consapevoli della loro condizione e spesso negano il malfunzionamento che ne deriva.

I soggetti con un'inclinazione verso l'ortoressia, presentano sintomi simili con i soggetti con comportamenti ossessivi-compulsivi: hanno pensieri intrusivi e ricorrenti sul cibo e sulla salute in momenti inappropriati, preoccupazioni per la contaminazione e l'impurità, ed un forte bisogno di preparare il cibo e consumarlo secondo specifici rituali; inoltre si ritagliano poco tempo per altre attività, poiché l'aderenza allo stretto regime alimentare interferisce con la normale routine, anch'essi sono caratterizzati da alti livelli di ansia, controllo, manie di perfezionismo e rigidità in regole morali e comportamentali.

Oltre a questi due disturbi, esistono corrispondenze anche con molte altre categorie diagnostiche, incluso il disturbo di personalità ossessivo-compulsiva (DPOC). Questi soggetti, manifestano disturbi di personalità caratterizzati da paura e inibizione comportamentale e condivide con l'ortoressia il perfezionismo, la rigidità di pensiero, la devozione eccessiva, l'iper-moralità e la preoccupazione per i dettagli e le regole. Sebbene ad oggi, nessuno studio ha esaminato la percentuale di comorbilità tra DPOC e ortoressia, l'associazione tra DPOC e DOC e tra DPOC e disturbi alimentari invece, è stata ampiamente studiata.

Infine, va' considerata, la possibilità che l'ortoressia possa essere caratterizzata da sintomi dallo spettro psicotico.

Ad oggi, esiste un solo caso descritto in letteratura, in cui le abitudini alimentari ortoressiche si sono manifestate come sintomi di schizofrenia.

Saranno sicuramente necessari ulteriori studi per determinare, se l'ortoressia possa presentare il rischio di un'evoluzione verso la schizofrenia, i disturbi deliranti e altre condizioni simili. A livello teorico, le caratteristiche dell'ortoressico più rilevanti per questo tipo di evoluzione, potrebbero essere identificate nel: pensiero magico verso il cibo e le credenze erronee basate su "intuizioni di contagio".

## **CAPITOLO 9: LE CONSEGUENZE DELL'ORTESSIA SUL CORPO: RISCHI E CONSEGUENZE**

Diete con apporti nutrizionali inferiori al fabbisogno giornaliero, troppo rigide, troppo rapide e se protratte nel tempo, comportano in generale alla malnutrizione.

In base al tipo di dieta che si segue e alle sue restrizioni specifiche, si manifestano delle carenze, alcune di esse però, molto spesso, appaiono evidenti solo dopo molto tempo come:

- squilibri elettrolitici;
- avitaminosi;
- osteoporosi;
- atrofie muscolari;
- calcolosi biliare;

Le conseguenze che si possono avere in tempo più breve sono:

- leggero indebolimento con perdite di massa magra;
- alterazione del tono dell'umore;
- bilancio azotato negativo;

Le carenze nutrizionali possibili sono:

- proteine ad alto valore biologico;
- vitamina B12, D, riboflavina;
- calcio, zinco e ferro.

Sebbene manchino studi a lungo termine, l'ortoressia potrebbe condurre a complicanze simili a quelle osservate nell'anoressia grave, ovvero:

- osteopenia;
- anemia;
- iponatremia;
- acidosi metabolica;
- pancitopenia;
- carenza di testosterone;
- bradicardia.

Spesso, per recuperare queste carenze e mancanze, si richiedono lunghi periodi di correzione alimentare per il recupero, talvolta persino interventi di ospedalizzazione e alcuni casi sono addirittura irreversibili.

Nei casi più gravi, essa può risultare letale, come nel caso di Basil Brown, un avvocato inglese, deceduto nel 1974 dopo aver bevuto, in dieci giorni, 45 litri di succo di carota.

Egli era convinto, che la carota fosse in assoluto l'alimento più salutare di cui cibarsi, tanto da escludere dalla sua dieta altri alimenti ignorando i segnali allarmanti che il suo corpo inviava, mostravano una ormai grave compromissione del fegato (es. colore della pelle e degli occhi), dovuta all'eccesso di vitamina A assunta.

Il primo caso ufficiale, riconosciuto dai medici, di morte per ortoressia risale al 2003, la vittima è stata Kate Finn, una ragazza americana.

## **9.1 LE CONSEGUENZE DELL'ORTORESSIA A LIVELLO NEURO - PSICOLOGICO: RISCHI E CONSEGUENZE**

Il consumo di cibi sani, produce nell'ortoressico, un senso di benessere con se stesso, collegato soprattutto ad una calma e ad un senso di controllo sulla propria vita, ha l'illusione di controllare la propria salute.

Ogni "strappo" alla dieta consolidata, provoca sensi di colpa e persino somatizzazioni di disturbi fisici (indigestioni, nausea, vomito, ecc.).

Eventuali "peccati di gola" possono generare un tale malessere interiore, da far ricercare rapidi metodi di evacuazione delle "pericolose tossine" ingerite, attraverso l'astinenza totale dal cibo oppure attraverso comportamenti di eliminazione, ricorrendo all'uso di lassativi e clisteri.

La vita mentale di una persona, diventa realmente ossessionata, al punto che molte ore vengono abitualmente spese in attività connesse all'alimentazione sana; motivo per cui si assiste ad una compromissione delle sue capacità come:

- attenzione esterna → si riferisce all'abilità nel focalizzare l'ambiente esterno, avendo consapevolezza del proprio impatto sociale sulle altre persone. L'attenzione verso aspetti interiori è associata ad una minore elaborazione degli stimoli esterni, non è strano che gli individui con sintomi ortoressici possano avere deficit in questo ambito, dal momento che molti dei loro atteggiamenti segnalano una focalizzazione su se stessi, soprattutto nell'interesse per la purezza e per la salute;
- memoria del lavoro → consiste nella capacità di assimilare informazioni per brevi periodi di tempo, al servizio di altri compiti; può essere facilmente disturbata dall'attenzione per stimoli irrilevanti sia interni che esterni. E' possibile quindi che preoccupazioni sul cibo o immagini e pensieri relativi alla salute, continuamente presenti, indeboliscano tale abilità nei soggetti che soffrono di ortoressia;

- flessibilità cognitiva → consiste nel riuscire a risolvere i problemi in modo elastico e nel saper muoversi liberamente, secondo le necessità, da una situazione o da un gruppo di pensieri ad un altro. Il suo impoverimento o la rigidità cognitiva, potrebbero spiegare l'approccio inflessibile e strettamente legato alle regole che gli individui con sintomi ortoressici assumono nei confronti della selezione, preparazione e consumo degli alimenti.

L'ortoressia può associarsi anche ad altre forme maniacali quali:

- l'ossessione per l'esercizio fisico;
- l'ossessione per la pulizia;
- l'ossessione per massaggi e cure estetiche;
- la fobia dei farmaci.

L'ansia, la frustrazione, lo stress e le preoccupazioni sono costantemente presenti in ogni giorno, ora, minuto e secondo della vita di un ortoressico.

Infine, si può sostenere che l'ortoressia, sia uno dei più efficaci fattori predittivi dello sviluppo di una vera e propria anoressia nervosa, questa propensione alla trasformazione, avviene in quasi la metà degli ortoressici (46%), quindi riscontrata è molto comune.

## **9.2 LE CONSEGUENZE DELL'ORTORESSIA A LIVELLO SOCIALE: RISCHI E CONSEGUENZE**

I soggetti con sintomi ortoressici, sono a rischio di isolamento sociale.

Molto spesso capita che il fanatismo alimentare, li porti a disprezzare chi non mangia sano o semplicemente chi non mangia come loro, arrivano a considerarli poco affini o persino poco intelligenti, poiché sono guidati da una sorta di pensiero di superiorità morale e intellettuale che li induce ad una forte intolleranza verso le diverse abitudini alimentari di chi li circonda.

Una persona gravemente ossessionata dal cibo sano, spesso, finisce per isolarsi da chi non condivide le sue stesse abitudini.

La relazione sociale del malato di ortoressia di fatto è molto compromessa, perché nel nostro sistema culturale, la relazione e la comunione del cibo sono considerate troppo spesso sinonimi, tanto è vero che:

- mangiare insieme, sancisce la relazione sociale;
- non mangiare insieme, la impedisce.

L'ortoressia, rende estremamente problematica la condivisione di cibo, isolando la persona sempre più nella sua compulsione ossessiva.

Di frequente, cercano possibili soluzioni di compromesso nella propria vita sociale, che tuttavia si rivelano instabili e transitorie; è molto turbata, soprattutto la relazione con il partner, che molto spesso arriva fino alla chiusura della storia.

Le chiusure sociali, inoltre, rappresentano spesso una “strategia di difesa”, più o meno consapevole, che mira alla loro protezione dalle tentazioni di cui sono ricche le occasioni sociali, tra cui torte, dolci e altri alimenti tradizionali, caratteristici di feste e ricorrenze.

## **CAPITOLO 10: TRATTAMENTO DELL'ORTORESSIA DAL PUNTO DI VISTA MEDICO – SCIENTIFICO**

Il trattamento clinico, ritenuto più efficace è di tipo multidisciplinare, con coinvolgimento di medici, psicologi, psichiatri e dietologi, associati ad una terapia farmacologica caratterizzata dall'utilizzo di SSRI, ovvero antidepressivi come la sertralina, fluoxetina e paroxetina, molto spesso accompagnati dall'utilizzo di ansiolitici.

Gli antidepressivi sono farmaci che funzionano modificando le quantità delle sostanze chimiche che agiscono comunemente nel cervello (i neurotrasmettitori), in particolare agendo su:

- serotonina;
- noradrenalina;
- ed in parte dopamina.

Secondo i medici, l'ortorexia non è solo un'ossessione per il cibo sano, ma nasconde un disagio psicologico.

L'opinione della letteratura scientifica, non colpevolizza mai una causa nello specifico, perché non è mai una sola la causa della nascita di un disturbo alimentare, bisogna entrare nell'ottica che è un disturbo composto da una multicausa, che parte, dalla parte più profonda del soggetto, come la sua predisposizione genetica, arrivando fino alle condizioni ambientali e sociali, dove senz'altro un modello di magrezza, di perfezione, di sano e di bellezza estetica, proposte come vincenti, sono modelli che vanno considerati come fattori di rischio, ma che da soli assolutamente non possono essere considerati come fattore unico e causale e quindi sufficiente da solo a dare una causa e quindi un esordio di un disturbo alimentare.

Una delle cause principali è sicuramente la predisposizione genetica del soggetto, tutto quello che è il temperamento del suo carattere, il cosiddetto temperamento perfezionista, quindi persone che già da piccole, sono bambini che hanno un atteggiamento che li porta a farli sembrare più grandi della loro età: sono molto responsabili, tendono ad avere pochi "grilli" per la testa, a fare pochi capricci e ad occuparsi molto degli altri, questo temperamento è sicuramente da considerare come fattore di rischio.

