



I GERMOGLI

Emanuela Gafforini

Matricola n. 0035

Relatrici:

Loretta Fattori

Annarita Spano

A mia nipote Valentina...

...che è la luce del mio cuore

Alchimia interiore

Si rivolge a me per un aiuto

La vita gli si scompone

Stai seguendo il destino dei più, gli dico.

Il destino “generale”, stai perdendo il tuo.

Che posso fare, chiede.

Un passo indietro, torna a prima che gli stereotipi generali

Ti si appiccicassero addosso.

E poi silenzio, salendo un gradino sopra il sonno,

lì dove gli eventi si generano e nutrono con la più sapiente coscienza...

lasciala agire...lei sa.

Infine rientra nel mondo che tu rifiuti e fai la tua parte...la TUA.

- Alessandro Maini –

INDICE

- Introduzione
- Capitolo primo:
 - Gli Hunza e la storia dei germogli
 - Cosa contiene un germoglio
 - Il germoglio in botanica
 - La fotosintesi clorofilliana
 - I benefici della clorofilla
- Capitolo secondo
 - Indicazioni e controindicazioni dei germogli
 - Caratteristiche per la scelta dei germogli e soia transgenica
- Capitolo terzo
 - Medicina cinese e il significato dei cinque elementi
 - I cinque elementi e i sentimenti
 - I germogli nella dieta terapeutica
- Capitolo quarto
 - Il movimento terra
 - Meditazione sull'elemento terra
 - Oligoelementi e oligoterapia biocatalitica
 - Le diatesi sovrapposte ai cinque elementi della medicina tradizionale cinese
 - I macerati glicerici per riequilibrare l'elemento terra
- Capitolo quinto
 - Terzo chakra del plesso solare
 - I fiori di Bach
- Capitolo sesto
 - Germogliatori con articoli casalinghi fai da te
 - Acqua solarizzata e dinamizzata in bottiglia di vetro dal colore blu
 - Esperimento: germogliazione dei semi con il guscio d'uovo
- Capitolo settimo

- MALT
- Acidosi
- Depressione ed intestino
- Capitolo ottavo
 - La relazione naturopatica (il caso)
 - Aspetti psicosomatici
 - Tecnica metamorfica
 - Ripopolazione delle colonie probiotiche
 - Conclusioni
 - Similitudini analogiche tra germoglio e anima svelata
- Ricette
- Tavole nutritive
- Ringraziamenti
- Bibliografia

INTRODUZIONE

All'interno della nostra Accademia, qualsiasi fosse la materia in argomento trattata dall'anatomia alla fitoterapia a scienze della nutrizione all'iridologia alla base vi era sempre l'osservazione, la soggettività dell'individuo.

Porre attenzione a quello che gli occhi ci permettono di fare è fondamentale, quando guardiamo una persona, il colore della sua pelle o la forma del suo viso ci dice molto di lei, come la sua struttura fisica, il tono della sua voce o il colore dell'iride.

Un'iride linfatica per cui azzurra tenderà a dare sintomi da eccesso di acidi e colle che inibiscono gli organi adibiti allo smaltimento dei liquidi a danno della tiroide; un'iride ematogena per cui scura dovrà invece controllare l'eccesso di zuccheri, perché costituzionalmente potrebbe sovraccaricare fegato e cuore.

Essendo l'uomo parte dell'universo ritroviamo la stessa anamnesi con fiori e piante, per lo studio della similitudo, osservando un fiore come l'eufrasia, per esempio, si comprende che, assomigliando ad un occhio, verrà consigliata come collirio, nel mentre il lampone, che ricorda un ovaio, verrà suggerito in caso di problemi all'apparato riproduttore femminile e ancora, per citare un ortaggio, la rapa rossa cruda è un fortissimo remineralizzante dal colore rosso scuro intenso, che ci riporta al nutrimento del sangue.

Questo invito all'osservazione è il motivo principale per cui mi sono interessata ai germogli...ho pensato *“quando il seme germoglia ed è pronto per essere mangiato ricorda la forma dello spermatozoo”*, pertanto portatore di vita, informazione, siamo alla genesi di qualunque formazione, il seme, lo sperma, in sé e per sé contiene molte sostanze nutritive, in effetti l'oligoelemento zinco migliora non solo la sua quantità, ma bensì anche la sua qualità. Ecco che ho iniziato ad informarmi sulle proprietà nutritive dei germogli...

”vivere con meno sarà il nuovo rinascimento”

La preparazione dei germogli la si potrebbe considerare etica in quanto a livello ambientale mantiene un basso impatto ecologico ed anche economico in quanto la loro preparazione comporta un basso costo d'acquisto, un controllo garantito del prodotto finale, pochissimo scarto e poco spazio di realizzazione per la loro crescita...

Inoltre per il loro sviluppo sarà complice Madre Natura con tutti i suoi elementi più preziosi: la luce, l'acqua e l'aria.

CAPITOLO PRIMO

*Davanti a un prato apriti alla chiarezza,
abbraccia la semplicità, cancella l'egoismo.*

Vedi tutto come se fosse il seme di qualcosa.

- Fabrizio Caramagna -

GLI HUNZA E LA STORIA DEI GERMOGLI

Come cibo vero e proprio, i germogli hanno circa cinquemila anni.

Infatti già nel grande erbario della medicina cinese, circa 2700 anni a.C. il germoglio crudo di soia veniva raccomandato per edemi, crampi, disturbi digestivi, polmoni deboli, macchie sulla pelle.

Questo perché, sin dall'antichità, lo stesso imperatore affermava che fossero uno dei cibi più nutrienti sulla Terra, nonché una delle creazioni più interessanti ed utili della natura.

Una popolazione del Nord dell'India, nell'attuale Pakistan, gli Hunza, sono stati osservati dal Ralph Bircher, antropologo, per il loro vigore fisico e longevità.

La loro alimentazione estiva a base di frutti e germogli consentiva loro di vivere una vita media di 120 anni.

Questa popolazione, attualmente ancora presente, ha però "occidentalizzato" la propria alimentazione, introducendo più carne e cereali, il che ha ridotto la loro longevità dopo l'arrivo della colonizzazione britannica.

La loro alimentazione è stata crudista fino alla Seconda Guerra Mondiale ed essa dimostrava una incredibile vitalità, resistenza allo sforzo e malattie.

E' una leggenda metropolitana, tuttavia, considerare la loro un'alimentazione esclusivamente a base di germogli. In inverno, infatti, avevano un consumo molto limitato di carne, integrata dai frutti essiccati, dai germogli freschi, mentre in estate la dieta diventava quasi del tutto crudista con largo consumo di frutti e germogli freschi, cosa che molto probabilmente determinava il loro ottimo stato di salute.

Per portare la storia nel nostro Paese, abbiamo testimonianze dell'uso dei germogli nell'Impero Romano. Gli antichi Romani portavano nelle sacchette di stoffa legate alla vita e contenente semi che con l'umidità ed il calore del corpo germogliavano. Uno *street food* salutare e decisamente poco ingombrante.

Tornando ai giorni nostri, i germogli sono il cibo più fresco e veloce che possiamo coltivare da soli, in pochi giorni il loro apporto nutrizionale dà risultati palesi, più di complessi vitaminici artificiali, che spesso non interagiscono con le nostre cellule, perché non presenti in natura.

I germogli sono considerati delle vere e proprie pillole di salute.

COSA CONTIENE UN GERMOGLIO

- proteine;
- vitamine;
- sali minerali.

Ricchissimi di proteine vegetali nella forma dei loro costituenti base, gli otto amminoacidi essenziali, che non vengono sintetizzati dal corpo umano e pertanto devono essere costantemente introdotti con l'alimentazione.

Le proteine vegetali, a differenza di quelle animali, ricche di grassi saturi, responsabili della formazione del colesterolo, sono introdotte dall'organismo già trasformate in amminoacidi, risultando più digeribili per il processo di rinnovamento delle cellule, per la digestione-assimilazione dei cibi, per la coagulazione del sangue e il corretto funzionamento del fegato.

Sono inoltre ricchi di sali minerali alla base della corretta attività metabolica, garantendo la formazione e il giusto funzionamento degli enzimi essenziali del metabolismo.

Vediamo quali e in che germogli sono contenuti:

- **magnesio**: antiossidante, è in rapporto con il metabolismo della cellula nervosa, contribuisce a sedare l'ipereccitabilità neuromuscolare. Contenuto nei germogli di:

- alfa alfa;
- piselli;
- radicchio;

- girasole;
- trifoglio;
- fieno greco;

- **potassio**: ha un effetto sulle turbe del metabolismo dell'acqua (oliguria, scarsità della quantità di urine eliminate quotidianamente – ritenzione idrica) e dei surreni, mantiene il giusto livello alcalino nel sangue. Contenuto nei germogli di:

- mandorle;
- sesamo;
- girasole;
- fagiolo mungo;
- piselli;
- grano saraceno;
- cavoli;
- broccoli;
- finocchio;
- fieno greco;
- lenticchie;

- **calcio**: aiuta la fissazione nell'organismo delle vitamine C, D. Rafforza l'ossatura e i denti. Contenuto nei germogli di:

- sesamo;
- mandorle;
- girasole;
- alfa alfa;
- ceci;
- trifoglio;
- grano saraceno;

- **rame**: antinfiammatorio, antivirale, stimola il sistema reticoloendoteliale ed è sinergico della vitamina C. Antibatterico, permette il fissaggio del ferro. Contenuto nei germogli di:

- girasole;
- fagiolo mungo;

- bambù;
- indivia;
- lenticchie;
- crescione;
- cipolla;

- **ferro**: favorendo la formazione dei globuli rossi e l'ossigenazione delle cellule, combatte l'anemia. Contenuto nei germogli di;

- alfa alfa;
- fieno greco;
- lenticchie;
- azuki;
- fagiolo mungo;
- girasole;

- **fosforo**: agendo a livello paratiroideo, interviene anch'esso sul metabolismo calcico. Aiuta la sintesi della vitamina D. Contenuto nei germogli di:

- cavoli;
- lenticchie;
- piselli verdi;
- radicchio;
- alfa alfa;
- girasole;
- fieno greco;
- grano saraceno;
- senape;

- **selenio**: fondamentale nella lotta ai radicali liberi, svolge un'azione chemio protettrice sulle cellule. Contenuto nei germogli di

- alfa alfa;
- kamut;
- riso integrale;

- **zinco**: regola la funzione ipofisaria. Facilita l'utilizzazione della vitamina F (modula l'attività del sistema immunitario, mantiene fluido il sangue, aiuta ad evitare l'aumento della pressione arteriosa, aiuta a prevenire i disturbi cardiaci – Omega 3-6). Contenuto nei germogli di:

- zucca;
- alfa alfa;
- kamut;
- lenticchia;
- miglio;
- quinoa.

VITAMINE

E' importante non attuare mai una dieta mono germoglio per attivare più vitamine nell'organismo. Tra le principali vitamine presenti nei germogli citiamo:

- **vitamina A** (caroteni): contenuta principalmente nei germogli di:

- alfa alfa;
- trifoglio;
- sesamo;
- crescione;
- radicchio;
- piselli;
- broccoli;
- cavoli;
- girasole.

Funzione protettiva dei tessuti epiteliali, essenziali per la pelle, capelli, vista denti e ossa. Il betacarotene delle piante viene convertito in vitamina A nel corpo;

- **vitamina B**: contenute principalmente nei germogli di:

- girasole;
- grano saraceno;
- sesamo (complesso B);
- alfa alfa (B1, B2);

- mandorle (B1, B2);
- grano (B1, B2, B12);
- segale (B1, B2).

Anche se le vitamine del gruppo B sono chimicamente diverse tra loro, sono tutte ugualmente importanti. Influenzano il metabolismo. Proteggono pelle e mucose, aiutano l'organismo nel processo di digestione dei carboidrati e nell'utilizzo del loro apporto energetico, rafforzando il sistema immunitario. Fondamentali per la salute del sistema nervoso.

- **vitamina C:** contenuta principalmente nei germogli di:

- alfa alfa;
- lenticchie,
- cavoli;
- radicchio;
- crescione;
- fagiolo mungo;
- azuki;
- ceci;
- ravanello;
- rucola.

Ha potere antiossidante, aiuta a proteggere le cellule del corpo dai radicali liberi. Ha un effetto cicatrizzante, aiuta la corretta crescita e lo sviluppo dell'organismo.

- **vitamina K:** presente soprattutto nei germogli di alfa alfa, strettamente legata ai processi di coagulazione del sangue: fondamentale per prevenire emorragie, necessaria per ossa sane e forti.

- **vitamina U:** presente soprattutto nei germogli delle crucifere, di tutti i tipi di cavoli, dei broccoli. Previene ulcere dello stomaco e dell'intestino in quanto protettiva delle mucose.

- **vitamina D:** presente soprattutto nei germogli di:

- crescione;
- alfa alfa;
- fieno greco;
- piselli;

- girasole.

Regola i fenomeni di calcificazione del tessuto osseo in accrescimento e favorisce una equilibrata crescita e sviluppo dell'organismo.

- **vitamina E**: si trova nei germogli di:

- grano;
- orzo;
- avena;
- segale;
- alfa alfa;
- sesamo;
- girasole;
- zucca;
- mandorle;
- fieno greco.

Rafforza il sistema riproduttivo e le funzioni cardiache ed è antiossidante.

Le vitamine C ed E funzionano anche da antiossidanti, neutralizzando i pericolosi radicali liberi. Possiamo produrre da soli le vitamine D e K, le altre le assumiamo tutte dal cibo. Il nostro corpo non può produrre vitamina K senza l'aiuto dei batteri buoni dell'apparato digerente.

IL GERMOGLIO IN BOTANICA

In botanica il germoglio è la parte aerea o epigea della pianta o in altre parole la parte che vive fuori dal terreno.

Il germoglio può diffondere in base alla specie ed anche alla maturazione della pianta; ad esempio i germogli degli organismi vegetali neonascenti possiedono una gracile struttura che, con il trascorrere del tempo, può lignificarsi.

Il germoglio è l'insieme di tre elementi fondamentali, intimamente uniti tra loro:

- il fusto;
- il picciolo;

- la foglia.

Il fusto è la parte del germoglio, che serve a dare sostegno strutturale alla pianta ed ha il compito di distribuire le sostanze nutritive, solitamente acquose, per tutta la pianta, includendo, quindi, foglie e radici.

Le sostanze transitano attraverso particolari vene formate dai fasci conduttori rappresentati dal floema e dallo xilema.

Il picciolo, che non è una struttura sempre presente, è invece il punto di tramite tra il fusto e la foglia.

Quest'ultima è una parte della pianta molto importante poiché nel proprio interno e specialmente nel mesofillo, avviene la fotosintesi clorofilliana.

La foglia rappresenta l'organo terminale del complesso ciclo di trasporto dell'acqua, poiché, da minuscoli pori in essa situati, chiamati stomi, essa evapora.

ORIGINE DEL GERMOGLIO

Il germoglio ha origine dalla platula, che è la formazione embrionale della pianta, che emerge subito dopo la germogliazione.

La platula può essere un abbozzo di fusto e delle foglie embrionali, che non sono sempre presenti.

Il germoglio primordiale, successivamente, provvede alla propria crescita primaria, sviluppandosi in altezza e rifinendo, oppure creando, le prime foglioline.

Il sostentamento del germoglio è solitamente fornito dal seme fino a quando la radice della piantina non ha sufficiente specializzazione ed estensione da poter fornire nutrienti alla pianta.

Durante questa fase è molto importante una particolare vita metabolica, chiamata ciclo del gliossilato presente soltanto nelle piante e dei batteri.

I tempi di maturazione primaria del germoglio variano da specie a specie e sono influenzati da fattori esterni o ambientali come, ad esempio, l'umidità, la quantità di radiazione solare e la presenza di nutrienti.

I fattori appena elencati possono comportarsi da fattori limitanti qualora fossero presenti in concentrazione limite estremamente rarefatti oppure troppo abbondanti.

EPIDERMIDE BOTANICA

Il rivestimento esterno della pianta prende il nome di epidermide. E' rappresentato dall'insieme dei tessuti più esterni alle strutture della pianta (foglie, fusto, radici). Inizia a formarsi durante la crescita primaria ed ha il compito di regolare la traspirazione della pianta controllando, a seconda dei casi, la quantità di gas in entrata ed in uscita.

STRUTTURA

L'epidermide è un tessuto formato da cellule poco specializzate, interrotte da piccoli pori chiamati stomi. Gli stomi sono associati a delle cellule compagne, che hanno il compito di regolare l'apertura e la chiusura dei pro stomatici.

Gli stomi sono presenti in tutta la pianta, ma la concentrazione maggiore è registrata nelle foglie dove termina la fitta rete del floema e dello xilema.

TRASPIRAZIONE E RUOLO DELLA CUTICOLA

Attraverso le foglie, durante il normale ciclo di vita, la pianta perde molta acqua dalle foglie sotto forma di vapore.