I fattori legati alla componente familiare, quelle comunicazioni familiari in cui c'è un funzionamento non bilanciato di comunicazione tra madre e padre, sicuramente più che una causa, è da considerare come una risorsa preziosa per la terapia, poiché è fondamentale lavorare sulla comunicazione familiare.

C'è poi l'ambiente dei pari, quindi tutti quegli aspetti che sono la comunicazione con i coetanei, la presa in giro in ambito scolastico rispetto al peso, alla forma corporea, viene considerato anch'esso come un fattore di rischio.

La famiglia e la società, in cui c'è un modo di mangiare che perde la normale ritmicità dei pasti, dove non ci sono più i tre pasti e la condivisione in famiglia e quindi si ha un pieno e un vuoto a livello alimentare, ma c'è uno smangiucchiare in modo disordinato e molto spesso solitario, anche questo, è sicuramente da considerare, come fattore di rischio, alla base di tutti i disturbi alimentari, partendo dall'anoressia fino ad arrivare all'ortoressia e binge eating.

Anche i modelli mediatici, tutti quelli che sono i modelli di magrezza, che penalizza chi ha una taglia appena sopra il magrissimo, tutti quelli che sono modelli di un'alimentazione, che si pensa debba essere sempre più svelta, che in qualche modo bisogna mangiare più rapidamente, andando ad utilizzare quindi prodotti già pronti o/e che richiedono tempi di preparazione e cottura molto veloci, anch'essi possono portare a sviluppare un disturbo di tipo alimentare.

E' stato possibile creare una "prevenzione" per evitare la nascita di questo disturbo.

Possibile prevenzione:

- ➔ educazione alimentare;
- ➔ counseling alimentare.

Attivare le risorse quali:

- ➔ autostima;
- ➔ assertività;
- ➔ abilità comunicative e relazionali;
- ➔ consapevolezza e accettazione del corpo e dell'immagine corporea;
- ➔ incoraggiare e motivare abitudini ed atteggiamenti corretti rispetto all'alimentazione.

## CAPITOLO 11: L'INFLUENZA DELLA SOCIETA' E DEI SOCIAL

In questi ultimi decenni, si sta assistendo ad una crescita costante di persone che manifesta preoccupazione nei confronti dei rischi veicolati dal cibo e dai trattamenti a cui è sottoposto in fase di produzione, motivo per cui è in continuo aumento anche la pressione esercitata dai media sull'importanza di alimentarsi in un modo corretto.

Nascono così etichette molto dettagliate, che molto spesso utilizzano termini come “sano”, “naturale”, “KM 0” ecc, per descriverne il prodotto e per portare il consumatore all'acquisto dello stesso.

Le pubblicità, puntano sempre di più a rassicurare le persone sulla loro origine “super controllata”, avendo captato questa preoccupazione globale, andando a sfruttare la paura che ne deriva, per poter manipolare le nostre scelte alimentari, in poche parole, utilizzano la paura per esercitare potere sulla società.

Tale fenomeno ha reso possibile, il diffondersi di regimi dietetici diversi, caratterizzate da un'iperselezione degli alimenti, molto spesso non equilibrati e sbagliati, a cui spesso, purtroppo, si ricorre senza un parere medico, il che, come abbiamo visto fin'ora, può portare a pesanti ripercussioni sull'organismo e a quadri di personalità, i quali possono dare vita a vere e proprie ossessioni, a cui è importante porre molta attenzione, prima che divengano veri e propri quadri psicologici.

La società moderna ci allontana dalla nostra vera natura, ci troviamo in una società “malata”, caratterizzata da disfunzioni nelle relazioni affettive o generiche, personalità abnormi, inclini al sadismo, alla depressione e con comportamenti autolesionisti.

Dobbiamo ammettere, che esistono psicopatologie, celate dietro il velo di stili di vita non solo tollerati, ma persino incentivati dalla società, nonostante essi comportino alla violazione dei principi base della natura umana.

## CAPITOLO 12: IL CIBO

Dopo l'aria e l'acqua, il cibo rappresenta l'elemento più indispensabile alla vita umana.

Il cibo è nutrimento e il nutrimento permette la crescita.

Possiamo affermare che, gli alimenti svolgono diverse funzioni fondamentali per il nostro organismo e sono:

- funzione energetica: il bisogno di energia è soddisfatto dall'assunzione di glicidi e lipidi, essi sono indispensabili per il corretto svolgimento di tutti i processi vitali del nostro corpo;
- funzione plastica: gli alimenti ad alto contenuto proteico soddisfano questa funzione, poiché insieme a calcio, ferro, collagene, acido ialuronico ecc, contribuiscono alla composizione e costruzione di tutte le strutture e tessuti del corpo;
- funzione regolatoria: vitamine e minerali sono fondamentali al fine di un buon controllo e di una buona regolazione di tutte quelle reazioni biochimiche, dovute da processi metabolici.

Qualunque cosa mettiamo nel piatto, quando mangiamo, non introduciamo nel nostro corpo solo nutrienti, calorie, proteine, carboidrati, minerali o la qualità energetica dell'alimento; dietro questa azione c'è molto di più: significati simbolici, emozioni e relazioni che viaggiano nascoste al nostro livello di coscienza.

Il cibo, quindi, è molto di più del semplice atto nutritivo, si tratta di portare dentro di sé qualcosa dall'esterno, di mandare giù un corpo estraneo per poi farlo nostro.

Nel cibo, c'è l'Identità di ognuno di noi, esso, è strettamente legato alla nostra storia e assume valori simbolici ed emotivi diversi in ogni nostra fase evolutiva.

Da sempre il cibo non rappresenta soltanto un bisogno primario legato alla pura sopravvivenza del corpo, ma si riveste di mille significati simbolici che sono:

- Vita e nutrimento;
- Tradizione e cultura → è nei piatti tipici e tradizionali che si conserva spesso una parte importante della cultura di un popolo, di una regione;
- Amicizia → l'offerta di cibo è il primo gesto di amicizia, in ogni parte del mondo;
- Famiglia e condivisione → per una famiglia spesso è il momento del pranzo, della cena, l'occasione per riunirsi e ritrovarsi insieme.
- Festività → celebrare feste condividendo il pasto insieme nella gioia;
- Approfondimento di un rapporto → a tavola, ci si lascia andare di più, è un'occasione di comunicare che non si trova altrove;
- Piacere → è uno dei piaceri della vita: l'assaggio, poi l'appetito che, col piacere, viene soddisfatto;
- Rituale → l'attenzione nel preparare la tavola, per sé e per gli altri, la disposizione delle cose e dei piatti, la cura nel cucinare i piatti preferiti, quelli che, sono le nostre specialità, momenti preziosi, da ritagliarsi come antidoto alla frenesia dei tempi d'oggi, e da considerare come gesti per prendersi cura di sé;
- Coccoła → gli "sfizi", dopo il pasto principale;
- Atto sensuale → è un momento molto intimo, composto dall'atmosfera, sapori, gesti e amore;
- Amore → si utilizza il momento del pasto per sentire l'amore per se stessi, del proprio corpo e della propria vita.

Il nutrimento, è indubbiamente uno dei primi linguaggi non verbali con cui ognuno di noi si confronta sin dai primi momenti della propria vita e rappresenta una necessità fondamentale; Quello che mangiamo, ci ricorda e riporta alla prima relazione affettiva importante e ci rimanda, simbolicamente, alla qualità di quell'amore; ecco perché si può sicuramente dire che, in modo simbolico, attraverso il cibo possiamo passare amore.

Il primo pasto della nostra vita, e poi tutti gli altri, ci mettono sempre in relazione con qualcosa, che grazie alla digestione diventerà parte di noi, esso rappresenta un contenuto traslato in nutrimento e amore.

Spesso, accade che aumentiamo la quantità di cibo giornaliera quando abbiamo bisogno di conforto: è un po' come darsi più forza, cercare all'esterno la dose mancante di amore e altre forme di nutrimento dell'anima e dello spirito.

Scegliamo cosa mangiare in base alla nostra cultura, alle nostre abitudini, alla nostra conoscenza, ma a livello inconscio lo scegliamo in base al nostro istinto e al bisogno di quel momento.

Anche il modo in cui il cibo ci è stato somministrato da piccoli e la qualità delle emozioni sottostanti fanno la differenza.

Se, ad esempio, nella nostra infanzia, ci è stato dato regolarmente quando eravamo stanchi, nervosi, per distrarci dai capricci, come “ciuccio”, come rimedio o come premio per un nostro comportamento o per altre ragioni che non avevano nulla a che fare con la fame fisiologica, crescendo tenderemo, spontaneamente, ad aprire il frigorifero per trovare una risposta compensatoria al disagio emotivo del momento: tireremo fuori così degli “anestetici” che non facciano sentire le fatiche, le emozioni e le sensazioni che stiamo vivendo in quel momento, cercheremo qualcosa che colmi bisogni non chiaramente individuati, ma insoddisfatti.

Proveremo a riempire un vuoto.

Il tipo di alimento che andremo a cercare nei momenti “compensatori”, ci aiuta a capire di cosa in quel momento abbiamo bisogno, qui di seguito ne cito alcuni:

- i cibi morbidi, riportano in una dimensione di integrazione affettiva;
- i cibi duri, croccanti, portano un'informazione di grinta, resilienza;
- gli alimenti dolci compensano un bisogno di regressione, di dipendenza e accudimento, sono consolatori;
- quelli salati rinforzano un comportamento maturo, indipendente, volitivo;
- la scelta su piatti semplici rivela un bisogno di chiarezza, linearità;
- pietanze elaborate possono indicare un bisogno di integrazione di aspetti diversi, complessi;
- i prodotti di origine animale portano con sé un elemento di forza e aggressività;
- quelli vegetali aprono maggiormente ad una dimensione relazionale armonica, possono indicare bisogno di leggerezza;
- latte e latticini ci parlano della madre;
- i cereali, in modo particolare il frumento, parlano invece del “padre”;
- i tuberi rappresentano il nostro nucleo originario, le forze depositate nella terra, le nostre radici;
- i germogli rappresentano l'esplosione della nuova energia, il nuovo che deve ancora prendere forma.

Con queste premesse, è possibile comprendere la complessità della relazione che l'uomo instaura con il cibo; è una relazione che nasce nella vita all'interno del grembo materno, prosegue con l'allattamento al seno così fondamentale per l'instaurarsi di una sana e buona relazione con il mondo e si sviluppa nelle varie fasi di crescita.

In ognuna di queste fasi il cibo offre piacere, gratificazione e sostegno alla nostra Identità, ai nostri bisogni e desideri. A volte però il rapporto con il cibo non va nella direzione della crescita; questo si verifica quando noi stessi non andiamo nella direzione del nostro Sé autentico. Il difficile rapporto con il cibo, rappresenta l'emblema della sofferenza nella ricerca della propria Identità. Capire di quali desideri, bisogni, relazioni abbiamo fame è la strada maestra per soddisfare il nostro appetito di BenEssere.