Il vapore acqueo, trasudando dagli stomi, disidrata in maniera più o meno accentuata la pianta che ha bisogno di reintegrare l'acqua persa. Per evitare l'eccessiva trasudazione del prezioso liquido entrano in azione gli stomi, che si aprono e si chiudono in relazione alla quantità di vapore acqueo perso dalla pianta; la traspirazione stomatica è il risultato di processi molto complessi, che bilanciano le perdite d'acqua con il necessario metabolismo.

Questo sistema, tuttavia, può non rivelarsi sufficiente a mantenere una politica di "risparmio idrico", perché il processo inverso, quello cioè dell'inglobamento dell'anidride carbonica, richiede che la superficie fogliare sia leggermente umida.

Per acquisire anidride carbonica, dunque, gli stomi devono lasciar passare un po' d'acqua e questa necessità diventa problematica nei periodi o nei luoghi caldi nei quali l'umidità superficiale della foglia è presto persa a causa dell'area secca o dell'esposizione diretta al sole.

In questi casi, la pianta rischierebbe di disidratarsi nel tentativo di rendere costantemente umida la parte fogliare.

Per risolvere questo problema, molte piante, tra le quali quasi tutte le piante grasse succulente, sono dotate di uno strato più o meno spesso chiamato cuticola.

La cuticola è un miscuglio di cere e cutina, un composto organico, che serve da isolante anti-traspirazione.

Sebbene lo strato di cuticola sia molto spesso nelle piante grasse, è presente in maniera molto ridotta in altri tipi di vegetali.

IL PERIDERMA

Dopo la crescita primaria, l'epidermide è sostituita da un tessuto protettivo, suberificato, che prende il nome di periderma.

PORTALE BOTANICA

Introduzione alla biologia vegetale: cellula vegetale, tessuto vegetale, meristema, fasci conduttori (floema e xilema), epidermide.

Organi della pianta: radice botanica, fusto, foglia, fiore.

Riproduzione vegetale: ciclo aplodiplonte.

→ Fotosintesi clorofilliana: fase oscura della fotosintesi, fase luminosa della fotosintesi.

LA FOTOSINTESI

La fotosintesi è un sistema di reazioni di ossido riduzione attraverso le quali le piante convertono l'energia della radiazione solare, l'anidride carbonica contenuta nell'aria e l'acqua, nell'energia chimica dei carboidrati prodotti, liberando come prodotto di "scarto" l'ossigeno.

La fotosintesi è un processo che avviene nei cloroplasti, come da evidenze sperimentali sia cito chimiche che istologiche, ed avviene in due fasi: una luminosa e una oscura.

La fase luminosa comprende reazioni che avvengono in presenza di luce, localizzate a livello delle membrane tilacoidali dove i pigmenti del fotosistema II assieme a quelli accessori captano la radiazione luminosa, in questo modo l'energia assorbita determina un'eccitazione delle molecole del cosiddetto centro di reazione del fotosistema, dove avviene la fotolisi dell'acqua, ossia la sua scissione in ossigeno e idrogeno innescando così un flusso di elettroni verso il fotosistema I al fine di produrre ATP e NADPH come potere riducente da usarsi nella fase oscura.

Nella fase oscura, dove non si richiede energia luminosa, si elaborano i prodotti fotosintetici forniti dalla fase luminosa.

La fase oscura avviene nello stroma dei cloroplasti e porta alla riduzione della anidride carbonica in carbonio organico attraverso un complesso di reazioni noto con il nome di ciclo di Calvin (detto anche ciclo C3).

A ogni ciclo, una molecola di anidride carbonica si combina (si dice che “viene fissata”) con uno zucchero a 5 atomi di carbonio, il ribulosio 1,5-difosfato (RuDP), per formare due molecole di un composto a 3 atomi di carbonio, chiamato 3-fosfoglicerato (PGA). Questa fondamentale reazione viene catalizzata dall’enzima ribulosio 1,5-difosfato carbossilasi (RuDP carbossilasi).

Dopo tre cicli, ciascuno dei quali consuma una molecola di anidride carbonica, due di NADPH e tre di ATP, vengono prodotte tre molecole di un composto a 3 atomi di carbonio, la gliceraldeide-3-fosfato, due delle quali si combinano a formare una molecola a 6 atomi di carbonio, il glucosio.

Il RuDP viene rigenerato a ogni ciclo.

Il risultato netto della fotosintesi consiste nel trasferimento temporaneo dell’energia luminosa nei legami chimici dell’ATP e del NADPH (fase luminosa), e nel trasferimento permanente della stessa energia nel glucosio (fase oscura).

In sintesi, pertanto, la scomposizione delle molecole d’acqua, nella fase luminosa, serve a cedere gli elettroni che, di fatto, trasferiscono l’energia necessaria a formare l’ATP e il NADPH. L’anidride carbonica viene, invece, ridotta nella fase oscura per fornire lo scheletro della molecola di zucchero. La velocità delle reazioni della fase luminosa può essere, entro certi limiti, incrementata aumentando l’intensità della luce e la concentrazione di anidride carbonica, mentre la velocità delle reazioni della fase oscura può essere aumentata, anch’essa entro certi limiti, da un incremento di temperatura.

LE FONTI DI ENERGIA

Come noto, la pianta autotrofa è in grado di elaborare tutti i composti necessari alla sua struttura e alla sua attività a partire dalle sostanze inorganiche naturali e di procurarsi inoltre l’energia per il lavoro chimico, osmotico, e meccanico traendola dalle fonti dell’ambiente inanimato circostante (irradiazione, differenze di potenziale chimico).

Benché il numero delle specie vegetali sia assai più modesto rispetto alle oltre 2 milioni di specie animali, nondimeno la produzione di biomassa complessiva delle piante (fitomassa) è superiore più di 1000 volte alla biomassa animale (zoomassa, compreso l’uomo).

Tra gli organismi autotrofi il ruolo di gran lunga più importante è svolto dai fotoautotrofi, che coprono totalmente il loro fabbisogno di energia mediante l'energia radiante della luce; i chemioautotrofi, che si producono l'energia necessaria con l'ossidazione di composti inorganici, sono quantitativamente insignificanti al loro confronto.

AUTOTROFIA

Tra gli organismi autotrofi il ruolo di gran lunga più importante è svolto dai fotoautotrofi, che coprono totalmente il loro fabbisogno di energia mediante l'energia radiante della luce; i chemioautotrofi si procurano l'energia necessaria con l'ossidazione dei composti inorganici, sono quantitativamente insignificanti al loro confronto. I chemioautotrofi si trovano esclusivamente tra i Procarioti e vanno perciò considerati come un relitto, un gradino primitivo dell'evoluzione.

FOTO-AUTOTROFIA

Le piante autotrofe in natura traggono l'energia dalla radiazione solare innescando il processo della fotosintesi che è dipendente dalla luce. Indichiamo come luce la forma di energia radiante che può essere percepita dall'occhio umano; è questo l'ambito di lunghezze d'onda (λ) comprese tra 380 e i 700 nm circa. Questa zona dello spettro si può pertanto definire fotobiologia.

L'ambito fotobiologico dello spettro è più ristretto di quello fotochimico.

Per la possibilità di vita sulla terra è perciò di importanza decisiva che lo spettro della radiazione solare, che all'origine spazia da 225 a 3200 nm, venga fortemente limitato prima di raggiungere la superficie terrestre. La radiazione viene indebolita dall'atmosfera. La radiazione con lunghezza d'onda inferiore a 320 nm viene fortemente assorbita da uno strato di ozono dell'atmosfera sicché le lunghezze d'onda inferiori ai 290 nm biologicamente pericolose vengono completamente trattenute. Nell'ambito delle radiazioni a più alta lunghezza d'onda, l'assorbimento da parte del vapore acqueo diventa sensibile tra i 720 e i 2300 nm. Sopra i 2300 nm la radiazione infrarossa è in pratica completamente assorbita dal vapore acqueo e dall'anidride carbonica. Nell'attraversare l'atmosfera, dunque, lo spettro della radiazione solare viene limitato a un ambito compreso tra i 340 e i 2300 nm.

I PIGMENTI FOTOSINTETICI

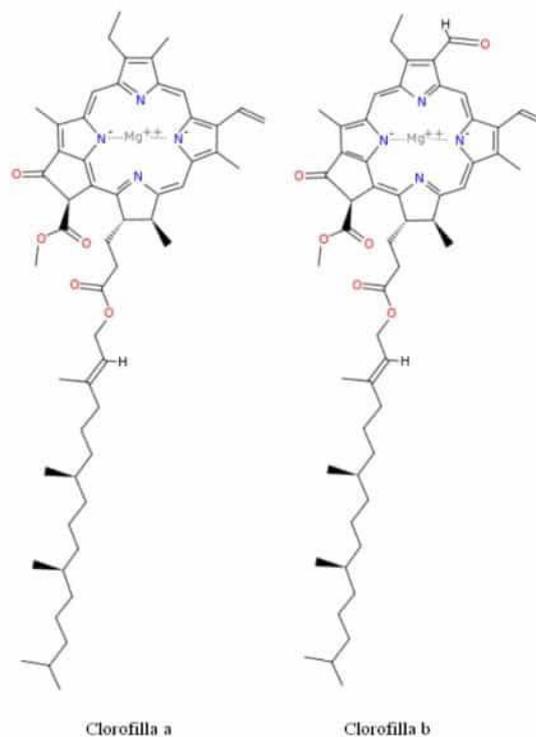
Clorofille. In tutti gli organismi fotoautotrofi la clorofilla è il pigmento assorbente fondamentale. Tra le diverse clorofille è la clorofilla a che assume il ruolo più importante in tutti gli organismi che sviluppano ossigeno nella fotosintesi. Nelle piante superiori è tuttavia sempre presente anche la clorofilla b. Le clorofille contengono un anello porfirinico con un atomo centrale di magnesio. La

catena laterale di acido propionico è esterificata, nelle clorofille a e b con un alcool a lunga catena lipofila, il fitolo.

Alcune caratteristiche proprie della clorofilla a e comuni alle altre clorofille hanno fatto di questa molecola il pigmento elettivo degli organismi fotosintetici:

1. Un elevato numero di doppi legami coniugati reca un elevato numero di elettroni π che necessitano di poca energia per l'eccitazione corrispondente all'assorbimento di una radiazione di relativamente alta di lunghezza d'onda. E la presenza di tali elettroni conferisce la possibilità di molte strutture di risonanza che è la causa della stabilità di queste molecole.
2. trasferimento direzionale dell'energia verso pigmenti che posseggono bande di assorbimento a lunghezze d'onda maggiori della molecola donatrice di energia. La clorofilla b ha un ruolo secondario rispetto alla clorofilla a: essa trasferisce la sua energia di eccitazione sulla clorofilla a e restringe, conformemente al suo spettro di assorbimento il "buco verde" di quella. Il trasferimento di energia da b ad a è molto efficiente.

Infine abbiamo i carotenoidi che per effetto di numerosi doppi legami coniugati sono pigmenti di colore giallo arancio o rosso e sono lipofili. Questi pigmenti assorbono nello spettro del blu in cui è scarso l'assorbimento da parte della clorofilla; tuttavia essi sono per lo più dei trasportatori di energia di eccitazione poco efficienti. Si attribuisce ai carotenoidi una funzione protettiva nei confronti delle clorofille contro l'effetto ossidante dell'ossigeno molecolare.



LA FOTOSINTESI CLOROFILLIANA

La fotosintesi clorofilliana è un processo biochimico molto importante, vitale alla sopravvivenza della pianta stessa. E' proprio attraverso la fotosintesi, infatti, che le piante si procurano il nutrimento necessario per crescere.

Base e motore di questo processo è la clorofilla, pigmento di colore verde, che si trova in uno strato superficiale della foglia.

La clorofilla cattura l'energia chimica.

A sua volta, tale energia prodotta serve per trasformare l'anidride carbonica assorbita dall'aria in zuccheri, nutrimento della pianta.

Scarto della fotosintesi clorofilliana è l'ossigeno, a sua volta essenziale alla vita sulla terra.



La clorofilla è responsabile del colore verde dei vegetali. Si tratta infatti del pigmento verde presente in tutte le piante, ha lo scopo di assorbire la luce solare e innescare la fotosintesi, il processo tramite il quale si produce ossigeno. La clorofilla è indispensabile per la vita a tal punto che i vegetali che non producono clorofilla, come i funghi, sopravvivono solo impiantandosi sulle radici di piante dalle foglie verdi o utilizzando l'humus prodotto dalla decomposizione di foglie verdi.

La clorofilla è molto importante anche per il nostro organismo: la sua composizione chimica richiama quella dell'emoglobina, una proteina presente nei globuli rossi, necessaria al trasporto di

ossigeno. Nel caso della clorofilla, l'atomo centrale di ferro presente nell'emoglobina, è sostituito dal magnesio. La clorofilla può essere assunta attraverso l'alimentazione o sotto forma di integratore.

Clorofilla, emoglobina e i carrier biologici

Risulta interessante notare come l'emoglobina e la clorofilla siano entrambe caratterizzate da una singola molecola centrale di metallo (il ferro nel globulo rosso ed il magnesio).

La formula chimica dell'emoglobina e la formula chimica della clorofilla sono molto simili.

La somiglianza a livello molecolare porta a fare delle riflessioni che riguardano ultimissime scoperte scientifiche sull'utilizzo dei globuli rossi in qualità di carrier biologici.

Su questa base all'Università degli Studi di Urbino hanno effettuato approfonditi studi su come incapsulare i farmaci nei globuli rossi ottenendo un valido mezzo di trasporto del curativo.

In sintesi i globuli rossi vengono utilizzati come automobili che portano il loro passeggero a destinazione e poiché i globuli rossi arrivano ovunque il trasporto diventa molto mirato ed efficace.

I BENEFICI DELLA CLOROFILLA

La clorofilla può essere considerata un vero rigeneratore per le cellule. Presenta numerose proprietà:

- attiva il metabolismo cellulare;
- rinforza le difese immunitarie;
- è utile contro varie forme di anemia;
- migliora la contrazione cardiaca e si rivela utile soprattutto per gli sportivi aumentando la resistenza;
- favorisce la cicatrizzazione dei tessuti perché migliora la circolazione sanguigna;
- è antiossidante: cattura i radicali liberi;
- aiuta a depurare il fegato smaltendo le tossine;
- regolarizza il ciclo mestruale;

- rivitalizza il sistema vascolare nelle gambe ed è utile contro le vene varicose;
- è un valido aiuto per perdere peso: sgonfia l'intestino, aiuta a smaltire le tossine depurando il fegato e migliora il drenaggio dei liquidi.

I principali disturbi contro cui la clorofilla è molto efficace sono: anemia, escoriazioni della pelle, ipertensione arteriosa, infezioni, piorrea, gengivite, amigdalite, faringite, influenza, prostatite, raffreddore, cellulite, laringite.

Clorofilla e alimentazione

E' possibile assumere la clorofilla attraverso tutti i vegetali di colore verde. Iniziare un pasto con vegetali a foglia verde aiuta non solo ad aumentare il senso di sazietà e l'apporto di fibre ma, grazie alla clorofilla, impedisce l'assimilazione di eventuali sostanze nocive presenti nel cibo che stiamo mangiando. Gli alimenti che ci assicurano il maggior apporto di clorofilla sono:

- broccoli;
- spinaci;
- verza;
- prezzemolo;
- rucola;
- cicoria;
- cime di rapa;
- lattuga;
- alga spirulina.

COM'E' FORMATO IL GERMOGLIO?

- Embrione;
- Tessuto nutritivo o parenchima;
- Tegumenti o tessuto; che circondano e proteggono il tutto.

Le condizioni necessarie alla germinazione sono:

- presenza di ossigeno, che demolisce il glucosio e partecipa al processo di fotosintesi insieme alla luce;
- luce, necessaria al processo di fotosintesi;
- acqua, che permette i processi metabolici e rende possibile la crescita del germoglio;
- temperatura; la quale deve rientrare in un *range* compreso tra i 20 ed i 24 gradi.

I semi e i germogli hanno un contenuto energetico molto elevato, dovuto alla grande quantità di carboidrati e sono poveri di grassi, che servono appunto alla germinazione.

I carboidrati presenti sotto forma di amidi nei semi per l'accrescimento dei germogli vengono trasformati in zuccheri semplici assimilabili molto velocemente dal corpo umano.

La presenza di questi zuccheri spiega il perché del sapore spesso dolce dei germogli.

Proteine, vitamine e Sali minerali presenti nei germogli sono ricchi di clorofilla, sostanza propria del mondo vegetale in grado di trasformare l'energia luminosa in energia chimica. Viene prodotta nel momento in cui essi sono esposti indirettamente alla luce solare. La fotosintesi fornisce l'energia necessaria alle piante, che viene poi assimilata nei tessuti sotto forma di carboidrati (zuccheri semplici) e principi nutritivi che sono alla base dell'esistenza.

La clorofilla così prodotta ha la struttura chimica simile all'emoglobina: un nucleo centrale costituito intorno ad uno ione di magnesio, esattamente come la molecola dell'emoglobina si costruisce intorno allo ione ferro.

In questo modo, la clorofilla introdotta nel nostro organismo viene assimilata sotto forma di particelle grasse dal sistema linfatico direttamente nel sangue.

Quando la clorofilla viene assimilata dall'organismo, il suo ione magnesio viene sostituito allo ione ferro, contribuendo alla rigenerazione ed all'ossigenazione del sangue.

La clorofilla inoltre facilita l'assorbimento della vitamina A, stimolando la circolazione sanguigna e la formazione dei globuli rossi, favorendo le funzioni digestive. Enzimi ed acqua favoriscono il processo di germinazione e trasformazione dei principi nutritivi utilizzabili per l'organismo.

La clorofilla è dunque il sangue dei vegetali e proprio per questa funzione è adatta per chi è anemico. Si differenzia dal sangue umano, che contiene ferro, mentre il vegetale contiene magnesio.

SECONDO CAPITOLO

Tutta la natura sussurra i suoi segreti a noi attraverso i suoi suoni.

I suoni che erano precedentemente incomprensibili alla nostra anima,

ora si trasformano nella lingua espressiva della natura.

- Rudolf Steiner –

INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI DEI GERMOGLI

I germogli si possono usare nello svezzamento e sono una fonte energetica eccezionale, in quanto le fibre del germoglio sono predigerite, ma è preferibile utilizzarli cotti per una migliore digestione.

• I legumi che si possono mangiare germogliati crudi sono:

- ceci;

- lenticchie;

- soia verde.

Gli altri, consumati crudi, contengono anutrienti ed è, quindi, meglio evitarli. La cottura del germoglio, in questi casi, può essere una soluzione, ma non è noto quali e quanti nutrienti vadano perduti.

• I germogli delle solanacee sono tossici, non si possono mangiare. Non si faranno germogliare, quindi:

- semi di peperoni;

- pomodori;

- patate.

In nessun caso i germogli vanno sostituiti agli integratori vitaminici in caso di forti carenze e trattamenti, quanto meno non senza un'opportuna supervisione medica.

CONTROINDICAZIONI IN CASO DI ASSUNZIONE DI FARMACI SPECIFICI

Tutti i germogli lavorano a vantaggio della metabolizzazione delle sostanze attraverso la produzione di enzimi.

Per parlare in termini scientifici potremmo dire che viene stimolato il citocromo P450, definito il maggior trasformatore enzimatico epatico alla base di tutte le trasformazioni chimiche.

Alcuni farmaci, poi vedremo quali nello specifico, funzionano come induttori o inibitori del citocromo P450.

Ecco che germogli e farmaci possono interferire perché usano lo stesso substrato enzimatico citocromo P450 ed isoforme, per essere metabolizzati.

L'assunzione contemporanea di germogli e farmaci va attentamente valutata per il rischio di interazioni, ottenendo una reazione avversa.

I germogli sono sconsigliati se il paziente utilizza farmaci anticoagulanti orali o antiaritmici.

Nei pazienti che fanno la dialisi, i germogli saranno consigliati, ma solo se la loro terapia farmacologica non presenta l'assunzione di farmaci anticoagulanti.

I germogli di soia dalle virtù fitoestrogeniche saranno sconsigliati qualora la persona utilizzi farmaci per la tiroide (eutirox), poiché gli isoflavoni di soia possono ridurre l'assorbimento orale degli ormoni tiroidei, per questa ragione dovrebbe essere usata con cautela nei soggetti con funzionalità tiroidea compromessa; mentre saranno consigliati nella menopausa per la stimolazione della produzione di estrogeni o fitoestrogeni a meno che non vi sia una storia nella paziente con tumore uterino o mammario.

Gli isoflavoni di soia rivelano proprietà ipocolesterolemizzanti, possono quindi abbassare il colesterolo il consumo di proteine della soia, invece di quelle animali riduce sensibilmente le concentrazioni sieriche di colesterolo totale e LDL e i livelli di trigliceridi.

Gli alimenti a base di soia integrale e quelli di soia arricchita sono i mezzi più efficaci per ridurre i lipidi nel sangue, diminuendo i rischi cardiovascolari in generale.

Gli isoflavoni di soia migliorano sensibilmente i profili ematici, la qualità delle arterie, poiché si sono manifestati efficaci nell'abbassare la pressione sanguigna.

All'università di Helsinki (bio factor, 2004, vol. II), gli autori analizzarono vari studi sui benefici della soia per il tumore alla prostata.

I miliardi di asiatici, gli abitanti del Giappone, della Cina, della Thailandia, Vietnam, di Taiwan e Singapore, che consumano da secoli prodotti della soia, come parte essenziale della loro alimentazione soffrono molto meno di cancro, cardiopatie, diabete, obesità, disturbi della tiroide ed alle patologie rispetto agli occidentali.

I germogli della cipolla, della rapa rossa e dell'erba medica sono considerati modulatori della glicemia, saranno dunque evitati a causa del loro effetto ipoglicemizzante, dai pazienti trattati con farmaci antidiabetici.

I germogli vanno utilizzati come integratori quotidiani, ma non sono in ogni caso sostitutivi di terapie specifiche per carenze nutrizionali, salvo diverse indicazioni del medico curante.

In alcuni germogli è presente la vitamina B12, ma non può essere considerata sufficiente a sopperire alle carenze di questa vitamina in una dieta vegetariana e vegana.

IMPORTANTE ASSUMERE SOIA NON GENETICAMENTE MODIFICATA



CARATTERISTICHE PER LA SCELTA DEI GERMOGLI E SOIA TRANSGENICA

La soia, un prodotto molto ricercato ed utilizzato per le sue proprietà terapeutiche se non biologica può arrecare gravi danni alla salute in quanto è in assoluto il prodotto transgenico più coltivato al mondo (87% della soia coltivata negli Stati Uniti e 60% a livello globale nel 2005).

Anche i suoi derivati ne sono ampiamenti impiegati: latte di soia, tofu leticina e tamari.

Già nel 1988 una ricerca condotta in Germania dai ricercatori Sandeman e Welman aveva evidenziato i mutamenti chimici della soia, in particolare esso fa aumentare i livelli dei fitoestrogeni, che quando vengono introdotti nell'organismo dei mammiferi attraverso il cibo, agiscono come ormoni causando squilibri ormonali e disturbi all'apparato riproduttivo (disfunzione erettile).

I prodotti OGM fondamentalmente presentano un dna geneticamente modificato, che può recare all'uomo, che non riconosce la sostanza alterata, gravi reazioni allergiche tra cui shock anafilattico.

E' fondamentale acquistare prodotti certificati, che escludono e vietano l'utilizzo di prodotti ad ingredienti OGM da agricoltura biologica riportanti chiare diciture che escluderanno la presenza di OGM verificando bene le etichette, perché la soia e i suoi derivati (leticina di soia) sono presenti in molti prodotti come emulsionante addensante.

- Nel caso di cereali assicurarsi che siano integrali e non decorticati, altrimenti non germogliano;
- Con riferimento “per uso alimentare”;
- Sceglierli da agricoltura biologica o naturale, di produzione italiana.

CAPITOLO TERZO

In ogni passeggiata nella natura

l'uomo riceve molto di più di ciò che cerca.

– Hohn Muir –

MEDICINA CINESE E IL SIGNIFICATO DEI CINQUE ELEMENTI

Nella medicina cinese i cinque elementi corrispondono ad un sapore:

- legno → acido;
- fuoco → amaro;
- terra → dolce;
- metallo → piccante;
- acqua → salato.



LA PRIMAVERA

Corrisponde al Legno, che copre la terra sotto forma di vegetazione: infatti tutto ciò che era morto si rianima, le piante si rinnovano, e ciò che ha già radici cresce e si sviluppa.

Quindi il suo colore è il verde, il colore della vegetazione, che è anche il colore della bile; nel nostro corpo sono interessati le vie biliari ed il fegato.

E' nascita, sviluppo, salita.

Corrisponde ad un vento vitale, elastico, fluido.



L'ESTATE

Corrisponde al Fuoco: è calore vitale che nutre, riscalda, unisce e sale verso l'alto.

La stagione estiva è caratterizzata dal calore del sole, e il grande caldo estivo richiama il calore che l'uomo può procurarsi accendendo il fuoco.

Dunque, l'estate è la stagione del fuoco, dello yang massimo, del colore rosso, che è anche il colore del sangue: ma ciò che muove e dà energia al sangue è il cuore, organo della gioia e "sole", centro dell'organismo.

Il cuore si accompagna all'intestino tenue che è in grado di separare e assimilare durante la digestione il "puro", cioè ciò che è bene per il nostro corpo, facendo proseguire il resto verso l'eliminazione.



LA FINE ESTATE

Corrisponde alla Terra: è trasformazione, distribuzione, proprio come lo stomaco e il pancreas trasformano i cibi introdotti.

Le messi sono mature ed hanno il colore dell'oro, perciò giallo, appunto, è il suo colore.

La terra è produttività, la fertilità, la capacità di generare.



L'AUTUNNO

Corrisponde al Metallo: è la stagione in cui i contadini ripongono gli attrezzi perciò è interiorizzazione, concentrazione, condensazione, riposo, concretezza, durezza, senso di secchezza.

Il metallo brilla quando viene lucidato e sembra bianco.

Nell'organismo il metallo (ferro) serve a trasportare l'ossigeno, quindi è respiro, è polmone, ma il polmone è collegato al colon, come ben sapevano le nonne, che propinavano ai loro bimbi una buona purga per guarire i disturbi respiratori e la bronchite.



L'INVERNO

Corrisponde all'Acqua: ghiaccio, neve, brina, sono acqua, sono freddo vitale, che va verso il basso, che è necessario umidificare a fare germogliare il legno a primavera, mantenendo e garantendo così il proseguimento della vita.

Molte piante, a primavera, non riescono a ripartire correttamente, per il loro ciclo vitale e quindi a fiorire e a fruttificare quando l'inverno è stato troppo mite.

L'acqua viene considerata il colore nero perché nelle civiltà contadine è stata vista come l'acqua dei pozzi, profonda e scura.

E' molto semplice collegarla ai reni e alla vescica urinaria.



I cinque elementi sono dunque dei simboli, che si possono riferire a tutto ciò che esiste.

Qualsiasi cosa in natura è costituita da tutti e cinque gli elementi ed il nostro organismo ne è l'esempio più chiaro.

Gli organi, i visceri, i sentimenti e le funzioni ad ogni livello si possono riferire a queste cinque categorie; possiamo così porle in rapporto tra loro, e questo ci sarà molto utile anche a livello diagnostico, per attuare terapie naturali.

La salute, infatti, deriva dall'armonia dei vari elementi all'interno ed all'esterno dell'organismo.

I CINQUE ELEMENTI E I SENTIMENTI

A ogni organo corrisponde un sentimento, che ci può fare ammalare se è squilibrato.

Per quello che riguarda l'energia del **Legno** e il rapporto **collera/sistema epatobiliare**, è facile spiegare la sinergia, perché questo concetto fa parte anche del nostro modo di dire, del nostro vissuto, tanto che quando diciamo che una persona ha un carattere "bilioso" intendiamo appunto dire che si arrabbia facilmente.

La MTC ci permette di ampliare il ragionamento e di applicarlo a tutti i cinque elementi.

A proposito del **Fuoco**, possiamo così dire che **cuore e intestino tenue** hanno uno stretto rapporto con le emozioni eccessive.

In questa visione, il cuore è la sede dell'energia mentale, della tensione nervosa; è l'imperatore che controlla e coordina tutto.

Se l'equilibrio emotivo è alterato, se il riposo notturno non è sufficiente si può arrivare a soffrire di palpitazione, dette in termine medico, "tachiaritmie cardiache".

Sia una gioia che un dispiacere troppo forte lo possono colpire e bloccarne l'energia, che si potrebbe manifestare perfino una sincope.

La parola "crepacuore" si riferisce ad un dolore così grande che il cuore cede.

La stessa emozione a livello dell'intestino tenue potrebbe essere causa, invece, di una diarrea, che spesso è la manifestazione di un disagio da vivere.

Se conoscete qualcuno che conoscete che ha la **Terra** non ben regolata, come per esempio un diabetico (**pancreas**) o un ulceroso (**stomaco**), osservate il suo carattere: è certamente una persona carica di preoccupazioni e che prende lentamente le sue decisioni dopo averci pensato a lungo.

La "digestione" mentale è prolungata: non per niente "rimuginare" significa "masticare a lungo".

Inoltre questo squilibrio comporta facilmente un accumulo di grasso nel corpo o un'eccessiva magrezza, perché la digestione è squilibrata anche a livello fisico.

Per quanto riguarda il **Metallo**, vediamo che il sentimento del **polmone** è la malinconia, che si manifesta con sospiri e tristezza.

Ne sono un chiaro esempio i malati di polmoni, per esempio i tisici, pallidi e tristi, ma anche gli anemici, che non riescono ad ossigenare bene il corpo e quindi hanno una "cattiva respirazione" a livello periferico, perché non riescono a trasportare abbastanza ossigeno.

Lo stesso vale per chi ha delle patologie croniche al **colon**.

Il sentimento dell'**Acqua** è la paura.

Organi e viscere collegati sono **reni e vescica**.

Il linguaggio figurato (anche se un po' gergale) si dice "farsela sotto", come a dire che di fronte ad una paura incontrollabile si perde anche il controllo dei propri sfinteri.

D'altra parte la paura e lo stress portano alla liberazione di sostanze come l'adrenalina, prodotta dai surreni, che fanno parte dell'elemento acqua.



I GERMOGLI NELLA DIETA TERAPEUTICA

I germogli di alimenti come la soia, il riso e il bambù hanno proprietà curative e vengono per questo usati nella dietetica terapeutica della medicina cinese, per curare vari disturbi.

Una indicazione specifica all'uso degli alimenti germinati, secondo la medicina cinese, è costituita dalla sindrome che porta il nome di "ristagno del fegato", che si manifesta con la presenza di gonfiori e masse, che vanno e vengono, depressione mentale, senso di frustrazione, colorito grigiastro.

Entrando nell'ambito dell'uso di "alimenti come medicine", ovvero della dietetica terapeutica, segnaliamo che ogni tipo di germoglio considerato con i suoi attributi di "sapore e natura", trova una sua precisa indicazione terapeutica, come qui di seguito descritto attraverso schede dedicate:

- germogli di alfa alfa - muxujian (medicago sativa)
- proprietà: dolce e fresco
- azioni: drenano l'eccesso di umidità e trattano gli edemi, eliminano il calore dallo stomaco e dalla milza, facilitando l'evacuazione, lavorano a favore dell'elemento terra, sono ritenuti l'aiuto principale nella rimozione dei calcoli renali. Le foglie nutrono il livello più profondo dell'organismo, reni e intestino, aiutano gli organi emuntori a liberare il corpo dalle tossine: tonificante intestinale, nutre il sangue, ottima per combattere stanchezza, anemia, malassorbimento e acidità di stomaco;
- germogli di bambù – zhusun (phyllostachis nigra)
- proprietà: dolce e leggermente freddo

- azioni: elimina il calore e le mucosità dal polmone, tratta la tosse secca, stimola l'appetito e favorisce la digestione, è usato nell'alimentazione quotidiana per moderare la natura, riscaldante dei piatti a base di carne. Favorisce l'affiorare degli esentemi nel morbillo;

- germogli di soia verde – douya o yacai (*phaseolus aereus* o mungo)

- proprietà: dolce e freddo

- azioni: neutralizza le tossine dell'alcol e del calore;

- germogli di soia nera – doujuan (*glycine max*)

- proprietà: dolce e neutro

- azioni: elimina il calore e l'umidità per cui è indicato nello stadio precoce delle malattie infettive, che compaiono d'estate. Tratta anche la presenza di calore all'interno del corpo, che si manifesta con febbre e sudore scarso, artralgie, senso di pienezza al torace. Infine è usato per i crampi e per gli edemi da ostruzione di umidità. Ridotto in poltiglia è applicato sulle ulcere cutanee o corneali da varicella, per calmare le irritazioni della pelle prodotte nei bambini dalle urine;

- germogli di soia gialla – yacai douya (*glycine max*)

- proprietà: dolce e freddo

- azioni: in decotto cura il mal di gola con bocca asciutta e la tosse con catarro giallo, stimola la diuresi;

- riso germinato guya (*oryza sativa*)

- proprietà: dolce e neutro

- azioni: rafforza lo stomaco e migliora la digestione. E' usato specie nel ristagno di cibi amidacei che hanno fermentato nello stomaco, generando calore interno.