## 12.1 IL CIBO NELL'ORTORESSIA

Il significato che gli ortoressici attribuiscono al cibo, è ben diverso da quanto detto fin'ora.

L'ortoressico, utilizza il cibo come mezzo per depurarsi non solo a livello fisico, ma anche da tutto ciò che vede e percepisce come male nel mondo e tra le tante cose c'è anche la cattiveria umana.

Questa cattiveria ha radici ben più vecchie, nasce dalla violenza delle privazioni che ha ricevuto da bambino, in tutta la sua fase di crescita e da quelle che continua a subire anche adesso che è adulto.

Ma più nello specifico questa cattiveria, deriva dalla sua violenza rabbiosa, che avverte dentro di sé come corrispettivo da quella subita, ma soprattutto rabbia per se' stesso, che non è mai stato in grado di decidere, scegliere o semplicemente farsi valere.

Una rabbia ben nascosta, giù giù in profondità, rimossa a livello conscio, perché la teme, prova molta paura; la vede e percepisce come una grande minaccia, un veleno sporco, da cui doversi proteggere sempre, a qualsiasi costo.

Il sentirsi avvelenato, nel suo aspetto morale, provoca in lui il pensiero di essere degno di tale condanna, accetta la situazione, un po' come arrendersi, convinto che sia giusto così.

Nell'ortoressico prevale la diffidenza per "l'altro che nutre" in generale, il quale apre il campo a possibili letture che rimandano alle dinamiche passate verso chi prima ha nutrito, dunque ad una diffidenza verso la madre che nutre, verso la figura materna della sua infanzia; si parla, della qualità di amore che ha ricevuto quando era in grembo, nella fase dell'allattamento, così fondamentale, per instaurare un buono e sano rapporto con la madre sì, ma anche con il mondo esterno, in tutte le sue successive fasce di crescita.

Tutto risale, come nella maggior parte dei disturbi alimentari, al rapporto con la madre e la figura materna.

Alla fine, troviamo tre elementi fondamentali nel suo rapporto con il cibo che sono:

il rapporto con la madre, la rabbia e la paura della violenza, accompagnata dal senso di colpa che prova verso di essa, che va a mascherare con rigori di virtù che hanno il potere di dominare la sua mente.

## **CAPITOLO 13: TUTTO QUELLO CHE C'E' DA SAPERE DELLA NATUROPATIA E DELLA FIGURA DEL NATUROPATA**

La Naturopatia è una metodologia che enfatizza la prevenzione, il trattamento e la promozione della salute ottimale, attraverso l'uso di metodi e di modalità (multidisciplinarietà), che incoraggiano il processo di autoguarigione: **“Vis medicatrix naturae”**.

E' una disciplina, volta a stimolare le funzioni e la vitalità dell'organismo, rafforzandolo in maniera dolce, naturale e non invasiva, in grado di risvegliare la capacità di autoguarigione innata e insita in ogni individuo, non può, infatti, che essere un'alleata della medicina, sia in un'ottica di prevenzione che di sostegno alla cura.

**“primum non nocere”** → evita tutte quelle terapie e pratiche che ostacolano le normali funzioni vitali dell'organismo.

Per la naturopatia, la malattia, rappresenta la deviazione di una normale funzionalità dell'organismo.

Le sue naturali difese, sono viste come l'unico modo efficace di prevenirla e sanarla, dato che il corpo è dotato di una grande intelligenza: nel momento in cui si trova in una situazione di squilibrio, di malessere, esso svilupperà delle reazioni che gli permetteranno di ritrovare l'equilibrio, tramite l'espulsione delle tossine.

È uno stile di vita che rispetta i nostri principi base e che permette di mantenere, conservare e recuperare, quando manca, la salute.

Nel momento in cui non si ha uno stile di vita composto da buone abitudini alimentari e comportamentali, c'è la possibilità di assistere alla nascita di diversi problemi, di carattere salutare, che nel tempo, portano alla nascita della malattia vera e propria.

L'approccio naturopatico, a differenza di quello allopatico, non si preoccupa di reprimere il sintomo, ma cerca di comprenderlo attraverso la visione della persona nella sua interezza e nella sua totalità, aiutandola a prendere consapevolezza della propria situazione e tramite le diverse pratiche, la aiuta a ripristinare il suo stato di equilibrio.

Il naturopata è un igienista ed educatore che si prende cura dell'altro, egli valuta l'energia vitale del soggetto e lo aiuta a conservarla o a recuperarla in caso di squilibri e disfunzioni, utilizzando in maniera integrata differenti discipline e tecniche naturali.

Lo scopo della sua attività è principalmente, quello di fornire un contributo operativo, alla promozione della salute e al riequilibrio bioenergetico della persona, attraverso una valutazione costituzionale e di terreno, ambientale e di stile di vita, tramite il colloquio e le metodologie naturopatiche.

Le metodiche di trattamento ed i programmi personalizzati di benessere possono essere di sostegno ad eventuali terapie mediche.

Il Naturopata non è un medico, quindi non fa' diagnosi, ma aiuta il malato a porsi lungo la via del ripristino della salute, consentendo di trovare in sé l'energia mentale e fisica per affrontare il suo malessere psico-fisico.

Molto importante, è la visione olistica che si ha della persona, vista come, l'insieme di mente, corpo, spirito e anima.

Si focalizza sulla sua individualità e unicità, con lo scopo di normalizzare un equilibrio alterato, molto spesso a causa di stress, inquinamento, intossicazioni alimentari, cattive abitudini comportamentali e ritmi di vita contro natura.

Il suo scopo è quello di capire l'origine della malattia attraverso le abitudini alimentari e comportamenti errati, i quali contribuiscono alla formazione di un accumulo di tossine a livello cellulare, portando allo squilibrio degli organi emuntori, che hanno la funzione di espellere le tossine dal corpo, attraverso dei meccanismi di escrezioni quali:

- Catarrhi;
- Febbre;
- Sudorazione;
- Tosse;
- Diarrea;
- Vomito;
- Dermatosi.

Essi hanno il comune scopo, di mantenere lo stato di omeostasi del corpo.

La naturopatia considera queste manifestazioni come la modalità di ripristino, in modo del tutto naturale, un eccesso di sostanze dannose per l'organismo, con il fine di mantenere e garantire il suo stato di omeostasi, motivo per cui risulta fondamentale non bloccare questi processi.

L'attività del naturopata, inizialmente, si svolge attraverso una consulenza non invasiva, che serve a raccogliere informazioni dal soggetto e a fare una ricognizione circa l'aspetto fisico, psicologico e le sue abitudini di vita, in modo da riuscire a stabilire un percorso idoneo, utile a favorire il ripristino delle funzioni vitali bloccate o malfunzionanti.

Attraverso il suo approccio egli cerca di:

- aiutare la persona a curare se stessa, attraverso una corretta educazione alimentare e attraverso l'utilizzo di prodotti naturali come possono essere i fiori di bach, gemmoderivati, fitoterapici, oligoelementi, ecc., i quali sfruttano la forza vitale di piante/fiori.

Secondo una definizione proposta dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) nel 1980, si considera pianta medicinale ogni vegetale che contenga, in uno o più dei suoi organi, sostanze che possono essere utilizzate a fini terapeutici o preventivi, o che sono precursori di sintesi chimio farmaceutiche. In effetti, i farmaci che vengono oggi impiegati nei Paesi industrializzati, derivano in buona parte da sostanze vegetali o sono comunque stati elaborati a partire da esse.

- Guidare e educare la persona ad adottare uno stile di vita più salutare, che più si avvicina alla propria natura;
- Creare consapevolezza della relazione tra corpo – mente – spirito – anima.  
Questo comporta lo sviluppo dell'ascolto e della conversazione con il proprio corpo.

Egli, inoltre, utilizza anche metodi, non invasivi, ma che hanno la capacità di stimolare le difese del corpo, come:

- Riflessologia plantare, iridologia, tuina cinese, moxa, kinesiologia ecc.

Essi vengono utilizzati, con lo scopo di individuare il disequilibrio, per portare equilibrio.

L'OMS, nella dichiarazione Alma Alta del 1978 ha stabilito che: “il naturopata esercita la sua professione in modo autonomo o in equipe, al fine di valutarne lo stato energetico del soggetto, secondo canoni che considerano l'aspetto costituzionale, il concetto di “forza vitale”, il flusso della stessa nell'organismo, l'alimentazione, le abitudini e lo stile di vita”, poiché ha definito la salute come “uno stato di completo benessere fisico, sociale e mentale e non semplice assenza di malattia”.

Un bravo naturopata, prima di aiutare gli altri, deve vivere la scoperta di sé, questo lo porta ad acquisire la consapevolezza di ogni parte del suo corpo e dei suoi sentimenti, i quali non devono essere mai repressi, ma espressi, portandolo ad una nuova padronanza di sé, costituita dall'accettarsi per quello che è, sentendosi libero di esserlo, senza paura e senza vergogna.

Gode la vita nella sua completa espressione.

Tutto questo, non è altro che il risultato di un lungo lavoro, basato sulla consapevolezza dei propri “lati ombra”, del proprio dolore e della propria paura, che vanno espresse, elaborate e accettate senza giudizio.

Tutto si basa sulla CONSAPEVOLEZZA.

E' molto importante, che apprenda l'ascolto nella cura, egli deve essere in grado di vedere e ascoltare ciò che l'occhio e l'orecchio fisico non vedono e sentono, riconoscendone la sua unicità. Ascoltare, è il sentire con piena consapevolezza, è il saper vedere oltre.

## CAPITOLO 14: IL SIGNIFICATO DELLA MALATTIA

Ho voluto iniziare partendo dalla parola MALATTIA e dal suo significato.

Scientificamente parlando, una malattia è una condizione anormale di un organismo, causata da alterazioni organiche o funzionali che compromettono la salute del soggetto.

L'alterazione di un equilibrio, diventa visibile nel corpo con la manifestazione del sintomo, la cui funzione è quella di informarci su cosa manca, nello specifico ciò che manca alla persona, alla sua anima; si può quindi affermare che il sintomo prende origini da uno squilibrio emotivo, nonché un conflitto interiore, che se non accolto ma represso, si manifesta nel corpo con lo scopo di farci conoscere parti di noi che fino a quel momento non avevamo visto e considerato.

Probabilmente perché siamo sempre di corsa, sempre alla rincorsa di qualcosa che scappa, del tempo che vola, delle mille cose da fare e del poco tempo a disposizione, perdiamo il contatto con noi stessi, non sappiamo più chi siamo, non comprendiamo i nostri veri desideri, ma assecondiamo le aspettative degli altri; non conosciamo il nostro corpo, perché non abbiamo nemmeno il tempo di considerarlo, esso rappresenta solo il mezzo che serve per arrivare ai nostri scopi.