- osservazioni: è inattivato dalla cottura, per cui si usa crudo. Dopo leggera tostatura si prepara una polvere che, in dose 9-15 grammi viene disciolta in acqua calda e bevuta;

- orzo germinato maya (*hordeum vulgare*)

- proprietà: dolce e tiepido

- azioni: è usato in decotto per eliminare i ristagni di cibo, specie di latte nel neonato e di amidacei. Tratta la digestione dell'epigastrio, le eruttazioni e l'inappetenza. Rimedio classico per interrompere l'allattamento, perciò è controindicato nella puerpera che desidera allattare;

- osservazioni: per ottenere orzo germinato si lascia l'orzo in acqua per 12 ore, lo si avvolge in un panno mantenuto umido finché germoglia, poi si secca al sole. Infine può essere polverizzato. La tostatura ne potenzia l'effetto di sostegno della digestione e dell'appetito.

CAPITOLO QUARTO

*La maniera in cui si digerisce decide
quasi sempre del nostro modo di pensare.*

- Voltaire -

Ma in che modo colleghiamo i germogli alla medicina cinese?

Analizzando la composizione e la trasformazione chimica del germoglio ed il loro sapore **dolce** potremo considerare che esso lavora principalmente l'elemento terra, il quale a sua volta ha il grande vantaggio di riequilibrare tutte le logge energetiche a seguire.

IL MOVIMENTO TERRA

Il movimento terra, associato al bufalo, rappresenta la madre per eccellenza, il femminile, perché nutre la terra e si occupa dell'accoglienza.

La milza rappresenta il centro, opera in silenzio senza troppo clamore.

La terra rappresenta la trasformazione.

Terra → madre

Milza, pancreas → nutrono tutto l'organismo.

Elemento terra significa accettarsi per quello che siamo. La madre che tutto comprende e perdona. La nostra capacità di ricevere e dare.

Grembo materno è il suo archetipo. Soggetto terra generoso nella pratica.

Terra → generoso di materia

Fuoco → generoso di emozioni

Un movimento terra equilibrato ci riconnette al bambino interiore, riporta l'innocenza alla spontaneità, la virtù della terra è la **compassione** → **archetipo il pacifista**.

Essere presente per il paziente uscendo dall'ego. Il soggetto terra ama creare relazioni, ha la capacità di assaporare il gusto della vita. Legata al pensiero e alla riflessione, l'eccesso di rimuginazione blocca l'eccesso di Qi (energia).

Un elemento terra armonico si mette al centro del tavolo, un elemento terra disarmonico si esclude.
La milza trasforma e distribuisce le sostanze. Trattiene gli organi in sede.



MEDITAZIONE SULL'ELEMENTO TERRA

La terra comprende non solo le rocce e il terreno del nostro Pianeta, ma tutta la materia solida.

Nella tradizione yogica, la cenere sacra, viene sparsa sulla fronte degli adepti per ricordare loro che il corpo tornerà al suo elemento.

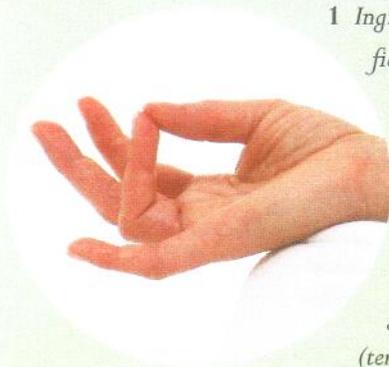
La meditazione sull'elemento terra aumenta la sensazione di calma, stabilità e radicamento.

Sentirsi ben radicati nel momento presente crea solide fondamenta per la pratica spirituale e la meditazione proposta nella pagina successiva aiuta a stabilire una simile base solida.

Prima di cominciare l'esercizio, è utile posizionare su un altare domestico alcuni oggetti, che vi connettano psichicamente con la terra: il terriccio proveniente da luoghi sacri, pietre, pigne e semi, un magnete, un compasso o perfino un pezzo di metallo.

Nel corso della meditazione, ripetere delle suggestioni positive stabilite in modo consapevole con l'intento di sostituire gli schemi del pensiero negativo con altri schemi più benefici.

Meditazione sull'elemento terra



1 Inginocchiatevi di fronte al vostro altare (vedi p. a fianco) con le ginocchia e i piedi uniti, i glutei sui talloni, e i palmi sulle cosce (vedi sotto). Se preferite, potete sedervi a gambe incrociate o su una sedia con le piante dei piedi in completo appoggio sul pavimento.

2 Appoggiate il dorso delle mani sulle ginocchia o sulle cosce e assumete prithivi (terra) mudra congiungendo gli anulari con i rispettivi pollici (vedi sopra).

3 Chiudete gli occhi e acquisite consapevolezza degli effetti della gravità sul vostro corpo. Cominciate ad avvertire una piacevole pesantezza che si trasforma in una sensazione di stabilità e calma. Pensate poi alle qualità dell'elemento terra. Immaginate di radicarvi saldamente al terreno sotto di voi, assorbendone al contempo stabilità e forza.

4 Ripete mentalmente un'affermazione di questo genere:

'La mia vita è salda e radicata'.

'La mia pazienza è infinita'.

'Difendo ciò in cui credo'.

'Ho i piedi ben piantati a terra'

'Il mio percorso di vita mi si svela con chiarezza'.

'Sono esattamente dove ho bisogno di essere'.

'Sono nutrito dall'energia della terra'.

5 Praticate per una trentina di minuti almeno, poi allungate le gambe.



OLIGOELEMENTI E OLIGOTERAPIA BIOCATALITICA

Gli oligoelementi sono usati in terapia da secoli: anche nel momento in cui si fa uso di acque termali si ricorre inconsapevolmente all'uso di oligoelementi.

Sembra che la prima applicazione sia stata in svizzera, nel XII secolo, quando venne utilizzata la spugna tostata per curare il gozzo endemico.

L'efficacia della spugna era dovuta al suo contenuto di iodio, ma ciò venne dimostrato solo nel 1800.

In realtà fu solo nel 1894 che Gabriel Bertrand, studiando gli elementi contenuti nei tessuti viventi, in quantità infinitesimale, scoprì che alcuni metalli intervenivano nei processi enzimatici, o come costituenti degli enzimi oppure nel favorire la sintesi.

Al termine di lunghe ricerche, Bertrand stabilì che la sostanza vivente è costituita da un gran numero di elementi presenti in piccole quantità, il cui ruolo è fondamentale per lo svolgersi corretto delle funzioni vitali: si tratta degli **oligoelementi catalizzatori**.

L'uso indiscriminato di prodotti chimici in agricoltura e nell'acqua porta ad una carenza o a un blocco di questi oligoelementi catalitici, con conseguenti disfunzioni dell'organismo.

Un esempio: molti pazienti con anemia ad carenza di ferro non traggono beneficio quando si somministra questo elemento, perché, per assorbire il ferro, hanno invece bisogno di compensare una carenza di rame, che entra come indispensabile catalizzatore della sintesi dell'emoglobina.

Il rame è sovente scarso nelle verdure, dato che viene antagonizzato da troppi concimi ricchi di azoto, per avere delle foglie più grandi e più verdi.

La somministrazione di appropriati oligoelementi è perciò indispensabile per bilanciare numerosi squilibri, ed è anche utile in caso di terapie omeopatiche in cui facilitano l'azione perché sbloccano alcuni processi metabolici fondamentali.

I pazienti a cui si rivolge con successo questa terapia sono tutti coloro che presentano dei disturbi funzionali con interessamenti organico, ma che **sono ancora in grado di reagire**.

L'assunzione dei corretti oligoelementi porta ad una riattivazione enzimatica precisa, e di conseguenza scompaiono i sintomi che si erano manifestati.

La caratteristica di questa terapia è di utilizzare basse concentrazioni di metalli facilmente biodisponibili (la biodisponibilità è la capacità di una sostanza chimica di essere utilizzata da parte dei tessuti a cui è necessaria), per lo più sotto forma di gluconati e pidolati (si tratta di Sali che vengono scissi facilmente liberando i metalli catalizzatori ad essi legati), che però non sono adatti a correggere carenze organiche patologiche, per via delle quantità minime contenute.

Gli oligoelementi catalizzatori sono dunque dei componenti fondamentali dei sistemi enzimatici.

Un **catalizzatore** è una sostanza che abbassa l'energia di attivazione, cioè l'energia necessaria per portare le molecole allo stato reattivo e ne aumenta il numero.

Così facendo facilita una reazione chimica aumentandone la velocità oppure la controlla o la sincronizza con le altre, ad essere modificato dalla reazione stessa.

Gli enzimi, proteine prodotte dalla cellula, sono catalizzatori particolarmente efficace perché abbassano l'energia di attivazione in misura maggiore rispetto ai catalizzatori inorganici.

Svolgono la loro funzione senza essere distrutti o alterati.

E' necessario che gli oligoelementi siano presenti nella corretta misura e biodisponibili.

Infatti una carenza o un blocco possono comportare alterazioni dell'equilibrio; la stessa cosa capita anche se la concentrazione è troppo elevata dato che ci possono essere fenomeni di competizione o antagonismo: per esempio un tasso elevato di zinco impedisce l'assorbimento del rame.

Chiunque fa uso di enzimi tutti i giorni nella vita quotidiana magari senza rendersene conto: per esempio sono contenuti nel detersivo per il bucato, per ottenere "un bianco più bianco"!

LE DIATESI SOVRAPPOSTE AI CINQUE ELEMENTI DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Jacques Ménériet, nel 1932, si interessa ai "terreni" e alla "recettività" dei pazienti e mediante studi clinici molto ampi, condotti in collaborazione con i suoi allievi, giunge a stabilire cinque diatesi, cioè cinque categorie caratterizzate ciascuna da un complesso di sintomi ben precisi in cui inquadrare le varie patologie.

Ogni diatesi corrisponde ad un oligoelemento singolo, oppure ad un accordo di due o tre oligoelementi che agiscono sinergicamente tra loro.

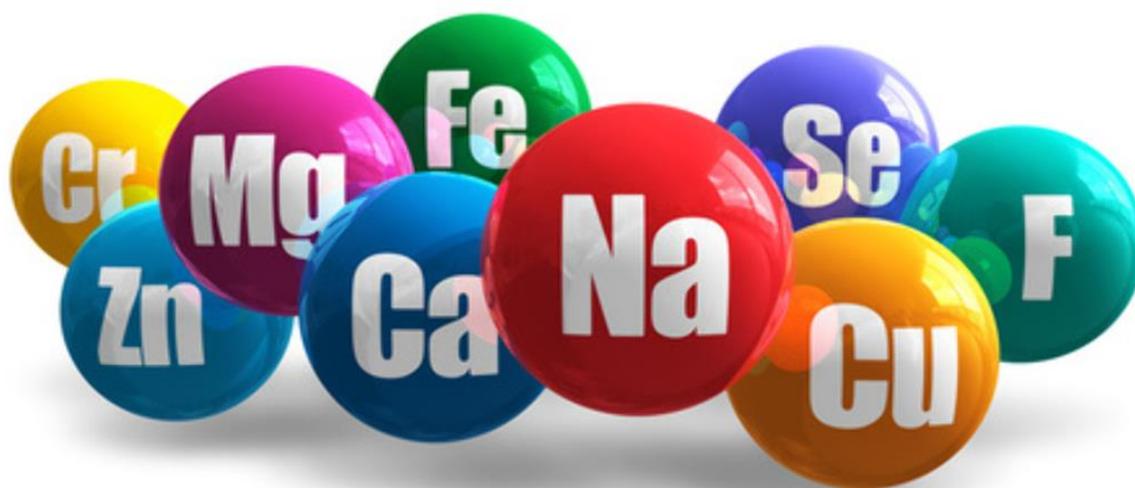
La cosa interessante, per il medico energetico, è la correlazione che esiste tra le diatesi di Ménétrier e le costituzioni omeopatiche, e inoltre non è difficile **sovrapporre le cinque diatesi anche ai cinque elementi della medicina tradizionale cinese**, e trovare numerose concordanze sia in campo fisico che psicologico.

Tutte queste corrispondenze moltiplicano la nostra possibilità di intervento: da qualunque tipo di diagnosi partiamo potremo allargare la visuale agli altri campi sfruttando queste corrispondenze ed accelerando i tempi di guarigione.

Vedremo così ampliate le nostre possibilità di intervento mirato, utilizzando i vari livelli disponibili.

Da parte loro, le diatesi sono cinque passaggi evolutivi del processo più generale di disfunzione dell'organismo.

Rifacendoci allo schema già noto dei cinque movimenti della MTC, ecco le varie concordanze.



- **La prima diatesi, allergica/artritica (Mn), corrisponde al movimento legno**, ai meridiani fegato e vie biliari (eccesso di fegato).

Il soggetto è aggressivo e ottimista, ma può alterare periodi di depressione a iperattività, con astenia mattutina ed euforia serale con tendenza all'insonnia.

Le allergie si manifestano a vari livelli (apparato cutaneo, respiratorio, articolare). Il manganese aiuta i soggetti auto intossicati dalla vita sedentaria.

- **La seconda diatesi, ipostenica - artro infettiva (Mn Cu), corrisponde al movimento metallo,** ai meridiani polmone e grosso intestino (insufficienza del Qi del polmone).

Il polmone è il “maestro dell’energia”: perciò questo soggetto si affatica facilmente e tende a risparmiare energia; è mattiniero, ma già stanco verso le 17.

E’ distratto, malinconico e frena l’entusiasmo, dato che è ipostenico fino a diventare abulico. Pallido e “infatico” soffre di patologie al colon (soprattutto sinistro) e all’apparato respiratorio (fino a manifestazioni croniche o tubercolotiche).

Soffre di problematiche collegate con errori sia nell’assorbimento degli alimenti che nella loro eliminazione: anche le allergie e le intolleranze alimentari rientrano in questo quadro.

- **La terza diatesi, distonica o neuro artritica (Mn Co), corrisponde al movimento fuoco,** ai meridiani cuore, intestino tenue, maestro del cuore, triplice riscaldatore (eccesso di cuore).

La distonia neurovegetativa favorisce in questo soggetto facili alternanze fra momenti di grande carica energetica a momenti di astenia totale.

Talora si hanno segni improvvisi di invecchiamento precoce.

Lo squilibrio dello Shenn (= energia psichica riferita al “Cuore” in medicina cinese) porta ad un’incontrollabile labilità emotiva, a causa di una iperattivazione del sistema simpatico.

Ne deriva tensione, ipereccitabilità e tutta la patologia cardiocircolatoria.

E’ facile trovare ipercolesterolemia e squilibri della funzione renale.

Questa diatesi è più facile che si presenti dopo i 45/50 anni.

- **La quarta diatesi, anergica (Cu Au Ag), corrisponde al movimento acqua,** ai meridiani rene e vescica (vuoto del Qi del rene).

L’acqua comprende i surreni, le gonadi, il sistema nervoso centrale.

Il “Rene” in deficit non riesce a mobilitare l’energia di difesa: si capisce quindi l’importanza di una carenza energetica a questo livello.

In questa diatesi sono presenti, oltre ai disturbi funzionali, delle vere e proprie patologie, che ledono le varie funzioni.

Può essere presente già nel bambino manifestandosi con rachitismo o sindromi infettive a vari livelli.

Possiamo avere reumatismi articolari, acuti o deformanti, TBC, e ogni altra malattia con scarsa tendenza alla guarigione spontanea.

In caso di shock o di gravi traumi fisici o psichici con scarsa reazione da parte del paziente, la prescrizione di Cu Au Ag sarà un buon supporto terapeutico.

Il settore di applicazione di tale prescrizione è dunque molto vasto, ma è importante intervenire precocemente, per evitare l'instaurarsi di una situazione energetica irreversibile.

- **La quinta diatesi, di disadattamento (Zn Cu per l'aspetto Yin – Zn Ni Co per l'aspetto yang) corrisponde al movimento Terra, ai meridiani milza pancreas e stomaco.**

Secondo gli autori classici, questa non è una diatesi autonoma, costituzionale, ma si aggiunge alle diatesi precedenti.

La milza è il luogo dove tutto è accolto per essere rielaborato: dunque qualsiasi eccesso di immissione (dagli alimenti agli stimoli intellettivi ed emotivi, dall'attività fisica e sessuale all'esercizio mentale) l'appesantisce, ne provoca la congestione e indebolisce la sua energia di trasformazione fino ad esaurirla. D'altra parte l'organo correlato alla terra "nutre l'intero organismo" ed è il centro attorno a cui il corpo si raccoglie per rinnovarsi.

E' naturale, quindi, che la sua disarmonia comprometta il buon funzionamento di tutte le logge energetiche, accentua in particolare le disfunzioni dell'organo rene costituzionalmente più fragile ed alteri lo stato di equilibrio generale, accelerando eventuali processi involutivi.

Acquista, allora, un senso quando scrive Ménériet sulla quinta diatesi "*questa sindrome non è una diatesi costituzionale. Questa o si aggiunge ad una delle diatesi descritte in precedenza oppure provocata da un qualsiasi stress*", traducibile come "eccesso prolungato".