Ignoriamo di continuo i segnali importanti che ci dà, e per non ascoltarli, riempiamo le nostre giornate di impegni, siamo disposti a fare qualsiasi cosa pur di non fermarci ad ascoltare.

Non lo facciamo, perché potremmo accorgerci, che molte cose della nostra vita non sono quelle che vorremmo che fossero realmente e questo ci porterebbe a dover ammettere a noi stessi, che molte cose andrebbero cambiate.

Questo è quello che molti di noi temono: cambiare la situazione in cui ci troviamo, che ci dà l'idea di solidità, in modo apparente, perché in realtà non è altro che un bel castello di carta, costruito rincorrendo cose, persone, obiettivi che forse, molto probabilmente non ci interessano nemmeno, ma risultano fondamentali per essere conformi agli stereotipi che il mondo ci mette di fronte, per essere così accettati e ben visti dalla società.

Eppure, la vita per definizione è cambiamento, non ci può essere immobilità, staticità, solidità, tutto è un continuo divenire, evolversi, mutarsi, in modo ritmico...

La malattia, ha origine da un severo e rigido giudizio su noi stessi e sul mondo; non è altro che, una NON accettazione di quello che siamo e di ciò che è la nostra vita.

La vita suscita in noi emozioni come gioia, entusiasmo, ma anche, rabbia e paura accompagnate da sensi di colpa, giudizio e non perdono.

E proprio in fondo alla malattia, troviamo un mancato perdono di vecchie ferite "emozionali", collegate ad esperienze dolorose vissute nel passato.

Per avere una loro trasformazione, bisogna cercare di lavorare sul nostro “sentire”, perché ognuno di noi dentro di sé, ha le chiavi del cambiamento e della trasformazione, fanno parte della nostra essenza, si tratta solo di volerle trovare, ciascuno di noi infatti, ha tutti gli strumenti per essere la massima espressione di quello che è, ma questo può avvenire, solo quando è pienamente se stesso, attraverso lo stato di amore e accettazione, senza giudizio, ma con il perdono e gratitudine.

Non deve fare altro che, rivedere gli eventi passati della propria vita sotto una luce di saggezza, che permette di intuirne la perfezione di un disegno molto più grande di quanto pensasse; questo richiede di lasciare andare i vecchi schemi e attaccamenti che hanno portato alla malattia, per avere oltre che la guarigione, la vera pace interiore, che tutti meritiamo di avere!

In ambito naturopatico, nel momento in cui si presenta la malattia ci si pone questa domanda:

### **CONTRO CHI O COSA TU STAI LOTTANDO ?**

La malattia per l'appunto è vista come un conflitto tra la personalità e l'anima.

Sappiamo bene, che nulla accade per caso, quindi anche la malattia, ha un senso e uno scopo ben preciso.

Non è cattiva, arriva a noi per segnalarci che c'è qualcosa che non va, ci indica che stiamo agendo contro la nostra evoluzione, rende consapevoli i conflitti spirituali irrisolti, i quali fanno da muro e blocco energetico, non permettendo il libero fluire della nostra anima.

Ci invita a cambiare le nostre abitudini, questo richiede da parte nostra, seppur risulti molto difficile, perché comporta l'abbandono della nostra “comfort zone”, di metterci in una situazione di raccoglimento e lasciare che sia.

La malattia ci “smaschera”, ci vuole portare a nuove rive, ancora non conosciute e vissute.

Solo quando la vedremo come amica, venuta a noi, per aiutarci a trovare il vero scopo della nostra vita, riusciremo a dare un senso alla crisi, a quella crisi che permette la nostra evoluzione, indispensabile per la guarigione della nostra Anima.

### **“NON E' SEGNO DI BUONA SALUTE MENTALE ESSERE BENE ADATTATI AD UNA SOCIETA' MALATA”**

In parole semplici: più ci allontaniamo dalla nostra natura per “appartenere al branco”, più il corpo invia dei segnali ben chiari, per segnalare il nostro mancato equilibrio.

Più noi li ignoriamo, più il corpo invia segnali sempre più eclatanti, fino ad arrivare alla malattia vera e propria; se decidiamo di ascoltare il messaggio che ci porta, vivremo un cambiamento che porterà ad una scomparsa del sintomo e quindi della malattia.

**Tutto nasce nel momento in cui cessiamo di non essere noi stessi.**

## CAPITOLO 15: RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

Noi siamo gli artefici della nostra vita, attiriamo delle persone e delle esperienze che sono il risultato delle nostre scelte, dei nostri pensieri, delle nostre paure consapevoli e inconsce.

E soprattutto dell'effetto che queste, producono sulla nostra energia.

La maggior parte delle persone non ama prendersi la responsabilità della propria esistenza, non ricerca, non si fa domande; si limita ad accettare la propria infelicità come parte integrante della propria vita, delegando le responsabilità al "destino" e alla "fortuna" o "sfortuna", degli eventi che accadono.

Ma noi sappiamo che non è così.

Quando una persona decide di assumersi la propria responsabilità e quindi di rendersi consapevole della propria situazione, riesce a comprendere la modalità con cui deve agire per concretizzarla.

Tutto torna al suo posto, dandoci così il quadro d'insieme che costituisce la nostra felicità, ovvero quella di vivere pienamente ogni aspetto della nostra vita; perché è questo che tutti meritiamo.

Per arrivare fino a qui, una persona ha bisogno di una figura di riferimento, che lo accompagni nel suo lungo e non sempre piacevole percorso per la consapevolezza della propria esistenza.

Questa figura potrei essere io, e la persona da aiutare potrebbe soffrire di un disturbo alimentare come lo è l'ortoressia.

Non è stato facile immedesimarmi in questa situazione, ma soprattutto non è stato semplice pensare a cosa potrei fare per essere d'aiuto....

Ho deciso di partire dal respiro.

Il respiro è vita, è un atto di amore per se' stessi e per gli altri, tutte le forze risanatrici si trovano proprio nel sistema respiratorio, esso è da considerarsi un farmaco a portata di tutti, in qualsiasi momento, in grado di curare tutti i mali, perché è continuamente connesso con l'essenza dell'uomo.

Una corretta respirazione ha il potere di migliorare o addirittura eliminare dei disturbi fisici, se ne contano più di 200 e tra essi ci sono anche: l'ansia, l'irritabilità, il panico, la perdita di memoria, di concentrazione e le dipendenze.

Un soggetto ortoressico, molto probabilmente avrà un blocco del respiro, dovuto dallo stress che vive costantemente.

Questo blocco, oltre ad avere effetti dannosi a livello fisico come tessuti e organi, potrebbe corrispondere al rifiuto della realtà e la necessità di introdurre un cambiamento in sé.

Cercherei di portare la sua attenzione nell'atto del respiro: ascoltare il proprio modo di respirare, quando pronto, lasciare entrare l'aria (INSPIRARE), trattenerla per assorbire quello che gli serve (PAUSA INSPIRATORIA) e subito dopo quando non serve più, lasciarla uscire (ESPIRARE).

Nell'atto inspiratorio assorbirà le energie del cielo e della terra, che poi verranno lasciate andare nell'atto dell'espiazione.

L'inspirazione equivale al nutrimento e all'assimilazione, per il buon funzionamento del proprio organismo, si lascia entrare la luce, il bene, il positivo, mentre nell'espiazione si ha l'escrezione e l'eliminazione di tutte quelle sostanze inutili e dannose del corpo come il negativo, il male, le tenebre, così facendo si ha un abbassamento della malattia, con il conseguente innalzamento del suo stato di salute.

L'inspirazione porta a pienezza, energia, forza, potenza, gioia; l'espiazione porta al riposo e alla pace.

Gli darei il compito di respirare in modo consapevole tutti i giorni, gli direi di impegnarsi nel ritagliarsi del tempo per sé stesso, di concedersi un momento di pausa nella sua abituale routine, non pensare più alle cose che deve fare dopo o domani, staccare completamente le mente dai mille pensieri e concentrarsi solo esclusivamente su sé stesso e il suo respiro.

Per facilitarlo in questo, gli consiglieri di trovare un posto tranquillo, rilassante, che stia nel silenzio o se preferisce, mette della musica che lo aiuti nel rilassarsi, che si metta in una posizione comoda, seduto o sdraiato, che chiuda gli occhi e che si lasci coccolare dal movimento del respiro, inspirare ed espirare, lasciarsi avvolgere da questa sensazione di benessere, di tranquillità, di pace, di calma che sente, che man mano respira in modo più profondo si fa sempre più forte, percepisce il suo corpo in modo diverso, lo sente in tutta la sua integrità, non c'è razionalità, non c'è giudizio, non c'è aspettativa, c'è solo la pace, l'abbandono, il lasciarsi andare, il lasciar fluire.....

Giorno dopo giorno, la respirazione si farà sempre più cosciente, portandolo ad avere grandi benefici in ambito psichico, fisico, emozionale e spirituale.

La potenza del respiro è grandiosa!

Si potrebbe pensare di provare ad iniziare con delle sedute di meditazione, oppure acquisire la buona abitudine di svolgere dei mini – esercizi di respirazione dall'effetto rilassante, rigenerante e benefico.

## 15.1 PH ACIDO – BASICO CON UNA BUONA RESPIRAZIONE

A tal proposito vorrei aprire una piccola parentesi, spiegando perché una buona respirazione, possa aiutare non solo a trovare la consapevolezza, ma anche a mantenere ossigenato tutto il corpo, facendogli espellere le tossine e di quanto questo sia strettamente collegato ad avere il giusto PH del corpo; poiché l'equilibrio acido-base è uno degli equilibri più importanti per la vita dell'uomo. Regola praticamente tutto: respirazione, circolazione, digestione, escrezione, difese immunitarie, produzione ormonale.

La scala su cui si basa l'equilibrio acido – base va' da 0 a 14; al disopra del valore 7 prevalgono gli ioni ossidrile (OH<sup>-</sup>) e la soluzione è BASICA o alcalina; al di sotto del 7 prevalgono gli ioni idrogeno (H<sup>+</sup>) e la soluzione è ACIDA.

Il giusto valore del PH del sangue si colloca tra 7,35 - 7,45, mentre quello delle urine è compreso tra 5,0 e 7,0.

Ogni cellula del nostro corpo, produce energia e il suo risultato è la produzione anche di acido carbonico, al quale si aggiungono, altri acidi che assumiamo con il cibo o che si formano dopo la loro metabolizzazione.

Il corpo, in ogni istante, produce in maniera endogena ed esogena acidi.

Quando gli acidi generati iniziano ad essere troppi, questi possono avvelenare e danneggiare tessuti, organi, ghiandole e funzioni.

I risultati sono tutte le malattie conosciute oggi dalla nostra società: diabete, gastrite, colite, artrite e artrosi, reumatismi, morbo di Parkinson e Alzheimer, infarto, ictus, ischemia, embolie, dermatite, eczema, psoriasi, allergie, tumore, ecc.

“Gli acidi sono il compagno costante delle malattie, le basi della salute”

Come si producono gli acidi?

Stress, rumore, irritazione, paura, determinano la formazione di acido cloridrico e un suo eccesso nello stomaco, può provocare gastriti o ulcere.

L'acido lattico, si forma nei muscoli quando l'organismo è sotto sforzo.

I dolciumi, cereali raffinati e zucchero, vengono metabolizzati con la produzione di acido acetico, mentre té nero e caffè apportano alla formazione di acido tannico e acido cloridrico.

Tutte le proteine di origine animale, compreso i latticini, producono dopo la digestione, acido urico, acido solforico e acido nitrico. L'acido solforico (prodotto soprattutto dalla carne suina), indebolisce e rammollisce i dischi intervertebrali ed è la prima causa dei problemi alle cartilagini. Tutti questi acidi devono essere neutralizzati il più rapidamente possibile dall'organismo, perché non ne vengano intaccate le cellule, organi, ghiandole e le varie funzioni.

Gli organi emuntori svolgono un compito fondamentale per mantenere in equilibrio il ph del corpo e soprattutto del sangue. Essi sono:

- Reni: sono l'organo più importante per eliminare gli acidi superflui, soprattutto quelli che non possono essere eliminati per via aerea (polmoni). Questi organi, quando vengono sovraccaricati a causa di un regime alimentare innaturale, basato su proteine animali acidificanti, veleni ambientali e stress, ne consegue, il loro indebolimento, che nel tempo non saranno più in grado di svolgere il loro compito, provocando un ingorgo di succhi acidi nei vasi linfatici, causando nel corpo, gonfiore e congestione. (edemi).
- Pelle: viene detto il secondo rene e il secondo polmone. Non a caso si tratta dell'organo più grande del corpo umano che oltre a regolare la temperatura corporea, permette di traspirare e di espellere attraverso il sudore tossine e acidi;
- Fegato: secondo recenti ricerche anche questo organo gioca un ruolo importantissimo nella regolamentazione del ph. La forza biochimica del fegato si trova sul lato basico. Ogni 4 minuti circa, questo grande organo, filtra completamente tutto il sangue che circola, con lo scopo di detossificarlo da veleni;

- Polmoni: regola, tramite la respirazione, l'espulsione degli acidi carbonici, sotto forma di anidride carbonica. Il polmone viene anche chiamato "pompa linfatica", perché tramite una corretta e profonda respirazione, questo liquido fondamentale viene pompato per la disintossicazione.

**“Quello che non riescono a eliminare i reni e la vescica, deve eliminarlo l'intestino.**

**Ciò che non riesce a fare quest'ultimo, devono farlo i polmoni.**

**Se tutti insieme non riescono a eliminare abbastanza sostanze velenose, deve intervenire la pelle.**

**E quello che nemmeno la pelle riesce a eliminare, ci porta alla morte”**

Respirare profondamente a pieni polmoni risulta fondamentale per arricchire il sangue di ossigeno, comportandone la sua depurazione e riequilibrio del PH fisiologico, che a sua volta, comporta benessere in tutte le sue cellule.

## 15.2 ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

Con lo scopo di portarlo all'attenzione su di se', gli assegnerei 3 esercizi da tener fatti tutti i giorni e/o al bisogno e sono:

- **ESERCIZIO N°1 → RESPIRO CONSAPEVOLE:**

posizione supina, respirare con il naso o con la bocca. Occhi chiusi:  
premessa: "sono presente a me stesso e sono cosciente di respirare";  
inspirare lentamente avendo la consapevolezza di inspirare;  
espirare lentamente con la consapevolezza di espirare;  
rispetta la pausa inspiratoria ed espiratoria.

**TEMPO: 5 MINUTI**

- **ESERCIZIO N°2 → APERTURA AL RESPIRO:**

posizione supina, respirare con il naso ed espirare con la bocca. Senza musica per consentire la concentrazione;  
inspirare lentamente ripetendo mentalmente: "lascio entrare l'aria e permetto ad essa di farlo, senza opporre alcuna limitazione", fare una breve pausa;  
espirare lentamente ripetendo mentalmente: "lascio uscire l'aria e permetto ad essa di farlo completamente senza cercare di trattenerla", fare una breve pausa.

**TEMPO: 5 MINUTI**

- **ESERCIZIO N°3 → LASCIARE ENTRARE LA LUCE E LASCIARE USCIRE LE TENEBRE:**

inspirare lentamente il bene, dall'alto al basso, dalla testa ai piedi, da intensificare nel proprio organismo. Fare una breve pausa;  
espirare lentamente, cercando con una certa determinazione interiore di lasciare uscire da tutto il corpo il male e l'insieme delle scorie, delle impurità, accumulate fino ad'ora;  
prolungare la pausa espiratoria, per assaporare il piacere della liberazione delle impurità, poi riprendere con l'inspirazione, cercando, di inspirare dell'aria luminosa energetica ed elettrica.

**TEMPO: 15/20 MINUTI**

## **CAPITOLO 16: PRATICHE DI IDROTERMOFANGOTERAPIA**

L'idrotermofangoterapia potrebbe essere, nel caso di un soggetto ortoressico, un valido sostegno, dato che il suo scopo è quello di rigenerare l'organismo con la sua stessa forza di difesa e salute, agendo soprattutto sul sangue e attraverso la sua circolazione, su tutto lo stato fisico e mentale. Il riequilibrio e rafforzamento di tutto l'organismo, favorisce l'ordine eliminando il caos, affinché, questo sia possibile, è necessario stimolarlo in modo corretto, permettendo il verificarsi di sane reazioni termo - circolatorie.

Questa disciplina è composta da 3 fasi:

- Disintossicazione;
- Rivitalizzazione o rigenerazione;
- Mantenimento dell'equilibrio degli scambi umorali.

Si basa sull'utilizzo dell'acqua, aria, luce, terra, cibo e movimento, che costituiscono la nostra vera essenza:

- L'aria pura, costituisce l'alimento indispensabile per tutti i nostri processi fisiologici;
- La luce, è la fonte di calore per eccellenza, è il centro dell'energia vitale, essa favorisce le reazioni fisiche e chimiche del nostro organismo;
- L'acqua, costituisce il 75% del nostro corpo, ed è l'elemento fondamentale della purificazione;
- La terra, è il mondo dei microorganismi, i quali hanno il potere di trasformare i rifiuti organici in sostanze vitali.

Le tecniche idrotermo fangoterapiche sono utili per:

- Disinfiammare;
- Disintossicare;
- Riequilibrare l'osmosi e gli scambi umorali;
- Combattere lo squilibrio termico corporeo;
- Equilibrare il s.neurovegetativo;
- Equilibrare il s.endocrino;
- Normalizzare le funzioni organiche;
- Favorire la termoregolazione.

L'idrotermofangoterapia agisce secondo 4 importanti principi:

- Riflessogeni → getti folgoranti;
- Rivitalizzanti → applicazioni con acqua fredda;
- Antimicrobici → bagni ipertermici;
- Osmotici, disinfiammanti e detossinanti → impacchi, fasciature, cataplasmi e bagni aromatici.

Vado ad utilizzare queste pratiche sulla persona, con il fine di facilitare la disintossicazione del suo organismo, poiché lo stress, i ritmi di vita, la cattiva respirazione e la scorretta alimentazione, lo hanno portato ad avere un eccesso di tossine.

Per prima cosa, andrei a stimolare la pelle attraverso l'utilizzo di cataplasmi di terra e argilla per combattere la febbre gastrointestinale.

La terra, ha il potere di disinfiammare, assorbire, vivificare e cicatrizzare, viene utilizzata solo per uso esterno e viene miscelata con l'argilla, dalle proprietà antimicrobiche e rimineralizzanti, riequilibranti e antitossica, per la preparazione di cataplasmi, che in questo caso andremo ad applicare sul ventre, per ristabilirne il suo equilibrio termico, attraverso la sua disinfiammazione, depurazione, e decongestazione a livello osmotico.

E' fondamentale, mantenere un buono stato di salute dell'intestino, poiché ritenuto, ormai anche in ambito medico, il secondo cervello, finché non si ha un suo equilibrio non si può pensare di avere un equilibrio mentale!

Le regole fondamentali per avere l'intestino in buona forma sono:

bere molta acqua, fare attività fisica, avere una corretta alimentazione e fare pratiche di idrotermofangoterapia, che hanno lo scopo di togliere la disbiosi intestinale, per portare ordine, stimolando, di conseguenza, la formazione di una buona flora batterica intestinale.

Il primo a ipotizzare una possibile interazione e influenza reciproca fra cervello e intestino, è stato proprio Ippocrate, il "fondatore" dell'arte medica.

## 16.1 APPLICAZIONE

Preparo il cataplasma con terra vergine o argillosa, miscelandola con acqua fredda, finché raggiunge la consistenza di una “polentina”.

Utilizzo utensili e recipienti di legno, vetro, ceramica o terracotta.

E' fondamentale che l'applicazione venga fatta a corpo caldo, quindi ben coperto, con coperte di tessuti naturali come cotone e lana, soprattutto alle sue estremità.

Si prepara un foglio di carta, che si in grado di coprire la zona, che parte dall'arcata sottocostale arrivando all'inguine, aiutandomi con il cucchiaino di legno, applico uno strato di mezzo cm di fango, dopodichè applico il foglio sull'addome e lo copro con un telo di cotone sotto e uno di lana sopra, poiché è fondamentale, per una corretta reazione, che la persona non abbia freddo.

Se possibile, sarebbe da tenere in posa tutta la notte altrimenti almeno 1-2 ore.

Questo trattamento, lo ripeto finché il cataplasma faticherà a seccare a causa della mancanza di calore nel corpo, causato, a sua volta dalla mancanza di infiammazione.

## 16.2 PULIZIA INTESTINALE

L'intestino è il più grande organo di scambio del nostro organismo. La sua superficie totale, incluse le complesse estensioni dei villi, supera i 100 mq. Il suo epitelio è sottilissimo: in molte zone, è presente un solo strato di cellule. Si tratta quindi di un organo o meglio, un insieme di organi delicatissimo ed essenziale per le funzioni che svolge, ed è importante proteggerlo e curarne la salute. I suoi compiti sono:

- Digestione;
- Assorbimento dell'acqua e dei nutrienti;
- Funzione immunitaria;
- Detossificazione;
- Produzione di ormoni.

Per garantire l'integrità e le funzioni dell'intestino è importante:

- Svuotare regolarmente l'alveo, 1 o 2 volte al giorno;
- Avere un'alimentazione ricca di fibre;
- Curare l'idratazione (bere molto in caso di stitichezza);
- Favorire la regolarità delle scariche;
- Fare movimento;
- Ridurre la flora putrefattiva (enteroclismi);
- Rimuovere i fecalomi ed evitarne di nuovi.