La Terra rappresenta il centro, l'equilibrio: milza e stomaco sono gli organi trasformativi sia in senso fisico che psichico.

Possiamo avere disfunzioni metaboliche ed endocrine a vari livelli (ipofisi, pancreas, surreni, genitali e ritardi di sviluppo).

Nella pratica è abbastanza difficile trovare una diatesi pura: come nella medicina tradizionale cinese e in altri ambiti naturopatici è necessario valutare le manifestazioni, i passaggi e le evoluzioni, intervenendo nella maniera appropriata.

Compito del naturopata è capire il percorso della patologia e correggere dapprima l'evoluzione attuale per poi arrivare a individuare la reale costituzione del paziente e così, con la terapia di fondo, permettergli di raggiungere il vero stato di salute, nel caso fortunato che sia giunto a operare su un paziente in fase funzionale¹, cioè ancora senza patologie organiche.

GLI OLIGOELIMENTI SINERGICI

Oltre agli oligoelementi precedenti, che equivalgono alle cinque diatesi, disponiamo di numerosi altri elementi, con effetto sinergico o sintomatico.

Ne vediamo alcuni:

- **Alluminio:** ritardi dello sviluppo intellettuale, regolatore del sonno;
- **Argento:** antisettico e battericida. Già i popoli antichi, come i romani, lo avevano capito pur senza conoscere i batteri e tenevano delle sfere di argento nelle cisterne di acqua potabile;
- **Bismuto:** manifestazioni infettive o infiammatorie della gola; utile anche come preventivo anticatarrale;
- **Cobalto:** regolazione dei disturbi nell'equilibrio simpatico e parasimpatico a livello circolatorio e psicosomatico;
- **Ferro:** la sua azione a livello catalitico è fondamentale, dato che numerosi enzimi contengono ferro, per esempio la perossidasi e la catalasi. Si evidenzia così il suo ruolo essenziale nella disintossicazione cellulare e nella risposta immunitaria, oltre che nelle fasi degenerative;
- **Fluoro:** presiede al metabolismo del calcio ed è indispensabile per le ossa, legamenti e cartilagini, previene le carie. Benché il fluoro sia largamente presente nella dieta (fluoro plastico) viene spesso male assimilato: è qui che interviene il fluoro catalitico, modulando l'assorbimento del fluoro plastico;

¹ Fase funzionale: nella fase funzionale i malesseri e i disturbi paiono senza causa. Sono quelle sensazioni che spesso ci preoccupano, ma di cui non riusciamo a venire a capo, perché le analisi sono tutte a posto.

- **Fosforo:** agendo a livello paratiroideo, interviene anch'esso sul metabolismo calcico. Agisce in caso di spasmofilia, tetanismo, spasmi soprattutto respiratori, turbe circolatorie, disturbi tendinei;
- **Iodio:** disfunzioni tiroidee sia iper che ipo (iper + Mn, ipo + Mn Cu), manifestazioni neuroartriche della mezza età;
- **Litio:** modifica la distribuzione degli elettroliti all'interno e all'esterno della cellula nervosa: interviene sulla permeabilità della membrana, regolarizzandone l'eccitabilità. Si utilizza in taluni stati psichici o comportamentali;
- **Magnesio:** attiva numerosi sistemi enzimatici, per esempio fosfatasi alcalina. E' in rapporto con il metabolismo della cellula nervosa e contribuisce a sedare l'eccitabilità neuromuscolare. E' efficace anche nelle turbe del metabolismo, del calcio e delle paratiroidi, oltre che in situazioni di senescenza e di certi stati neuroartrici;
- **Nichel:** attiva le amilasi della saliva e le fosfatasi della milza, favorisce l'azione ipoglicemizzante dell'insulina;
- **Oro:** aumenta il potere di difesa dell'organismo, attivando il sistema reticolo endoteliale, attiva la corteccia surrenalica e stabilisce la struttura del collagene;
- **Potassio:** ha un effetto sulle turbe del metabolismo, dell'acqua (oliguria, ritenzione idrica) e dei surreni. Agisce come analgesico progressivo ma efficace nei reumatismi cronici e nelle poliartriti;
- **Rame:** antinfiammatorio, antivirale, sinergico alla vitamina C. Interviene nello sviluppo delle ossa, regolando il metabolismo calcio-fosforo, e nella sintesi dell'emoglobina come indispensabile catalizzatore;
- **Selenio:** entra nella composizione dell'enzima glutatione perossidasi fondamentale nella lotta contro i radicali liberi;
- **Silicio:** stabilizza i tessuti di sostegno e regolarizza le ghiandole endocrine;
- **Zinco:** regola la funzione ipofisaria, costituente dell'enzima superossidodismutasi, contro i radicali liberi. Facilita l'utilizzazione della vitamina F;

- **Zolfo:** è un importante elemento costitutivo di amminoacidi e proteine ed è efficace per disintossicare l'organismo e come antinfiammatorio, per esempio in caso di artrosi. Si usa anche nelle disfunzioni epatobiliari e come desensibilizzante.

I MACERATI GLICERICI PER RIEQUILIBRARE L'ELEMENTO TERRA

I gemmo derivati che tratteremo in questo paragrafo agiscono come regolatori dell'elemento Terra sia in eccesso che in difetto per cui sia che l'organo sia in pieno che in vuoto, poiché agiscono sull'asse milza pancreas.

- **Vaccinium vitis-idaea**



Noto anche con il nome comune di **Mirtillo Rosso** è un piccolo arbusto sempreverde della famiglia delle ericaceae. I frutti di colore rosso, come indicato dal nome comune, sono commestibili. Viene considerato il macerato delle donne (pianta femminile), in menopausa è consigliato per lungo tempo, perché favorisce la fissazione del calcio attraverso le mucose dell'intestino, sfavorendo il processo di ialinizzazione (l'atrofia dell'apparato genitale femminile), ha un'azione anti senescente, mantenendone giovani i tessuti. Esplica la sua attività soprattutto di regolarizzatore della funzionalità intestinale sia che siano in ipo che in iper. Ha inoltre un'azione anti sclerosi vascolare ed è un ottimo antinfiammatorio delle vie urinarie. E' ipoglicemizzante ed è utile in caso di prostatite. Per l'uomo aggiungeremo, invece, al *vaccinium vitis-idaea*, in caso di problematiche genitali in soggetti giovani, la **quercus pedunculata**, mentre la **sequoia gigantea** per soggetti

maturi, entrambe considerate piante maschili, che lavorano sull'apparato sessuale maschile e potenziano l'azione del *vaccinium vitis-idaea* in caso di problematiche sessuali e genitali. La sequoia gigantea è considerata un rivitalizzante della terza età.

- **Ficus carica**



Le proprietà del ficus carica in gemmo derivato sono molteplici. E' considerato un poli cresta, poiché lavora su più aspetti. La sua funzione principale è quella di dare ritmo al corpo. Lavora sull'asse ipofisi gonadi e tutte le problematiche dello stomaco e dell'apparato digerente. Riequilibra il nervo vago. E' lassativo, remineralizzante, tonico, vitaminico, ricco di vitamine A, C, PP, B2, B1 e digestivo. Contiene anche molti acidi organici, enzimi digestivi ed elementi come zolfo, iodio, manganese, bromo, sodio, potassio, calcio, fosforo e ferro. E' un rimedio polivalente, poiché ha tante proprietà terapeutiche sulle turbe gastriche e duodeno coliche. In tutte le forme ansiose dell'apparato digerente corregge manifestazioni psicosomatiche con componenti nevrotiche. Normalizza le funzioni viscerali, endocrine, nervose e neurovegetative. E' quindi particolarmente indicato a chi soffre di disturbi digestivi legati all'ansia con stomaco teso, spasmi gastrici, acidità di stomaco, bruciori e generiche difficoltà di origine nervosa, perché agisce come calmante dei centri che controllano le secrezioni dello stomaco durante la digestione: diminuendo la produzione di gastrina, l'ormone presente nella mucosa gastrica il ficus carica agisce come antinfiammatorio naturale, lavora sulla tiroide, modulando il ritmo del metabolismo e sul tono dell'umore e sull'alternanza stipsi – diarrea. Migliora stanchezza, memoria, ansia e recupero post esami.

- **Noce jungla regia**



Il noce è un albero vigoroso e caratterizzato da un tronco solido, alto, dritto e con un portamento maestoso. Presenta radici robuste, inizialmente fittonanti e ha maturità espansive e molto superficiali. Può raggiungere i trenta metri d'altezza. Viene utilizzato quando abbiamo necessità di trattare il pancreas, endocrino ed esocrino. Lavora sull'iperglicemia e sulla modulazione delle secrezioni endocrine, creando il giusto rapporto tra insulina e glucagone, facendo così si modifica il PH delle mucose, ricreando un ambiente idoneo allo sviluppo della flora batterica. Agisce sulla disbiosi intestinale, migliora anche lo stato di salute dell'epidermide. Agisce sulla cronicità e nei fenomeni suppurativi (foruncolosi, ascessi e processi di infiammazione avanzati). Ottimo nelle disbiosi importanti e ripristina tutte le affezioni della milza. Rinforza il sistema immunitario, poiché ha un'azione prebiotica. Consigliato per chi ha la lingua patinata di bianco con gusto amaro in bocca. Abbassa la glicemia, disintossica il fegato, stimolando la funzione epatica e abbassando il colesterolo. Si utilizza come supporto nelle micosi anche da candida. Efficace nella psoriasi ed eczemi cronici. Di grande utilità nelle pancreatiti dovute a mal assorbimento per insufficienza pancreatica, che danno nausea, vomito, nelle feci pezzi di cibo e dolori forti a livelli del pancreas. Utile inoltre nella diarrea conseguente a trattamenti antibiotici. Verrà scelto quando il quadro della situazione è cronico e recidivante.

CAPITOLO QUINTO

*La natura non ha fretta,
eppure tutto si realizza.*

- Lao Tzu -

TERZO CHAKRA DEL PLESSO SOLARE

Il terzo Chakra rappresenta la libertà di essere se stessi, è il chakra della volontà e permette di percepire i messaggi dell'inconscio per risolvere i problemi della vita con intraprendenza senza prevaricare con gli altri.

Il terzo Chakra è situato all'altezza del plesso solare dove vivono le emozioni. E' associato al pancreas, ghiandola endocrina che produce insulina e glucagone, fondamentale per metabolizzare e trasportare gli zuccheri e le proprietà nutritive dei carboidrati.

Quando il terzo chakra è armonico, la persona si sentirà libera di essere spontanea (con se stessa e nel rapporto con gli altri), ottimista, vitale e vivace nella comprensione che l'autorealizzazione è più importante dell'approvazione degli altri nella propria affermazione personale.

Quando il terzo chakra è bloccato, invece, la persona tenderà ad esercitare sugli altri controllo e manipolazione, adottando un comportamento aggressivo, chiusura mentale, rabbia, vittimismo e risentimento; è come se la persona fosse lontana dal proprio vero sentire per cui distaccata dalle proprie emozioni, confusa in uno stato di incertezza dove domina l'ansia.

Gli **eccessi** psichici, alimentari, assunzione di alcool e droghe alterano il suo equilibrio, bulimia ed anoressia parlano dello squilibrio del terzo chakra.

Il terzo chakra è associato al colore giallo, caldo e luminoso sole.

Vestirsi di giallo, utilizzare oggetti di questo colore, bere bevande e mangiare cibi di colore giallo tiepido calde aiuteranno a riequilibrare l'equilibrio del terzo chakra.

I FIORI DI BACH

La maggior ragione dei fallimenti dell'odierna medicina è dovuta al fatto che essa tratta gli effetti e non le cause che li hanno prodotte. Per molti secoli il materialismo ha mascherato la vera natura delle malattie, dando a queste ultime la possibilità di dilagare al punto in cui, tristemente, siamo

arrivati ai nostri giorni [...] una parte di malanni non potrà mai essere sradicata dal presente approccio materialistico perché la loro origine non è materiale. Ciò che noi chiamiamo malattia non è che un ultimo risultato che appare nel corpo; un risultato dovuto all'azione profonda di forze che non sono rimosse avranno modo di ritornare allo scoperto, anche se apparentemente la cura fisica ha eliminato i disturbi lamentati.

- Edward Bach-

Il dott. Bach, basandosi sul suo intuito e la notevole sensibilità, è riuscito ad elaborare un sistema terapeutico basato sulle essenze di alcuni fiori selvatici.

Egli sperimentava su se stesso l'effetto dei fiori ed, essendo molto sensibile, è riuscito a catalogarne 38, creando così un insieme in grado di fronteggiare qualsiasi stato d'animo negativo. Questo sistema terapeutico non si indirizza, infatti, alla malattia, ma all'individuo malato, prendendone in considerazione i tratti caratteriali. Per il dott. Bach due persone sottoposte allo stesso trauma presenteranno in seguito effetti diversi. La cura, pertanto, è diretta non tanto agli effetti che si manifestano sul corpo, ma al carattere del malato che, reagendo in un certo modo, ha creato degli effetti in oggetto.

Nel 1930, il dott. Bach aveva raggiunto come medico una certa celebrità, era infatti membro del Reale Collegio dei Chirurghi e del Reale Collegio dei Medici di Londra.

Ma tutto questo non lo appagava abbastanza, perché la sua indole di ricercatore preferiva lo studio delle erbe e delle piante con interesse particolare a quelle che crescono allo stato naturale.

Convinto delle grandi proprietà terapeutiche presenti in questi vegetali abbandonò allora il suo lavoro, che conduceva in modo professionale ed iniziò a lavorare gratuitamente, vivendo grazie all'aiuto di amici e parenti riconoscenti.

Con questo scambio di attività, inizia il periodo in cui ha potuto dedicarsi alla sua passione, facendo lunghe camminate nei parchi, toccando i fiori con la mano oppure mettendoseli in bocca per sperimentare l'effetto personale.

I suoi rimedi sono in grado di curare praticamente gli stati negativi che si presentano nell'animo umano.

Il paziente non deve essere mai considerato come un "caso", bensì come una parte di noi stessi, perché appartenente all'umanità; un sofferente può realmente aprirsi solo in un'atmosfera di assoluta fiducia.

Il paziente deve essere aiutato a prendersi la responsabilità della propria vita e a collaborare per quei cambiamenti, dieta, comportamento, stile di vita, necessario supporto a qualsiasi forma di terapia.

FIORI DI BACH CHE RIEQUILIBRANO IL TERZO CHAKRA

- **Wild oat** (avena selvatica): è indicato per chi avrebbe tante carte da giocare, ma a causa di passate frustrazioni non riesce più a trovare qualcosa che lo entusiasmi. Vive nell'incertezza delle scelte di vita, nonché sulla scelta della propria missione. Non ha obiettivi chiari, vive l'insicurezza per non sapere che senso dare alla propria esistenza; desidera fare molte cose, è il rimedio di chi si chiede cosa farà da grande. Deve prendere contatto sulla sua vera vocazione personale. Vive la difficoltà di decidere per la propria carriera, perché sebbene la sua ambizione sia forte, non ha un particolare interesse. Il rimedio floreale aiuta a comprendere il proprio compito, la propria vocazione, il proprio talento. Il cristallo riarmonizzante che la persona potrà indossare sarà il **diaspro rosso**.



- **Cerato** (piombaggine): è indicato per chi non si fida di se stesso e va cercando il parere dell'esperto. Non si fida del proprio giudizio ed ha bisogno della conferma altrui. Si chiede costantemente consigli agli altri e sono spesso fuorviati. Si affida alle mode ed a un pensiero comune, poiché lontano dalle proprie intuizioni. Mancanza totale di fiducia in se stessi e nel proprio potenziale. Il colore del fiore rimanda ad un senso di spiritualità. Il rimedio floreale infonde speranza e saggezza. Il cristallo riarmonizzante che la persona potrà indossare sarà il **turchese**.



- **Sclerantus** (scleranto): per chi non è capace di decidersi quando vi sono due cose da scegliere o da fare. Tentennamento tra due scelte entrambe valide, ambivalenza. Esitazione troppo lunga davanti ad un'alternativa. Per quelli che soffrono molto di non sapersi decidere tra due cose, sembrandogli la prima più giusta dell'altra. Sono persone abitualmente tranquille che sopportano da sole le loro difficoltà e non sono inclini a discuterne con gli altri. Il rimedio floreale predispone all'equilibrio e alla centratura. Il cristallo riarmonizzante che la persona potrà indossare sarà il **quarzo ametrino**.