Un'efficace pratica di igiene intestinale, è l'utilizzo dell'enteroclisma, il quale ha lo scopo di far espellere tutte le scorie, che nel tempo si sono depositate.

E' necessario fornirsi di: un enteroclisma e dell'equiseto in foglie, dalle potenti proprietà rimineralizzanti.

Una volta portata ad ebollizione l'acqua, metterò un cucchiaino di equiseto per ogni mezzo litro di acqua utilizzata, lascio bollire per qualche minuto, spengo la fiamma e lascio riposare il decotto fino a che non raggiungerà la temperatura di 37 gradi.

Filtro e travaso nell'enteroclisma, è importante essere a stomaco vuoto, meglio fatto di mattina a digiuno, oppure, almeno 3 ore dopo l'ultimo pasto, non bisogna mangiare nelle successive 2 ore, mentre invece si può tenere idratato il corpo attraverso, infusi, tisane o la semplice acqua.

Anche in questo caso è importante non aver freddo, quindi bisogna ricorrere all'utilizzo di coperte e calze di lana.

Mettersi in posizione fetale sul lato sinistro, il primo giorno di trattamento, partirei con l'utilizzo di 1 litro di acqua, per evitare di aver mal di pancia, è fondamentale che essa rimanga nell'intestino più tempo possibile, per far sì che faccia azione, si parla di un minimo di 15/20 minuti, più la si tiene, più lavora a fondo, e poi ci si scarica.

Secondo il metodo kousmine, questo trattamento, per far sì, che dia i risultati voluti, sarebbe da fare per 3 giorni consecutivi, andando ad aumentare la quantità di acqua da utilizzare di giorno in giorno, quindi 1 litro il primo giorno, 1 litro e mezzo il secondo e 2 litri il terzo; nelle seguenti 3 settimane bisogna tenerlo fatto 1 volta, per un totale di 4 settimane.

Questo trattamento, mi permetterà di ottenere un'intestino pulito, in grado di svolgere tutti le sue vitali funzioni.

## CAPITOLO 17: FIORI DI BACH

Terrei in considerazione l'utilizzo dei fiori di Bach, i quali, possono essermi di grande aiuto nell'andare a riequilibrare, a livello vibrazionale, tutti quegli scompensi e disequilibri interni della persona.

In base a quello che potrei vedere e percepire, in una persona ortoressica, ho fatto una selezione di fiori, che molto probabilmente andrei ad utilizzare, sulla base della necessità del momento.

I fiori che ho selezionato come i principali sono 8 e sono:

- **CHERRY PLUM** → la spontaneità di essere se stesso, lo aiuta ad affrontare la vita con serenità, lo fa sentire più energico, permettendogli di compiere grandi progressi;
- **WHITE CHESTNUT** → la scoperta del silenzio interiore, lo aiuta ad acquisire la tranquillità, che gli permette di sviluppare l'attenzione, aiutandolo ad immergersi nella vita reale;
- **OAK** → la flessibilità nel vivere, riscopre il piacere del gioco, riconosce il suo bisogno di riposo fisico e mentale;
- **AGRIMONY** → il coraggio di essere se stessi, rafforza l'autostima, che gli permette il raggiungimento del suo equilibrio, facendolo vivere nella pace;
- **ROCK WATER** → abbandonare schemi e rigidità, acquisisce capacità di adattamento, concedendosi alla distensione, per vivere con maggior morbidezza;

- **WATER VIOLET** → la forza della dolcezza, impara ad esprimere i suoi sentimenti, lo aiuta a rapportarsi agli altri con gentilezza, gli fa riscoprire l'amore;
  
- **CRAB APPLE** → sentirsi bene con se stessi, impara ad accettare il proprio corpo, riscoprendo il suo ordine interiore, provando un senso di purificazione e di pace con se stesso;
  
- **STAR OF BETHLEM** → il superamento dei traumi, lo aiuta ad accogliere il presente, recuperando la sua vitalità e facendogli riscoprire la gioia di essere vivo.

## CAPITOLO 18: FITOTERAPIA

Nel caso di un paziente ortoressico, trovo che l'utilizzo di prodotti fitoterapici possano essere di grande aiuto.

Li andrei a scegliere in modo accurato, in base ai sintomi che presenta la persona, che molto probabilmente, non avendo una corretta alimentazione, ed essendo sottoposta in modo costante, a livelli di stress e ansia molto alti, potrebbe manifestare disturbi a livello di stomaco e intestino.

Lo stomaco, oltre ad essere strettamente legato all'alimentazione, è collegato anche allo stato psicologico della persona, quindi molto spesso, emozioni come ansia, paura, stress, nervosismo, rabbia, portano ad avere disturbi come gastrite, ulcere, reflusso e acidità.

In questi casi, potrebbero essere dei validi rimedi:

- **FICUS CARICA** → è la pianta ideale per il trattamento delle malattie infiammatorie e/o ulcerative dello stomaco e del duodeno, inoltre favorisce la cicatrizzazione delle ulcere, contribuendo a regolarizzare la secrezione dei succhi gastrici.

Il Ficus Carica, è prezioso anche quando i disturbi gastroduodenali (come gastriti, acidità di stomaco, ulcere duodenali, disfagie, etc) sono causati dalla somatizzazione di ansia e stress, fattori che tendono ad infiammare la mucosa dello stomaco, aumentandone motilità e secrezione. Se infatti, soffriamo emotivamente di disturbi d'ansia, per la tendenza a mantenere tutto sotto controllo, è molto probabile che, il nostro fisico, ne risenta sviluppando un'eccessiva produzione di succhi gastrici, fino ad arrivare, nei casi più gravi, a gastrite cronica e ulcera;

- **MALVA** → grazie alle sue mucillagini ha un'azione emolliente, protettiva, lenitiva e antispasmodica delle mucose gastro intestinali;
- **CAMOMILLA ROMANA** → potrebbe risultare utile come protettiva e riparatrice dei tessuti gastro intestinali, con la loro conseguente cicatrizzazione.

Sempre legato all'alimentazione e al suo stato psicologico la persona, potrebbe soffrire di stitichezza, con conseguente fermentazione intestinale e gonfiore addominale, dovuto ad un'eccessiva produzione di gas intestinali.

Sotto questo punto di vista potrei aiutarla utilizzando uno o più dei seguenti rimedi fitoterapici che sono:

- **MIRTILLO** → esercita un'azione regolatrice, in quanto corregge gli squilibri della mobilità intestinale; perciò viene impiegato sia in caso di stitichezza, che in caso di diarrea; ripristina anche l'attività enzimatica intestinale;
- **FINOCCHIO** → ha proprietà carminative, grazie alla sua capacità di inibire i processi fermentativi nel grosso intestino e alla sua azione antispastica sulla muscolatura liscia, risulta un ottimo rimedio, in caso di gonfiore addominale e flatulenza;
- **PSILLIO** → indicato per le stipsi croniche, perché le sue mucillagini, contenute nei semi, lo rendono un efficacissimo, ma innocuo lassativo naturale, di tipo meccanico. Al contatto con l'acqua queste sostanze si gonfiano e aumentano di volume, favorendo l'espulsione delle feci.

Cercherei, di trovare il giusto rimedio per andare a diminuire anche il suo stato di ansia, che oltre a renderlo agitato, teso, preoccupato e nervoso, potrebbero portarlo a soffrire anche di insonnia.

Anche in questo caso, ho individuato i rimedi fitoterapici che, potrebbero essere più di aiuto, andando a lavorare sull'ansia e a migliorare e regolare di conseguenza anche il suo ciclo del sonno.

Essi sono:

- **BIANCOSPINO** → con proprietà di tipo sedativo del cuore, ipotensivo per la vasodilatazione periferica, sedativo anche del SNC, riduce l'emotività e gli stati di tensione, migliorando il sonno;
- **TIGLIO** → questa pianta, risulta efficace nella cura delle sindromi ansiose e dell'insonnia;
- **ESCOLZIA** → favorisce il rilassamento muscolare stimolando il sonno;
- **MELISSA** → è un ottimo rimedio contro le insonnie sporadiche, specie quando sono causate da un'incapacità a rilassarsi, a causa di ansie e stress temporanei. Lievemente calmante, migliora il sonno e riduce i risvegli notturni;
- **VALERIANA** → si attribuiscono proprietà sedative sul sistema nervoso centrale e spasmolitiche, inoltre favorisce il sonno.

Mentre, per la possibile presenza di uno stato depressivo, con tono dell'umore basso, andrei a lavorare, utilizzando in modo alterno o simultaneo, questi due ottimi fitoterapici, che sono:

- **RODIOLA ROSEA** → agisce soprattutto a livello del sistema simpatico, contro ansia e depressione, aumentando i livelli ematici di serotonina, il neurotrasmettitore responsabile della sensazione di benessere, e contrastando gli effetti nocivi del cortisolo, che viene prodotto dai surreni in caso di ansia e stress;
- **IPERICO** → ha una spiccata azione antidepressiva e sedativa, esso inibisce due enzimi responsabili della disattivazione di vari mediatori del sistema nervoso centrale (serotonina, dopamina, noradrenalina) e aumenta la secrezione notturna di melatonina, utile in caso di insonnia. È, in grado anche di accrescere i livelli di serotonina, similmente a certi farmaci antidepressivi, riequilibrando il tono dell'umore.

## CAPITOLO 19: RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La riflessologia plantare, è una tecnica di massaggio terapeutico, che si pratica sui piedi attraverso la pressione delle dita.

Secondo la riflessologia plantare, sulle varie zone del piede, si riflettono tutte le funzioni e gli organi del corpo umano, che vanno a creare una vera e propria mappa.

La loro stimolazione, provoca una generale riarmonizzazione dell'organismo, con il miglioramento di molte patologie sia fisiche che psichiche, poiché essa agisce su:

- Sistema nervoso;
- Sistema endocrino;
- Sistema immunitario;
- Sistema cardiocircolatorio.

Inoltre, riduce la tensione e lo stato di stress generale, favorendo le reazioni, che garantiscono l'omeostasi, nonché lo stato di equilibrio e armonia del corpo.

E' molto importante sottolineare che, agendo sul sistema endocrino, favorisce e aumenta la secrezione di endorfine, ormoni che provocano benessere e buonumore, andando a contrastare lo stress psico – fisico.

Questo avviene perché gli impulsi generati dalla pressione esercitata sui punti riflessi, viaggiano attraverso il sistema nervoso autonomo, che controlla, l'azione involontaria di organi, visceri, ghiandole e vasi, questo procedimento viene definito “ arco - riflesso”.

Il massaggio riflessologico, è un'azione meccanica, che nell'organismo si trasforma in una reazione chimico – elettrica; i neuroni hanno il compito di rielaborare i messaggi e di trasferirli lungo le vie nervose.