- **Gorse** (ginestra): serve a chi è scoraggiato e senza alcuna speranza, completamente disperato. Vive un senso di disperazione profonda. Ha lottato, combattuto, ma non ha raggiunto il suo successo ed ora è profondamente rassegnato. Disperazione cronica, ma reattiva, fatica e stanchezza, sentimento di incompetenza, rapidamente scoraggiato, abbattuto e demoralizzato se non si vedono subito i risultati per casi di grande disperazione. Non credono più che si possa fare ancora qualcosa per loro. Possono lasciarsi persuadere per far piacere agli altri, sottoponendosi a diverse cure, ma nello stesso tempo dicono a coloro che li circondano che per loro non c'è possibilità di migliorare. Per questo motivo tendono alla recidiva nelle patologie. Depressione. Il rimedio floreale infonde speranza. Il cristallo riarmonizzante che la persona potrà indossare sarà il **lapislazzulo**.



- **Gentian** (genziana): essenza per chi è scettico, dubbioso, pessimista e si scoraggia facilmente nelle difficoltà. Ha paura, vive in uno stato di depressione per cause note, ma non tenta nemmeno per paura di fallire. Per le persone che si scoraggiano facilmente. Possono migliorare progressivamente nella loro malattia e nei loro affari quotidiani, ma ogni piccolo ostacolo, il più leggero ritardo di questa progressione causa loro dubbio e li demoralizza. Il rimedio floreale aiuta a ritrovare la fede. Il cristallo riarmonizzante che la persona potrà indossare sarà **avventurina verde**.



- **Hornbeam** (*carpinus betulus*): rimedio per chi soffre di una stanchezza dovuta più alla noia che al lavoro vero e proprio. E' una stanchezza psichica e mentale, che si ripercuote sul fisico. E' il fiore delle persone annoiate. Viene definito il caffè dei fiori di Bach. La persona vive uno stato di perdita di speranza, rassegnazione e tristezza. Viene definito il fiore del lunedì mattina. Poiché la persona vive un senso di privazione di energia e non crede di farcela a resistere ai compiti quotidiani. E' un'insicurezza che deriva da stress mentale. Il rimedio floreale dona vitalità. Il cristallo riarmonizzante che la persona potrà indossare sarà la **kunzite**.



Le energie contenute nei rimedi floreali operano in modo da mettere in risalto gli aspetti positivi della personalità, rinforzandola se debole, riarmonizzandola se si sono instaurati disturbi o disarmonie. I rimedi del dott. Bach si possono somministrare anche ai neonati, in quanto sono preparati con fiori messi a macerare in acqua di sorgente, alla luce del sole, al fine di preservarne le proprietà curative.

CAPITOLO SESTO

Ogni cosa che puoi immaginare

la natura l'ha già creata.

- Albert Einstein –

GERMOGLIATORI CON ARTICOLI CASALINGHI FAI DA TE

Qualsiasi pianta prima di essere stata tale è stata un germoglio; la maggior parte di questi germogli sono commestibili e possono essere coltivati in proprio, dando vita in un piccolissimo spazio ad un orto casalingo in cui piantine di appena mezzo centimetro di altezza possono contenere tutti i principi attivi della pianta adulta.

Il germoglio non è un cibo che si conserva a lungo, pertanto non interessante per le catene alimentari, tanto vale imparare l'autoproduzione nella propria casa per avere a disposizione quotidianamente uno dei più ricchi alimenti di cui disponiamo (vitamine e sali minerali).

Per la coltivazione dei germogli è possibile usare diversi contenitori, che dovranno permettere un drenaggio dell'acqua con fori alla base appositi, tipo:

- una vaschetta portaformaggi a due strati (superficie traspirante inferiore);
- vasetti di conserve alla quale mettere una garza in cotone fermata con un elastico per permettere la fuoriuscita dell'acqua dal lato aperto;
- un piatto piano da tavola o vaschetta da ortofrutta con fori alla base.

Dovranno essere materiali adatti alla bollitura, sterilizzati in lavastoviglie per mantenere delle buone norme igieniche: saranno dunque più importanti i materiali utilizzati che i contenitori in sé e per sé per evitare il rilascio di sostanze tossiche.

Non vanno utilizzati contenitori in metallo per evitare possibili cessioni di nichel, di alluminio per i sedimenti potenzialmente tossici e inoltre i contenitori in terracotta smaltata, i rivestimenti in teflon e infine i contenitori in silicone colorati per evitare la cessione di coloranti.

I germogli andranno lasciati in ammollo diverse ore, in base alle caratteristiche del seme, poi adagiati in un contenitore con una garza in cotone per permettere la loro germogliazione.

ACQUA SOLARIZZATA E DINAMIZZATA IN BOTTIGLIA DI VETRO DAL COLORE BLU

Sia per la fase di ammollo, che varia da germoglio a germoglio, che per la somministrazione d'acqua al mattino e alla sera, utilizzeremo un tipo di acqua molto speciale...dinamizzata per la precisione.

La dinamizzazione di un liquido, ovvero il movimento, lo scuotimento, ne aumenta il potere energetico. E' consigliabile scuotere la bottiglia contenente l'acqua almeno sette volte, in quanto i numeri dispari rilasciano energia, mentre quelli pari la trattengono.

Prepararla è semplicissimo.

L'acqua verrà esposta direttamente alla luce del sole in una bottiglia di vetro blu completamente priva di parti metalliche: qualsiasi tonalità di blu andrà bene.

L'esposizione della bottiglia andrà fatta in una giornata soleggiata senza nuvole per un minimo di un'ora e mezza sino ad un massimo di dodici ore.

PERCHE' IL COLORE BLU?

Il blu è il colore del quinto chakra, il centro del cosiddetto potere detto chakra della gola.

E' estremamente importante perché è il modo attraverso cui l'energia può muoversi dai centri energetici superiori a quelli inferiori e viceversa.

E' il primo centro di frequenze più alte e solo quando è completamente pulito e aperto si possono aggiungere stati superiori di coscienza. E' un ponte tra il mondo fisico e spirituale, tra il cuore e la mente. Separa il secolare dal sacro ed è un trasmettitore delle intenzioni dell'anima.

E' scientificamente provato che il colore blu ha un impatto tremendamente potente sul cervello, sul processo decisionale e di comportamento.

Il cielo blu significa una giornata piacevole e rilassante, il mare blu pulito e calmo significa calma e serenità. In realtà tutto il blu simboleggia fiducia, saggezza, intelligenza e fede.

Le tracce di energia elettromagnetica della luce blu colpisce alcuni neurotrasmettitori nel cervello.

Quando la luce di un certo colore cade sull'occhio, anche se l'occhio è cieco, colpisce la ghiandola che produce la melatonina, che crea una reazione a catena, che eleva l'umore e calma le emozioni.

Ecco come l'acqua blu solarizzata guarisce il corpo e l'anima.

L'acqua solarizzata è facile da fare ed è un potente rimedio da utilizzare per la guarigione.

Il corpo umano è formato per il 75% di acqua, essa ha un ruolo fondamentale nella vita. Trasporta informazioni, vibrazioni e frequenze energetiche.

L'acqua blu solarizzata è potente perché è in grado di fornire straordinarie proprietà: l'energia potente del sole, fonte di tutta la vita e le affascinanti proprietà calmanti e di guarigione del colore blu.

Oltre ad essere salutare, aiuta a purificare i programmi profondi e negativi installati nel nostro sub conscio, che automaticamente si ripetono più e più volte.

L'acqua blu solarizzata guarisce ferite emotive e blocchi, portandoli in superficie e ci permette di liberarli, in modo da tornare al punto zero, in uno stato puro, per poi ripartire senza i rumori di fondo dei pensieri negativi.

Quest'acqua induce amore e positività.

Chiunque può berla: animali, bambini e persone malate di cancro, specialmente quelli che stanno facendo trattamenti di chemioterapia.

ESPERIMENTO: GERMOGLIAZIONE DEI SEMI CON IL GUSCIO D'UOVO

Il guscio dell'uovo è la una struttura mineralizzata rigida e fragile che dà all'uovo la sua caratteristica forma "ovoidale" la sua struttura porosa permeabile ai gas e al vapore acqueo è costituita principalmente da carbonato di calcio e da piccole quantità di carbonato di magnesio e fosfato tricalcico.

La superficie esterna del guscio di un uovo appena deposto è rivestita da un sottile strato calcificato che prende il nome di cuticola; all'interno si trovano due membrane aderenti al guscio e sovrapposte l'una all'altra, quest'ultima non è presente nell'uovo appena deposto ma aumenta rapidamente di volume con l'invecchiamento dell'uovo dopo la deposizione, tanto è vero che

l'altezza della camera d'aria è uno degli indici più frequentemente utilizzati per valutare la freschezza dell'uovo.

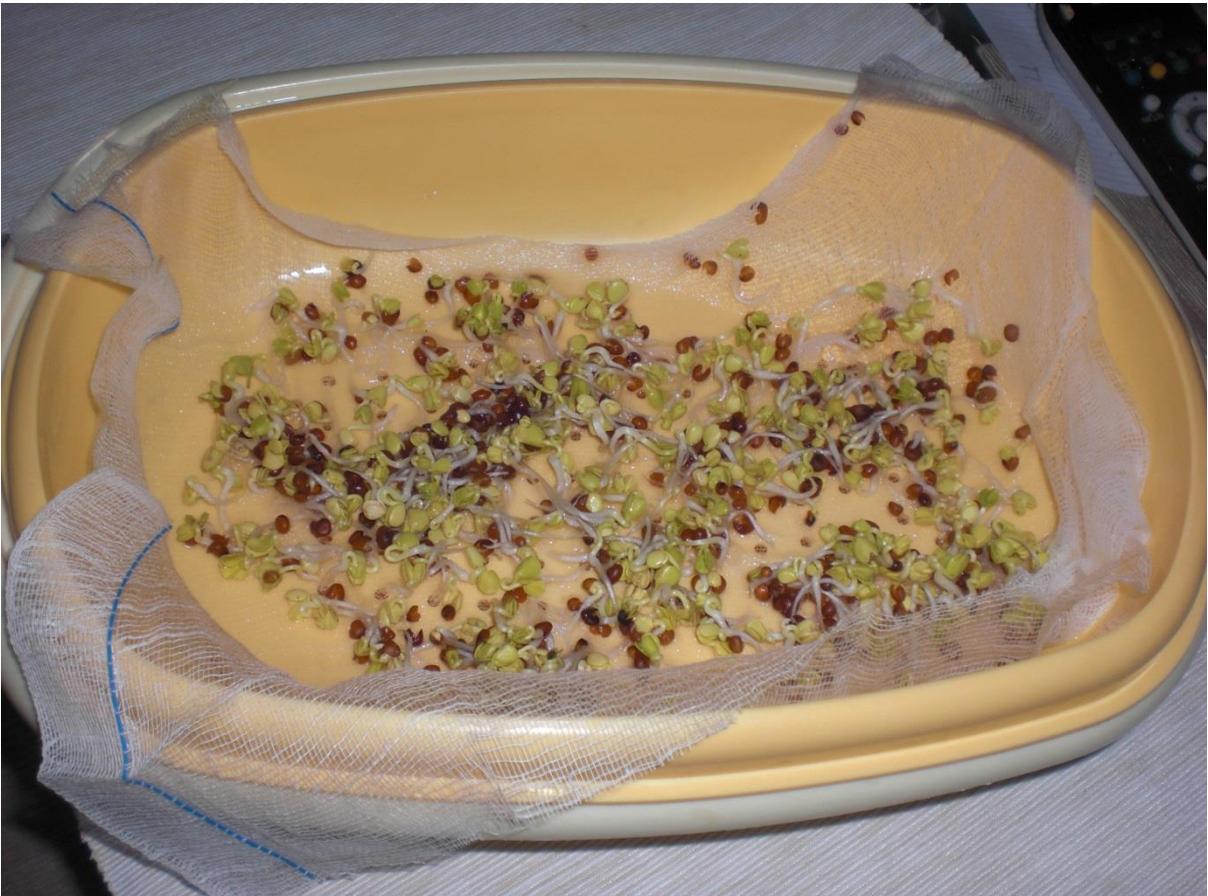
Il guscio, unitamente alle membrane interne e alla cuticola, costituisce una barriera che si oppone all'ingresso dei microrganismi dalla superficie esterna verso l'interno dell'uovo.

Vista la consistenza del guscio per assimilare meglio il calcio si consiglia di sminuzzare finemente il guscio e di aggiungerlo ad eventuali verdure, altrimenti lo si può anche aggiungere nella terra, per concimare, per nutrire, fertilizzare in maniera completamente naturale.

Per questo motivo ho sperimentato il periodo di ammollo dei germogli all'interno del guscio d'uovo (che verrà prima accuratamente bollito per evitare contaminazioni batteriche) per ottenere un migliore rilascio di calcio.









CAPITOLO SETTIMO

Mangia fino a scoppiare.

Vivi intensamente

perché poco ti manca da vivere.

- Paulo Coelho –

MALT

“La differenza tra le persone sta solo nel loro avere maggiore o minore accesso alla conoscenza”

- Lev Tolstoj -

Tessuto linfoide che assaggia, elabora, tasta, pizzica, sente tutto ciò che da fuori arriva ed è la nostra prima barriera difensiva. Il termine MALT è l'acronimo inglese per mucose-associated lymphoid tissue, tradotto come **tessuto linfoide associato alla mucosa**.

Il ruolo del MALT è di assicurare una risposta immunitaria completa sia umorale (mediante linfociti B-anticorpi) che cellulare (mediante linfociti T) in seguito a stimoli antigenici locali.

Questo tessuto, infatti, contiene diverse popolazioni di cellule del sistema immunitario adattativo quali i linfociti T e B e le cellule presentanti gli antigeni (APC, antigen presenting cells), nonché quali componenti dell'immunità innata quali i macrofagi.

Nell'ambito dell'apparato gastrointestinale si possono trovare particolari cellule dette M, che sembrano internalizzare gli antigeni provenienti dalla digestione degli elementi per portarli in contatto con le cellule immunitarie.

Il MALT è un tessuto linfoide diffuso a livello di mucose, quali il tratto gastro-intestinale, quello urogenitale, la tiroide, i polmoni, gli occhi e la pelle. Queste formazioni non sono organizzate a formare organi del sistema linfatico, ma piuttosto come noduli linfatici (o anche cellule isolate).

Il tessuto linfoide associato alle mucose (MALT) è responsabile dell'immunità e a livello delle mucose, cioè delle risposte umorali e cellulari, che fanno seguito a stimolazioni anti igieniche locali. Può essere sito di sviluppo per linfomi, di solito linfomi non-Hodgink. Un tumore specifico

per questi tessuti a livello della mucosa gastrica è rappresentata dal cosiddetto linfoma MALT collegato ad infezioni a livello dello stomaco da parte del batterio *Helicobacter pylori*.

Le risposte umorali comportano produzione di immunoglobuline, soprattutto IgA, che, attraverso l'epitelio, vengono trasportate sulla superficie delle mucose.

Le risposte cellulari, prevalentemente di tipo citotossico, possono essere dirette contro cellule trasformate (neoplastiche) o contro cellule infettate da virus o da altri patogeni intracellulari.

Il MALT è formato da aggregati di tessuto linfoide, caratterizzati da diversi livelli di organizzazione, è localizzato nella lamina propria delle mucose, ma può spingersi in profondità nella sottomucosa, contraendo, inoltre, rapporti caratteristici con l'epitelio.

In tutte le mucose si trova tessuto linfoide, che risulta, peraltro, particolarmente abbondante nel canale alimentare (prende il nome di GALT, dove G deriva da "gut", che significa intestino in inglese) e nelle vie respiratorie (prende il nome di BALT, dove B deriva da "bronchus").

Si assegna al MALT anche il tessuto linfoide, che si trova all'interstizio di alcuni organi pieni annessi al canale alimentare, per esempio delle ghiandole salivari ed in particolare, alla ghiandola parotide, che accoglie nel suo contesto veri e propri linfonodi, oltre ad aggregati linfoidi di vario tipo.

Anche la ghiandola mammaria durante l'allattamento presenta un territorio del MALT.

Il livello organizzativo del MALT varia da quello di cellule linfoidi disperse e di piccoli noduli linfoidi solitari o aggregati (placche di Peyer nell'intestino), fino a quello di veri e propri organi (tonsille palatine).

Il MALT tende, inoltre, a concentrarsi in determinate regioni mucose: l'anello di Waldayer, l'appendice, l'ileo e i bronchi interlobulari e parete muscolare.

Dato che le cellule stimulate a livello di una mucosa possono raggiungere un alto territorio mucoso, dove svolgono funzioni effettrici, è opportuno considerare, nell'ambito del MALT, anche i linfonodi satelliti delle principali localizzazioni linfoidi a livello delle mucose, per esempio i linfonodi mesenterici e mediastinici.

Si tratta, infatti, di stazioni obbligatorie di arresto per le cellule che migrano da un territorio mucoso ad un altro.

I componenti del tessuto MALT si possono suddividere in:

- GALT: tessuto linfoide associato all'intestino, tra cui ci sono le placche del Peyer;
- BALT: tessuto linfoide associato alle vie aeree (trachee, bronchi),
- NALT: tessuto linfoide associato alle vie nasali, via che può essere utilizzata per somministrazione di antibiotici;
- LALT: tessuto linfoide associato alle vie laringee;
- EALT: tessuto linfoide associato agli occhi, collegato con la congiuntiva e l'apparato lacrimogeno;
- VALT: tessuto linfoide associato ai vasi, es. vasculiti, infiammazioni a livello vascolare;
- SALT: tessuto linfoide associato alla pelle.