È stato verificato in modo sperimentale che, un massaggio veloce e leggero crea onde corte ad alta frequenza, veloci e penetranti, che raggiunto l'organo bersaglio, generando una reazione chimica acida, che provoca il suo rilassamento.

Mentre un massaggio lento e profondo, crea onde lunghe a bassa frequenza, che determinano una reazione basica, che andrà a tonificare l'organo bersaglio.

La riflessologia plantare può essere utilizzata per:

- **PREVENZIONE** → grazie alla sua azione antistress, disintossicante, drenante degli organi emuntori, tonificante, porta al riequilibrio generale del corpo;
- **AZIONE ANTALGICA** → favorisce la produzione delle endorfine, esse, sono considerate analgesici naturali, perché innalzano la soglia di percezione del dolore;
- **AZIONE FUNZIONALE** → ha grandi risultati sui disturbi funzionali acuti e cronici;
- **RIABILITATIVA** → risulta utile nel post-operatorio, ed è molto efficace in caso di traumi;
- **AZIONE PSICOSOMATICA ED EVOLUTIVA** → si sono sperimentate tecniche di lettura del piede, che si collegano agli aspetti psicologici della persona, con il risultato di poter intervenire sulla memoria del corpo per modificare gli schemi acquisiti, ed eliminare le cause di conflitti interiori che possono dare luogo a patologie.

La riflessologia si basa sui pilastri della medicina tradizionale cinese.

Essa, è basata sul principio del Tao, che è inteso come unità, dal quale nasce l'integrazione della dualità tra lo Yin e lo Yang.

Lo yin, rappresenta l'aspetto femminile, oscuro, ricettivo, interno, freddo, condensato, umido, chiuso, a riposo, spirituale di ogni cosa; mentre lo yang rappresenta, l'aspetto maschile, caldo, aperto, esterno, creativo, luminoso, espanso, secco, in movimento e materiale.

Lo yin e lo yang si completano, sono complementari fra loro, l'uno non può esistere senza l'altro. Tengo a precisare che, la medicina tradizionale cinese, si basa sul pensiero analogico e olografico, ciò vale a dire che l'uomo è visto come un microcosmo che somiglia all'universo, il quale costituisce il macrocosmo.

Successivamente alla teoria dello yin e dello yang, nasce quella dei cinque elementi, la quale è costituita dalla presenza nel nostro corpo dei 5 elementi presenti in natura: acqua, legno, fuoco, terra, metallo.

Ogni elemento costituisce una loggia, che sono tutte collegate fra di loro attraverso la legge di "produzione": dall'acqua nasce il legno, dal legno nasce il fuoco, dalle ceneri del fuoco nasce la terra, dalla profondità della terra nascono i metalli, di conseguenza l'acqua viene arricchita da diversi minerali.

Questi 5 elementi sono costituiti da 5 organi e 5 visceri, accoppiati fra di loro secondo il rapporto yin (organi) e yang (visceri), essi sono:

- loggia acqua → corrisponde ai reni e alla vescica urinaria;
- loggia legno → corrisponde al fegato e alla vescicola biliare;
- loggia fuoco → corrisponde al cuore e all'intestino tenue, al maestro del cuore e al triplice riscaldatore;
- loggia metallo → corrisponde ai polmoni e all'intestino crasso;
- loggia terra → corrisponde allo stomaco, milza e pancreas;

Fondamentale per la nostra salute è il loro equilibrio.

Purtroppo però, molto spesso si ha un disequilibrio dei 5 elementi, che danno luogo a disarmonie e malattie, causate sia da fattori esterni che interni.

Le sei energie climatiche costituiscono i fattori esterni, sono: freddo, caldo, fuoco, vento, umidità e secchezza.

Ognuno di noi, in quanto strettamente legato al clima e alle stagioni, deve continuamente adattarsi alle modifiche che avvengono nell'ambiente (macrocosmo), affinché le sue energie interne (microcosmo), si mantengano in sintonia con quelle esterne.

Mentre, i fattori interni sono costituiti dalle sette emozioni, sono tutte parte della vita e non sono di per sé delle vere cause, lo diventano, quando sono eccessive, represses o permangono troppo a lungo, tutto ciò, causa un'alterazione del rapporto tra lo yin e lo yang.

Ogni sentimento è strettamente legato ad uno o più organi e svolge un'azione precisa:

- la collera colpisce il fegato;
- la gioia eccessiva colpisce il cuore;
- la riflessione "annoda" la milza;
- la preoccupazione colpisce la milza e il polmone;
- la tristezza colpisce il polmone;
- la paura colpisce i reni;
- lo shock colpisce i reni e il cuore.

## **CAPITOLO 20: EMOZIONI ED ORTORESSIA**

Le principali emozioni, che predominano in un soggetto ortoressico sono:

### **PAURA**

La paura oggi è molto diffusa, più di quanto si pensi.

Si teme di ammalarsi, di perdere il controllo, di essere manipolati, di essere respinti, ma soprattutto ci preoccupiamo di non essere amati e riconosciuti per quello che siamo.

Nella nostra società, non è tollerato provare paura, motivo per cui, arriviamo a negarla e utilizziamo l'iper - controllo per mostrare un falso equilibrio.

Nel tempo la paura, si trasforma in un'ansia generalizzata, che strangola in ogni momento della giornata, diventa così forte che si oppone a qualsiasi cambiamento, lavorando contro il nostro essere e la nostra vita.

Bisogna riuscire a dinamizzare la paura facendone una forza propulsiva invece che involutiva.

Questa emozione non fa ricevere al corpo gli elementi necessari che lo informano del fatto che è al sicuro e che ha tutto ciò di cui ha bisogno per stare bene.

Un valido metodo, che potrebbe aiutare a portare equilibrio in questo senso, e che anche a scuola ci hanno fatto imparare, è l'esercizio del radicamento, ha lo scopo di aiutare a mettere le "radici" a Terra.

## **VERGOGNA E NON ASCOLTO DEL CORPO**

Secondo la nostra cultura, il corpo viene visto come la parte più sporca e peccaminosa rispetto al contenuto, per questo motivo proviamo vergogna, così tanta che a volte si arriva addirittura a negare le emozioni che proviamo.

Questa situazione, ci distoglie dalla comunicazione e dal vero ascolto del nostro corpo; motivo per cui, spesso, preferiamo affidarci alle idee esterne, piuttosto che ascoltare noi stessi.

Tutti questi meccanismi provocano la nascita di un malessere che ci porta a non mangiare o a mangiare in modo eccessivo.

Non ci sentiamo accettati e amati e per la paura non mangiamo, non vogliamo perdere il controllo che manifestiamo nella negazione del cibo.

Questo squilibrio molto spesso porta a bulimia, anoressia e compulsioni alimentari.

Bisogna iniziare a lasciare da parte il controllo e imparare a riconoscere e ascoltare le proprie emozioni, bisogna permettersi di sentirle, senza reprimerle, ma viverle.

Quando invece, si è in equilibrio, abbiamo una buona comunicazione con il nostro corpo e rispondiamo ai suoi desideri e bisogni.

## **IPER CONTROLLO E RABBIA**

Fin dall'infanzia, la nostra educazione è stata caratterizzata dalla presenza dei cosiddetti "ricatti d'amore", da parte della mamma o papà ad esempio; inconsciamente ci hanno portato ad avere il controllo su di noi, poiché ritenuto indispensabile per essere amati e accettati dai nostri cari.

Siamo condizionati del giudizio, dalla critica e delle aspettative che gli altri hanno nei nostri confronti.

C'è una paura di essere invasi, motivo per cui, prendiamo le distanze verso il mondo esterno, arrivando fino all'isolamento.

Si rinnega la libertà di amare, per la paura di perdersi.

Fingiamo, per piacere, perdendo il contatto con noi stessi, questo suscita rabbia, nei confronti degli altri, ma soprattutto verso di noi, innescando sensi di colpa, che però reprimiamo.

Bisogna ricordarsi chi siamo, riconoscere la nostra libertà e riconoscere di non essere perfetti, ma che soprattutto, non serve esserlo per amare ed essere amato, perché siamo belli nella nostra unicità e imperfezione.

Bisogna quindi, abbandonare il controllo e arrendersi alla vita.

## **DISAMORE**

Non sentendosi amato, tende ad attenersi ad un modello ideale, esercitando un controllo, con lo scopo di esser amato.

Si impedisce di essere liberamente sé stesso, di esprimersi o di vivere pienamente il proprio essere, perché è convinto che se lo facesse sarebbe ancora più emarginato.

Ha un'idea di sé molto riduttiva e si giudica.

Controlla ogni cosa per essere conforme a ciò che è convinto lo renda amabile agli occhi degli altri, così facendo però non ama sé stesso e non vede l'amore che gli altri vedono per lui.

In questo caso, deve rendersi conto della propria bellezza e andare a ricercare il momento della sua vita in cui ha deciso di non esser degno d'amore e trasformare questa sua dichiarazione.

## CAPITOLO 21: IL TRATTAMENTO RIFLESSOLOGICO

Alla luce di quanto appena detto, delle conseguenze che hanno le emozioni sul nostro corpo, ho pensato a un massaggio riflessologico personalizzato, che ha lo scopo di andare a riequilibrare le 5 logge e il loro yin e yang, fondamentale, per il processo di consapevolezza e guarigione nella persona con sintomi ortoressici.

Secondo la MTC, in questa patologia, gli organi coinvolti in modo diretto sono: cuore, fegato, reni e polmoni.

Mentre i punti indirettamente coinvolti sono: valvola Ileo Cecale, intestino Tenue, diaframma, timo e circolazione Sanguigna.

Secondo questi punti il massaggio tratterà:

- **COLONNA VERTEBRALE** → trattare la colonna, aiuta a ridurre stress e tensioni lungo la spina dorsale, in modo da facilitare l'afflusso sanguigno in tutto il corpo, questo avviene perché nel midollo spinale fuoriescono 31 paia di nervi che, partendo dalla base del cervello si collegano ai diversi organi;
- **SISTEMA ORMONALE** (epifisi, ipofisi, tiroide, paratiroidi, timo, parte endocrina del pancreas, surreni e gonadi) → sono ghiandole di fondamentale importanza per il corretto funzionamento del corpo, poiché sono a stretto contatto con il sistema nervoso e immunitario;
- **DIAFRAMMA** → si tratta per migliorare la respirazione e per infondere calma;
- **PLESSO SOLARE** → è innervato con lo stomaco, è fondamentale la direzione del movimento che sarà, in senso orario sul piede sinistro e, contemporaneamente, in senso antiorario sul piede destro, per ottenere un'immediata sensazione di rilassamento;

- **POLMONI** → il costante scambio e rinnovamento del Qi (intesa come vita, energia), da parte dei polmoni, assicura il corretto funzionamento di tutti i processi fisiologici del corpo;
- **NERVO VAGO** → regola l'attività dagli organi interni;
- **CUORE** → sede dello Shen (spirito), considerato l'Imperatore, il collegamento principale tra Terra e Cielo, supremo comandante di tutte le funzioni fisiche ed intellettive del corpo, le sue emanazioni governano gli altri quattro organi: polmoni, fegato, milza e reni;
- **STOMACO** → è responsabile dell'introduzione degli alimenti e della separazione dell'utile dall'inutile, è fondamentale la sua componente psico – emozionale;
- **MILZA** → è considerato un organo linfoide, che costituisce un ponte tra: il sistema linfatico, immunitario e circolatorio;
- **INTESTINO TENUE** → influenza l'attività mentale dell'individuo; l'abilità di riconoscere le questioni rilevanti con chiarezza prima di prendere una decisione;
- **INTESTINO CRASSO** → la sua funzione principale è quella di trattare i rifiuti ed eliminarli dal corpo;
- **FEGATO** → immagazzina e regola la distribuzione del sangue, con il conseguente corretto funzionamento di ogni funzione corporea e mentale; i ritmi come il sonno-veglia, attività-riposo e il ciclo mestruale sono legati al sangue del fegato;
- **COLECISTI** → attraverso la bile, la vescicola biliare, assicura il drenaggio e la digestione, essa emana determinazione e decisione;

- **RENI** → Sono il radicamento della vita, le sue fondamenta, essi preservano il Jing (intesa come l'energia post natale acquisita);
- **VESCICA** → regola il metabolismo dell'acqua all'interno del corpo mediante il controllo delle urine e la trasformazione del Qi;
- **CIRCOLAZIONE LINFATICA** (cisterna del Pequet,, inguinale, superiore, addominale, paravertebrale) → è un sistema di drenaggio, che trasporta i liquidi dallo spazio interstiziale dei tessuti, ha anche la funzione di catturare e distruggere patogeni estranei all'organismo, producendo e trasformando le cellule deputate alla loro neutralizzazione.

## 21.1 POSSIBILI REAZIONI

Tra una seduta e l'altra si potrebbero verificare le seguenti reazioni:

- Aumento della minzione e della defecazione con alterazioni di colore e di consistenza;
- L'urina può presentare dei sedimenti;
- Presenza di gas intestinali;
- Presenza di catarro;
- Eczemi, brufoli;
- Aumento della sudorazione;
- Perdite vaginali per le donne;
- Il sonno si può allungare con aumento dei sogni;
- Turbamenti emotivi;
- Eccessiva stanchezza;
- Crisi di pianto;
- Vecchi dolori possono nuovamente manifestarsi.

La presenza di queste reazioni sono il segnale positivo che, il corpo sta' reagendo al trattamento e non devono quindi spaventare.

Man mano che il corpo elimina le tossine, diminuisce anche la tensione e una condizione di benessere investe l'intero organismo.

## **CONCLUSIONE**

In quanto naturopata, lo scopo dell'utilizzo dell'idrotermofangoterapia, della respirazione, dei fitocomplessi, fiori di bach e della riflessologia plantare, è quello di portare la persona alla consapevolezza di sé e farle acquisire un buon ascolto del corpo, per poi riuscire a farle ritrovare il proprio equilibrio, che sia in linea con il suo vero essere e che rappresenti e rispetti la sua natura.

Questo percorso richiede impegno, costanza e sincerità con se' stessi e con gli altri.

E' questione di apertura al nuovo, al cambiamento, all'evoluzione e all'ascolto; perché la chiave è dentro ognuno di noi.

Il mio intento, è quello di essergli di supporto, nella ricerca del suo benessere, attraverso:

## **ALIMENTAZIONE SANA**

Prendersi cura di sé, significa anche mangiare in modo sano, ma soprattutto equilibrato.

E' consigliabile consumare grandi quantità di frutta e verdura fresche e di stagione, uno scarso consumo di carne, sostituita da prodotti a base di proteine vegetali quali: soia, legumi ecc..

Evitare il consumo di caffè, alcolici, prodotti a base di latte e derivati, prodotti da forno, zucchero, dolcificanti artificiali e prodotti e bevande a "0 calorie", insomma tutti quegli alimenti che in natura non si trovano.

Si tratta di avere una dieta povera di grassi e sodio oltre che di zuccheri, ma ricca invece di vitamine, minerali, antiossidanti, grassi buoni, fondamentali per un corretto funzionamento dell'organismo.

Bere molta acqua, ma anche tè verde, infusi e tisane.

Bisogna prendere l'abitudine di cucinare con amore e dedizione, mangiare con calma e adottare un'alimentazione quanto più varia ed equilibrata possibile.

## **ATTIVITA' FISICA**

Cerca di svolgere attività fisica in modo regolare e costante, poiché oltre che promuovere la respirazione con la conseguente buona ossigenazione del corpo, è fonte di benessere e relax, combatte lo stress e potenzia le capacità mentali, oltre che quelle fisiche.

Potresti considerarla come valvola di sfogo dai tuoi pensieri negativi, emozioni trattenute, ansia e stress; ragione per cui, devi impegnarti nel condurre una vita quanto più attiva e dinamica, a qualsiasi età.

## **DORMI BENE**

Per quanto possa sembrare banale, eppure non lo è.

Chi dorme troppo poco, manca di equilibrio e di energia, così anche chi dorme troppo tanto.

Il sonno serve a rigenerarti e a ricaricare le batterie.

Prenditi cura di te stesso regalandoti dormite lunghe e riposanti.

## **VIVI INSIEME AGLI ALTRI**

Imparare a vivere con gli altri.

La compagnia dei nostri simili ha tantissimi effetti positivi sulla tua vita.

Migliora l'umore, ti rende più socievole e ti offre la possibilità di praticare attività in comune.

Entrare in contatto con stimoli nuovi e opinioni diverse ti mantiene aperto e spontaneamente interessato al prossimo.

Ogni giorno hai modo di scoprire cose che non sapevi, e sono proprio gli altri a fartele conoscere.

Svariate attività, tra cui quelle sportive, ti riescono molto più facili quando le pratichi insieme a qualcuno.

Gli altri, sono un bacino di idee infinite, al quale puoi attingere quando vuoi.

Senza contare che i rapporti stabili, fondati sulla fiducia, ovvero quelli in cui sei disposto ad aiutare e venire aiutato in caso di bisogno, creano un prezioso senso di appartenenza, il cui valore è inestimabile.

Vivere insieme agli altri non è soltanto salutare, è anche una sorgente inesauribile di senso.

## **COLTIVA LA RESILIENZA**

Tutte le buone abitudini, alimentano la tua resilienza, perché quando sei in uno stato di equilibrio fisico e psichico, i problemi ti sembrano molto meno gravi di quanto non ti appaiono quando sei già irritato e, per così dire, al limite.

Quando percepisci la tua esistenza, come un progetto dotato di senso e consideri tuo compito plasmarla in modo auto – responsabile, troverai più facile, conservare un equilibrio interiore, o ritrovarlo nel giro di breve tempo, anche in circostanze ostili.

Se c'è qualcosa che aiuta le persone a superare una difficoltà, è la consapevolezza che esiste un senso, che, per così dire, aspetta soltanto di adempiersi.

## **RINGRAZIAMENTI**

Arrivare a questo traguardo è una cosa grandiosa.

Non è stato sempre facile, ci sono stati momenti di alti e bassi, di crisi e dubbi.

Tutto questo, mi ha portato ad una consapevolezza diversa della vita e della persona che sono.

Mi sento di ringraziare la scuola, tutti i suoi docenti e tutte quelle persone che, per poco o tanto tempo, mi sono state accanto e mi hanno accompagnato in questo percorso.

Mi sento di ringraziare in modo particolare Gigliola, il mio relatore, che è sempre stata disponibile, e pronta all'ascolto in qualsiasi momento e circostanza, ha sempre visto oltre quello che scrivevo e mi ha spronato a fare sempre meglio.

Ringrazio la mia famiglia, che mi ha sempre sostenuto e appoggiato, in modo particolare ringrazio mia mamma, che in un momento di crisi, mi ha "cazziato", probabilmente perché lei sa', che è l'unico modo per farmi rimettere in carreggiata e così è stato, quindi grazie.

Grazie anche a te Luca, perché tu, ci sei sempre stato e ci sei sempre.

E grazie a me stessa, che non ho mai mollato, che ci ho sempre creduto e che ci credo fino in fondo.

## BIBLIOGRAFIA

- Dispensa di Fitoterapia di Carmela Scali Accademia di Naturopatia Con Sé;
- Dispensa di Fiori di Bach di Alessandra Tanfoglio Accademia Naturopatia Con Sé;
- Dispense di idrotermofangoterapia di Corrado Tanzi Accademia Naturopatia Con Sé;
- Dispensa della psicosomatica del respiro di Gino Soldera Accademia Naturopatia Con Sé;
- Dispense di riflessologia plantare di Silvia Sillamoni Accademia Naturopatia Con Sé;
- Dispensa di M.T.C. di Andrea Navoni Accademia Naturopatia Con Sé;
- Dispensa dei cinque elementi di Mario Zanoletti Accademia Naturopatia Con Sé;
- “Le emozioni parlano e se non le ascoltiamo ci ammaliamo” di Rossella Panigatti;
- “Le carte dei Fiori di Bach” Riza;
- “Enciclopedia delle erbe medicinali” di Tina Cecchini con la collaborazione di Bernardo Ticli;
- “Alimentazione e fitoterapia” di Alessandro Formenti;
- “Anatomia dello spirito” di Caroline Myss;
- <https://it.wikipedia.org/wiki/Ortoressia>;
- <https://www.stateofmind.it/2015/03/ortoressia/>;
- <https://www.ipsico.it/news/ortoressia/>;
- <https://www.greenme.it/mangiare/alimentazione-a-salute/19976-ortoressia-test-bartman>;
- <https://www.benessere360.com/ortoressia.html>;

- <http://www.emanuelmian.it/disturbi-alimentari/ortoressia-nervosa/test-per-verificare-se-soffri-di-ortoressia-nervosa/>;
- [https://www.auxologico.it/approfondimenti/ortoressia-ossessione-mangiare-sano](https://www.auxologico.it/approfondimenti/ortoressia-ossessione-mangiare-sano;);
- [https://www.corriere.it/salute/nutrizione/09 agosto 17/ortoressia cibo sano pericoloso 869a77a6-8b14-11de-8977-00144f02aabc.shtml](https://www.corriere.it/salute/nutrizione/09_agosto_17/ortoressia_cibo_sano_pericoloso_869a77a6-8b14-11de-8977-00144f02aabc.shtml);
- <http://www.iltuopsicologo.it/il-test-di-bratman-sullortoressia/>;
- <https://www.albanesi.it/salute/ortoressia.htm>.