Nel MALT si distinguono, peraltro, due distretti: uno ricognitivo e uno effettore.

- Il **distretto ricognitivo**, organizzato in tonsille, placche di Peyer, noduli linfoidi solitari e aggregati presenti nella parete degli organi cavi, ha la funzione di assumere patogeni e antigeni internalizzandoli al fine di organizzare risposte immunitarie efficienti. A tal fine sono rilevanti le cellule M (M = micropliche), cellule epiteliali che internalizzano antigeni eparotogeni, anche multicellulari (come larve di parassiti), degradandoli fino al livello di peptidi, che possono così essere riconosciuti dal sistema immunitario. In questo distretto al fine di poter dare inizio a risposte immunitarie umorali e cellulo-mediate il tessuto linfoide assume un'organizzazione simile a quella degli altri organi linfoidi periferici (milza e linfonodi). A ciò si deve aggiungere che cellule del distretto ricognitivo che hanno riconosciuto antigeni a livello del MALT possano anche emigrare nell'ambito di organi secernenti, come le ghiandole salivari e le ghiandole mammarie in corso di allattamento. Questi organi garantiscono che nella saliva e nel latte vengono, per esempio, secreti anticorpi (soprattutto IgA, ma anche IgM) diretti contro patogeni dell'intestino.
- Il **distretto effettore** è costituito essenzialmente da linfociti e plasma cellule distribuite nella lamina propria e all'interno degli epitelii, che rivestono le vie digestive, respiratorie e urogenitali. Questi linfociti, che derivano da progenitori che hanno già avuto contatto con antigeni a livello del distretto ricognitivo, danno inizio a risposte immunitarie contro questi antigeni, garantendo così una protezione delle superfici interne degli organi rivestiti da mucose.

ORGANI LINFATICI

I più importanti sono il midollo osseo e il timo.

I secondari sono i linfonodi, la milza ed il sistema linfoide delle mucose detto MALT.

Sono incluse le tonsille e le placche del Peyer, l'intestino tenue, l'appendice, detto GALT.

Per la verità, il sistema immunitario si presenta piuttosto sparpagliato per suggerire automaticamente l'idea del "sistema" appunto.

Tuttavia, vista la sua peculiarità di percepire, integrare, rispondere, in maniera immediata agli stimoli esterni e immagazzinare i dati e le risposte possibili, lo possiamo paragonare al sistema nervoso centrale periferico e autonomo.

Come il sistema nervoso è dotato, già dalla nascita, delle funzioni innate e dopo un periodo di apprendistato sa, ricorda e si adatta come il sistema nervoso centrale rimodella costantemente la propria risposta agli stimoli ambientali. Possiamo parlare di flessibilità neuronale e di flessibilità immunitaria.

Come un esercito che si rispetti ha i suoi sensori, i mezzi di integrazioni, le sue truppe d'assalto, il tutto un po' nascosto come forze speciali. Sono mille miliardi di cellule e solo l'uno per cento è in costante pattugliamento nel sangue, nella linfa, nel tessuto extra cellulare, passando tra le cellule aiutati da recettori specifici.

ACIDOSI

Le malattie che provoca e come prevenirla con l'alimentazione alcalinizzante

L'acidosi è una condizione patologica in cui siano prodotte o introdotte in misura superiore alla norma sostanze acide, oppure siano sottratte sostanze alcaline così che il PH organico tende all'acidità; questo altera i processi metabolici che richiedono un perfetto equilibrio tra produzione e secrezione tra sostanze acide e alcaline.(equilibrio acido-base)

COME PREVENIRE L'ACIDOSI CON UN'ALIMENTAZIONE ALCALINIZZANTE

L'alimentazione moderna è composta da alimenti acidificanti, ovvero pressoché acidi.

CHE DANNI COMPORTA L'ACIDOSI NEL NOSTRO CORPO?

L'acidosi è uno stato pericoloso del nostro organismo: crea stanchezza, stati infiammatori nei tessuti, irritabilità del sistema nervoso, aumento delle tossine e quindi dei radicali liberi.

Ma non è tanto un discorso di patologie, quanto di prevenzione di altre malattie che si possono creare in un ambiente troppo acido: artrosi, osteoporosi, cancro; l'acidosi porta a precoce invecchiamento cellulare.

Normalmente è sottovalutata, nonostante la gravità dei disturbi che può procurare.

Il livello di acidità del nostro organismo va perciò tenuta sotto controllo.

I SINTOMI DELL'ACIDOSI

I principali sintomi dell'acidosi possono manifestarsi in diversi modi: affaticabilità specie mattutina, tendenza alla sudorazione, pallore, frettolosità, stanchezza, alitosi, emicranie, ansia, osteoporosi, invecchiamento precoce, aumento dell'appetito incontenibile con crisi bulimiche, iper acidità gastrica, leucorrea, cervicalgie e predisposizione alle malattie da raffreddamento con sinusite e bronchite.

In gran parte dei processi acuti ,nella maggior parte delle patologie croniche e nelle affezioni cronico-degenerative, si ha uno spostamento verso l'acidosi latente o manifestata (Sander 1985).

Mentre i sintomi tipici dell'acidosi sono senso di stanchezza, mancanza di energie, scarsa concentrazione, crampi muscolari.

Per favorire la detossificazione occorre bere molto, svolgere una regolare attività fisica contrastare le condizioni di stress, integrare con sali alcalinizzanti.

Occorre ridurre gli alimenti acidificanti ed aumentare quelli alcalinizzanti.

Passeggiare ogni giorno all'aria aperta per ossigenare meglio i polmoni ed eliminare le sostanze acide.

CAUSE DELL'ACIDOSI E CLASSIFICAZIONE:

- ENDOGENA:

Formazione di grandi quantità di acidi per la fermentazione intestinale.

Formazioni di grandi quantità di acidi per disfunzione delle ghiandole endocrine come nella funzione ridotta del rene sano.

Ipofunzione delle cellule parietali dello stomaco e quindi deficit del normale flusso basico.

- ESOGENA:

Mancanza di sostanze basiche nell'alimentazione, frutta e verdura fresche e di stagione.

Alimentazione iper proteica, scarso apporto di basi e formazione di fosfati e solfati.

Errata rielaborazione di carboidrati e grassi, da cui derivano chetoacidi, acido lattico e altri acidi organici.

Inoltre bisogna tener conto di altri fattori come fame, diarrea, cirrosi epatica, colecistopatie ipossia generale; nell'insufficienza cardiaca pesante sovraccarico fisico, intossicazioni, ipertiroidismo, intolleranza al fruttosio, l'utilizzo di farmaci diuretici e terapia cortisonica.

IL CICLO DELL'ACIDOSI:

IL RITMO ACIDOSI-ALCALOSI E' CICLICO

Durante il giorno la matrice ,cioè la trama in cui sono localizzate le nostre cellule accumulano acidi.

Durante la notte elimina gli acidi e tende all'alcalosi. Il corpo la notte guarisce.

Come controllare il nostro stato di acidosi ..

Il metodo migliore è il controllo dell'acidità delle urine che può essere eseguito facilmente da chiunque; basta procurarsi un misuratore del PH (cartina tornasole): venduta sotto forma di stick (striscioline) o di rotolini di carta speciale (più economici).

Si misurano le seconde urine del mattino poiché le prime saranno sicuramente acide ,per almeno altre 2 volte al giorno.

Si farà così la media delle rilevazioni; ripetendo questa misurazione per 7 giorni perché l'acidosi è molto variabile, dipende anche da come mangiamo la sera prima.

Basta staccare un pezzo di strisciolina dal rotolo e bagnare la punta mentre si urina.

La parte bagnata cambia colore: sulla scala colorata riportata sulla confezione si può rilevare il numero relativo al valore del PH.

A livello naturopatico consideriamo il valore del PH delle urine:

- MOLTO ALTO, acidosi forte da 5,5 in giù;
- NELLA MEDIA acidosi media da 5,5 a 6;
- BUONO da 6 in su ma non oltre il 7;
- PERFETTO 6,5.

SE LA PERSONA E' IN ACIDOSI,COME SI PROCEDE?

Prevalentemente si esegue un' alimentazione alcalinizzante ovvero aumentando l'utilizzo di frutta e verdura, se ciò non dovesse essere sufficiente ,come nel caso dell'acidosi forte, si associa all'alimentazione alcalina anche la supplementazione.

Si tratta di polveri basiche da diluire che hanno la funzione di alzare il PH.

Una persona che in acidosi da molto tempo necessita di cure di più mesi per regularsi.

ESEMPIO DI ALIMENTAZIONE ACIDIFICANTE:

Un'alimentazione con cornetto e cappuccino a colazione, un tramezzino o anche pasta a pranzo e proteine di sera è certamente un'alimentazione acidificante.

Anche i bambini sono ormai in acidosi con le varie merendine che sostituiscono del tutto frutta e yogurt, diciamo pure che bisognerebbe cambiare la dieta a vita e orientarsi verso un'alimentazione vegetariana o almeno parzialmente vegetariana abituandosi a prendere 2 centrifugati al giorno di carote e almeno 4/5 porzioni di frutta.

ELENCO SOSTANZE ACIDIFICANTI

Ecco un elenco di sostanze acidificanti neutre o basificanti che può aiutare a correggere l'alimentazione.

Più che l'introduzione di alimenti acidi è più corretto definire alimenti che una volta metabolizzati generano una quantità di acidi a livello tissutale elevata.

Il limone è molto acido ma gli acidi organici che contiene sono assimilati e trasformati in anidride carbonica che viene esalata, per contro l'alto contenuto di minerali alcalini in ultima analisi alcalinizza l'organismo.

Va da se che la raffinazione delle farine, la coltivazione intensiva di cereali danno origine ad alimenti poveri di minerali e quindi con un potere alcalinizzante basso, sono sbilanciati verso una generazione di acidità metabolica.

I cibi raffinati, la poca verdura e frutta nell'alimentazione sono la causa primaria!

ELENCO CIBI ACIDIFICANTI:

Non occorre, anzi, non si deve eliminare tutte le sostanze acidificanti, ma solo equilibrarle con le altre, evitando le più dannose:

- Carne
- Pesce
- Uova
- Formaggi
- Cereali
- Grassi animali
- Caffè, the, cioccolata, cacao
- Aceto, alcolici, condimenti, spezie
- Prodotti da forno di pasticceria, zucchero raffinato, dolcificanti artificiali
- Pizza, fritti
- Oli idrogenati, burro, confettura con zucchero bianco

ELENCO CIBI ALCALINIZZANTI:

- Frutta e verdura
- Frutta secca, mandorle nocciole uva
- Sesamo, legumi, patate
- Yogurt magro, melassa
- Senape, salsa di soia
- GERMOGLI

ALIMENTI NEUTRI:

- Amido
- Miele grezzo, zucchero integrale

- Formaggio di capra
- Grano saraceno, riso integrale
- Tacchino
- Olio d'oliva biologico spremuto a freddo, olii di semi biologici spremuti a freddo

PER CONTRASTARE L'ACIDIFICAZIONE CORPOREA NON DIMENTICHIAMO:

Bere acqua. Tutti dobbiamo bere un quantitativo sufficiente d'acqua o tisane, circa un litro e mezzo al giorno, limitando il più possibile il the caffè e alcolici che sono tutte bevande fortemente acidificanti. Svolgere attività fisica migliora l'apporto di ossigeno e promuove il rilascio di acido carbonico sotto forma di anidride carbonica.

DEPRESSIONE E INTESTINO

La serotonina è un neurotrasmettitore sintetizzato principalmente nell'apparato gastrointestinale e a livello del sistema nervoso centrale.

Svolge numerose funzioni e interviene nelle regolazione di importanti processi fisiologici, quali ciclo sonno veglia, il senso di fame-sazietà, la motilità intestinale, il tono dell'umore, la memoria ed il desiderio sessuale.

La serotonina è considerato l'ormone della felicità e il 95% viene prodotta dall'intestino.

Ecco perché è fondamentale mantenere in buono stato di eubiosi l'intestino, la propria flora batterica attraverso un'alimentazione sana, una buona igiene personale e la comprensione delle emozioni che si vivono.

A chi soffre di malattie intestinali e al tempo stesso forti stati ansiosi e depressivi vengono spesso prescritti farmaci antidepressivi, raramente viene spiegato il perché.

Studi approfonditi hanno constatato che questi farmaci hanno la capacità di rasserenare l'umore e si è cominciato a indagare il meccanismo sottostante.

Per decenni si è ipotizzato che l'effetto abbia luogo grazie al rafforzamento "dell'ormone della felicità", la serotonina.

La ricerca più avanzata sulla depressione tiene conto di ulteriori osservazioni e ipotizza che l'assunzione degli antidepressivi potrebbe ripristinare la plasticità nervosa.

Quest'ultima disegna la capacità dei nervi di modificarsi.

Gli effetti collaterali degli antidepressivi in commercio dicono qualcosa di importante “sull'ormone della felicità”, la serotonina. Una persona su 4 sperimenta sintomi di nausea, un periodo di diarrea e a lungo andare stipsi; ciò deriva dal fatto che il nostro cervello intestinale possiede gli stessi identici recettori nervosi del cervello della testa. Gli antidepressivi trattano dunque automaticamente entrambi. Il ricercatore americano Michael Gershon si è già spinto oltre, si domanda infatti se per certi individui non possano funzionare antidepressivi capaci di agire solo sull'intestino senza arrivare al cervello. In fin dei conti il 95% della serotonina del corpo viene prodotta nelle cellule dell'intestino, lì facilita enormemente i movimenti muscolari e serve come importante molecola segnale. Se si modificano i suoi effetti in questa sede, al cervello potrebbero giungere segnali completamente diversi. Chiunque soffra di stati ansiosi o depressivi dovrebbe ricordare che anche una pancia maltrattata è in grado di scatenare sentimenti negativi.

Un intestino indisposto potrebbe influenzare in un modo più sottile il nostro stato d'animo e un intestino sano e ben nutrito migliorare in modo più discreto il nostro umore.

Analizzando l'utilizzo dei germogli si può dedurre che essendo un cibo vitale e prebiotico (ciò di cui si nutrono i probiotici) migliorano l'eubiosi intestinale favorendo un maggior equilibrio per il collegamento che esiste tra intestino(cervello emozionale) e stato d'animo.

CAPITOLO OTTAVO

Non dimenticare che la terra si diletta

a sentire i vostri piedi nudi e

i venti desiderano intensamente

giocare con i vostri capelli.

- Kahlil Gibran -

LA RELAZIONE NATUROPATICA (IL CASO)

In data 15-03-2017 la signora Anita G. si rivolge a me per una consulenza.

Fisicamente mi appare una donna stanca e fuori peso, gentile, che mi racconta come sia arrivata a chiedere aiuto per la sua situazione di salute. Ha 50 anni. Mi racconta di essere ingrassata 10 kg nell'ultimo anno e non ha la percezione di come ci sia arrivata, Riferisce di sentirsi stanca, di avere sempre le gambe stanche ed addirittura di svegliarsi al mattino con la sensazione di non aver riposato.

Procedo quindi con la raccolta dati più dettagliata

ANAMNESI FAMILIARE: Padre deceduto a 62 anni per infarto miocardio acuto, iperteso diabetico da 20 anni, dislipidemia (colesterolo alto). Madre vivente con le seguenti patologie: ipertensione depressione, assume betabloccante ed antidepressivo. Ha 4 fratelli in buona salute.

ANAMNESI SOGGETTIVA: Nata a termine, parto eutocico (parto naturale per via vaginale), normali malattie esentematiche, due gravidanze, fibrillazione atriale in terapia con beta bloccante e scoagulata con warfarina. Diversi interventi per asportazione polipi uterini, mioma intramurale, menopausa precoce a 42 anni da stop funzioni tiroide (ipo tiroidismo). Assume levotiroxina 50 mg al giorno. Gruppo sanguigno 0.

ABITUDINI ALIMENTARI: A digiuno beve acqua calda e a seguire un caffè a metà mattina o un frutto o uno yogurt, a pranzo (mangia dopo le 14) riso bianco e verdure miste crude verdi, mezzo pomeriggio o un frutto o un pacchetto di crackers o una tazza d'orzo caldo; la sera pasteggia con piatto di legumi e verdura o cereali integrali con pesce o carne.

Prima di andare a dormire, occasionalmente, beve una tisana, non assume latte, poco formaggio e a volte beve del gelato alla soia.

ESAME OBIETTIVO DEL PIEDE RIFLESSOLOGICO: Piede greco, al tatto i piedi si percepiscono freddi, duri fuori e morbidi dentro, pallidi, turgore della vescica urinaria, rene e milza in vuoto, durone nella zona dell'esofago e riflesso polmonare, talloni leggermente screpolati, nell'area riflessa dell'intestino vi sono delle linee e degli incroci, zona riflessa dell'anca piede sinistro leggermente in vuoto, polpastrelli palmati fisiologici, leggermente martellizzato il secondo dito del piede destro, tendenza all'unghia incarnita dell'alluce piede sinistro (riferimento milza) e nell'alluce del piede destro (riferimento fegato), unghia del quinto dito leggermente grigiastra (vescica urinaria) nevi nel piede sinistro zona dello stomaco, pancreas e intestino tenue, linea segnata articolazione falange/falangea alluce sia destro che sinistro (indice di forte stress), diradazione della peluria a livello del piatto tibiale (carenza di vitamine del gruppo B), trattenimento idrico e linfatico.

Non presenta lunette energetiche alla base delle unghie, lingua rosa chiaro dentata. Ha tolto tutti e quattro i denti del giudizio (per creare spazio nel cavo orale), ma erano sani, ha portato l'apparecchio in età adulta ma che poi ha successivamente tolto perché avvertiva torcicollo e i denti si sono riposizionati. Ha due denti devitalizzati (primo molare arcata inferiore a sinistra e secondo molare arcata superiore a destra).

Le suggerisco di introdurre nella sua alimentazione quotidiana i seguenti germogli, selezionati in maniera tale da non interferire con l'assunzione dei farmaci che abitualmente assume:

-TRIFOGLIO dalle proprietà depurative, toniche, ricco di magnesio, fosforo potassio zinco e vitamine B.A.C.E, producono molti enzimi digestivi durante la germogliazione fondamentali per il metabolismo, regolatori dell'assimilazione degli zuccheri;

-PORRO dalle proprietà antiinfiammatorie, antiossidanti, contiene calcio fosforo ferro, vitamina A B1, B2;

-BARBABIETOLA ROSSA dalle proprietà decongestionanti e antiinfiammatorie, è antianemica, dalla forma simile al cuore per cui adattissima alla cura dello stesso, remineralizzante diuretica per eliminare le scorie, stimola la digestione, i germogli saranno ricchi di magnesio ferro cromo potassio calcio.

Per non appesantire la milza suggerirò di introdurre nell'alimentazione, amaranto, quinoa e riso basmati chicco lungo in cui è inferiore l'apporto di amido, evitando sia i cereali integrali, per non

eccedere con la trasformazione degli zuccheri, che il glutine e mais che rallenterebbero ulteriormente la tiroide.

ASPETTI PSICOSOMATICI DELLE PATOLOGIE DALLA SIGNORA RIFERITE

GHIANDOLA TIROIDEA: questa ghiandola a forma di farfalla, situata nella parte anteriore del collo, è detta endocrina perché a partire dalle sue cellule, produce ormoni che sono mandati direttamente nel sangue T3 (tri-iodotironina) e T4 (tiroxina o tetra-iodotironina). Gli ormoni tiroidei servono a adattare gli organi alle condizioni esterne. Quando la loro produzione è scarsa, si parla di ipotiroidismo. Essendo situata a livello faringeo, rappresenta la capacità di esprimersi attraverso le parole e le azioni, cioè esprimere la nostra creatività, chi siamo, quello che siamo capaci di fare.

I problemi legati alla tiroide sono spesso legati a una difficoltà di esprimere i propri bisogni.

In caso di ipotiroidismo potrò alla signora Anita porre questo tipo di domande:

- Nutri rancore nei confronti di una persona?
- Porti un senso di colpa che non ha mai osato rivelare?
- Hai la sensazione che nessuno ti capisca, che malgrado tutta la tua buona volontà, nessuno ti capisca?

...

CUORE: al tempo stesso muscolo e pompa, il cuore rappresenta la nostra motivazione a vivere, se si ha l'impressione di non dover far troppi sforzi per vivere, si richiede poco lavoro al cuore, se invece si ha la sensazione che tutto richieda uno sforzo, che la vita sia una continua lotta, se si accetta l'idea che, per essere coraggiosi, si debba lavorare molto, senza mai fermarsi o lamentarsi, si potrebbe chiedere al nostro cuore uno sforzo eccessivo e in tal modo sfiancarlo. I problemi al cuore riguardano gli sforzi che facciamo per vivere e per difendere ciò a cui teniamo. Inoltre, le emozioni negative hanno un effetto sfavorevole al suo buon funzionamento, ogni volta che proviamo una simile emozione, creiamo un blocco di energia nella zona del plesso solare (centro emozionale).

Questo fa diminuire l'energia disponibile di cui il nostro organismo necessita per sopravvivere. Il cuore, allora, interviene pompando più forte per far circolare l'energia. Possiamo osservare questo fenomeno quando proviamo paura. L'energia si blocca a livello del plesso solare, il cuore pompa molto velocemente e il respiro diventa più rapido, se l'emozione è troppo intensa, può esserci anche una perdita di coscienza provocata da una mancanza di energia, per qualche istante al cervello, se la

mancanza dura troppo a lungo, può insorgere uno stato di coma. Quindi, qualunque emozione derivata da paura, angoscia, colpa rabbia e persino una gioia troppo grande, possono danneggiare il cuore provocando malesseri e problemi cardiaci. Invece la calma, la pace, la serenità e la gioia di vivere possono garantirci un cuore perfettamente sano.

Alla signora Anita potrò porre questo tipo di domande:

-Vivi nella costante paura di perdere ciò a cui tieni (un figlio, un compagno, la casa, l'azienda, il lavoro)?

- Credi che la vita sia una lotta?

...

Dopo aver ascoltato le sue risposte, il tono della sua voce e il suo stato emozionale ho scelto per lei questi fiori di Bach:

-ASPEN (pioppo) per la sua iper sensibilità e per le paure vaghe che percepisce ma non sa a cosa ricondurle;

-WALNUT (noce) per renderla più serena nei confronti di un cambiamento che sta affrontando, in cui è bene che persone vicine a lei non influenzino il suo pensiero e il proprio modo di agire;

-HOLLY (agrifoglio) per sciogliere dei sentimenti di odio di diffidenza e di invidia nei confronti di persone con le quale lavora;

-CRAB APPLE (melo selvatico) per migliorare l'immagine interiore ed esteriore di se; fiore riconducibile anche al fatto che mi ha confidato di lavarsi in continuazione;

-CENTAURY (centaurea) per armonizzare lo stato di remissività che vive, poichè, quando le viene chiesto un favore, a discapito del pochissimo tempo libero che si concede, non riesce proprio a dire di NO.

Per migliorare la percezione della stanchezza le consiglio di fare delle passeggiate all'aria aperta e di sedersi in un prato facendo esercizi di respirazione, inspirazioni con il naso, breve pausa di trattenimento ed espirazioni con la bocca alla quale segue una breve pausa, il tutto per migliorare l'ossigenazione e la rigenerazione cellulare.

OLIGOELEMENTI CONSIGLIATI:

La signora è dominata dall'ansia e da stanchezza mattutina che peggiora nell'arco della giornata, ha l'intestino irritabile e disturbi dell'umore.

TERZA DIATESI (DIASTONICA) MANGANESE-COBALTO al mattino, 10 minuti prima di fare colazione una fiala sotto la lingua; mentre la sera prima di coricarsi assumerà una fiala di SELENIO poiché grazie alla sua funzione antiossidante agisce come protettore del sistema cardiovascolare.

La posologia di assunzione degli oligoelementi andrà fatta per tre mesi consecutivi.

MACERATO GLICERICO CONSIGLIATO: Vaccinium vitis-idaea, mirtillo rosso, per due mesi consecutivi.

ANAMNESI IRIDOLOGICA: Iride ematogena, lacuna nella zona della tiroide, trattenimento liquidi linfatici ,tofi intorno all'area intestinale.

TRATTAMENTO CONSIGLIATO: fango al ventre, con argilla e terra vergine fino alla reazione del calore, IMPACCHI di ricotta alla tiroide, FRIZIONI fresche per riattivare il calore dalla mano fino all'avambraccio e dal piede al ginocchio, ma in questa sequenza-iniziando dal piede al ginocchio prima destro poi sinistro e dalla mano fino all'avambraccio prima destro poi sinistro; per rispettare la circolazione lavorando dalla periferia al cuore, favorendo così la normale circolazione.

Abbiamo stabilito insieme una decina di incontri, i primi 5 settimanali e i successivi ogni 2 settimane, oltre al trattamento riflessologico ed esercizi di respirazione, per stimolare l'energia e lavorare la forza vitale le ho praticato la tecnica metamorfica.

TECNICA METAMORFICA

La tecnica metamorfica, che all'inizio si chiamava “terapia prenatale”, fu ideata dal Naturopata e riflessologo Inglese Robert St John, intorno agli anni cinquanta e in seguito perfezionata negli anni sessanta con l'aiuto del suo allievo GastonSaint-Pierre.

La scoperta di Robert St John fu basata su un aspetto scientifico importante. Una delle prime cose che si formano in un essere umano è la colonna vertebrale, con il sistema nervoso centrale detta “Espansione Cefalo Caudale”

La grande intuizione fu scoprire che la nostra colonna vertebrale era la detentrica della nostra memoria prenatale. Memoria di tutte le esperienze vissute nei primi nove mesi di vita nel grembo materno. Periodo nel quale avviene la nostra prima strutturazione, che viene influenzata da tutti i fattori a noi esterni.

Durante la Tecnica Metamorfica, si toccano la testa, le mani e i piedi, queste tre aree di comunicazione corrispondono alle tre azioni principali: pensiero, azione e movimento.

Il centro del movimento si estende dal bacino alle gambe e ai piedi. L'attività in questa zona esprime la nostra capacità di muoverci fisicamente. Corrisponde anche agli stati della pre-nascita e della nascita nello schema prenatale, che sono collegati con il nostro comportamento sociale, la nostra capacità di rispondere.

Il centro dell'azione si estende dalla colonna vertebrale alle spalle, le braccia e le mani: è attraverso questo centro che esprimiamo le nostre qualità d'esecuzione, di creatività e di capacità di dare e il modo in cui viviamo e gestiamo la nostra vita.

Con il lavoro sulle mani si liberano sia la capacità di agire all'interno della corrente del mutamento, sia i nostri sentimenti riguardo al nostro scopo nella vita.

Corrisponde anche allo stadio del post-concepimento, agli aspetti introversi e personali del nostro essere.

Il centro del pensiero: la testa è considerata il nucleo della pianificazione.

Il lavoro sulla testa ci aiuta a liberare la nostra capacità di pensare, di governare la nostra vita e di prendere delle iniziative all'interno della corrente di mutamento attivata dalla tecnica metamorfica applicata ai piedi.

Questo centro corrisponde alle fasi di pre-concepimento e concepimento e alla facoltà di ricevere e interpretare intuizioni e conoscenze.

LA PARTE DESTRA DEL CERVELLO e il lato sinistro del corpo rappresentano il femminile (mondo interiore, inconscio, irrazionale, l'energia creativa). Disturbi a questo lato del corpo possono avere a che fare con un conflitto nella parte femminile del nostro essere.

LA PARTE SINISTRA DEL CERVELLO e il lato destro del corpo riflettono l'aspetto maschile (intellettuale, conscio, estroverso, logico). Disturbi a questo lato del corpo hanno anche a che fare con il mondo esterno, i problemi pratici o la capacità di dare.

La tecnica metamorfica favorisce la forza vitale e il cambiamento della persona, per permettere l'evoluzione e il proprio divenire, il naturopata non avrà influenze in questo tipo di trattamento sarà semplicemente un canale energetico.

RIPOPOLAZIONE DELLE COLONIE PROBIOTICHE

La paziente, dopo aver effettuato una buona pulizia del colon, con l'enteroclisma, 2 volte in una settimana al mattino, che consiste nel lavare l'ultimo tratto dell'intestino rimuovendo vecchie feci incrostate ed eliminando gran parte delle tossine che causano infiammazione ristagno e proliferazioni batteriche, è pronta per procedere a un ripristino delle colonie probiotiche del tubo digerente.

Le pareti dell'intestino umano sono composte da un semplice ed unico strato di cellule, dello spessore di soli 25 millesimi di millimetro; questa sottile barriera è l'unico elemento che separa il sangue dalle feci. La flora batterica protegge la sottile membrana intestinale aderendo alle sue pareti, formando colonie permanenti come ulteriore barriera biologica intermedia a difesa contro infiltrazioni di microrganismi patogeni e tossine della massa fecale.

I probiotici sono essenziali alla nostra sopravvivenza, sono batteri benefici che vivono in simbiosi con l'essere umano, nell'intestino vivono 1 kg e mezzo circa di microrganismi, in prevalenza fermenti lattici, la cui funzione è indispensabile per l'uomo poiché completano la digestione dei cibi, facilitano l'assimilazione, trasformano sostanze complesse in semplici, producono vitamine ed enzimi e stimolano il sistema immunitario con produzione di acidi grassi, coadiuvando così la risoluzione delle infezioni. Dall'equilibrio tra la flora batterica intestinale buona a quella cattiva (patogena) si determina la salute intestinale.

Quando si assumono probiotici è importante che siano vivificati umani e che passino indenni nello stomaco per iniziare la loro moltiplicazione prima nell'intestino tenue e poi successivamente nell'intestino crasso (colon). I probiotici che favoriscono l'eubiosi dell'intestino tenue si chiamano BIFIDI (*Bifidobacterium lactis*, *Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium longum*), mentre i probiotici che favoriscono l'eubiosi dell'intestino crasso si chiamano LATTOBACILLI (*Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus paracasei*, *Lactobacillus brevis*).

E' meglio ingerire un solo tipo di fermento alla volta per il periodo che si ritiene necessario.

Durante l'assunzione dei probiotici è bene alimentarsi con cibi che contengono inulina per favorire l'azione prebiotica (presente soprattutto nelle verdure).

LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Secondo la riflessologia, sulle varie zone del piede, si riflettono tutte le funzioni e gli organi del corpo umano, come in una vera e propria mappa. La stimolazione di questi punti provoca una generale riarmonizzazione dell'organismo con il miglioramento di molte patologie sia fisiche che psichiche. Questa metodologia di cura e di diagnosi ha origini antichissime, si pensa, infatti, risalga al periodo dei faraoni egizi date le rappresentazioni ritrovate in alcune stanze delle Piramidi.

La riflessologia plantare dei giorni nostri fu casualmente ripresa nei primi anni del Novecento dal Dott. William Fitzgerald il quale si accorse che le persone che avevano subito un intervento chirurgico sopportavano meglio il dolore se prima erano state in qualche modo sottoposte a pratiche di massaggio ai piedi e alle mani. In seguito, al Dott. Fitzgerald, una fisioterapista, Eunice Ingham, ne perfezionò la tecnica ed i suoi allievi aprirono scuole in America ed in Europa, diffondendola in tutto il mondo occidentale.

Il nostro lavoro parte da un approccio di tipo olistico ,che vede nei riflessi dei piedi la manifestazione dell'equilibrio e dello squilibrio generali dell'essere umano e nella manipolazione di questi punti riflessi il tentativo di innescare un processo di guarigione generale e di cambiamento ed evoluzione interiore del paziente. Il moto continuo ed autorigenerante del cambiamento di stato dei processi energetici, inquadrati dalla legge cinese dei cinque movimenti, ci fornisce la base per individuare la radice emotiva degli squilibri con relativi punti di sblocco nei riflessi podalici.

GLI INCONTRI DI RIFLESSOLOGIA

Durante le sedute di riflessologia Anita si rilassava, si sentiva accolta ed ascoltata, parlava di avvenimenti passati che l'avevano resa dubbiosa e di cosa stesse sperimentando nel presente; attraverso il massaggio entrava in contatto con avvenimenti che credeva rimossi, ma che nella realtà avevano bisogno di essere espressi in un clima confidenziale. E' stato piacevole incontrare la sua sensibile umanità.

Non appena il trattamento veniva terminato, subito urinava e mi riferiva che anche la notte successiva al giorno della seduta, si svegliava diverse volte per eliminare liquidi, indipendentemente da ciò, durante la settimana, tra un incontro e l'altro si sentiva riposata. Riferiva per diversi giorni alvo attivo (con feci formate).

SENSAZIONI DA LEI PERCEPITE DURANTE I TRATTAMENTI

Dolore bruciante nella zona riflessa circolazione venosa nel piede sinistro, che persiste anche dopo la manipolazione, rene sinistro dolente in vuoto, la paziente cerca di ritirare il piede, per cui decido di non fare il puntuale sul rene. Dolore nell'area riflessa dell'anca sinistra, mi riferisce dolori in

questa zona durante il riposo notturno. Riferisce dolore di varia intensità mentre tratto il linfatico superiore.

Durante il trattamento riflessologico energetico, sulla dorsale del piede, si scatena un prurito incoercibile. La sensazione si riduce utilizzando un olio di mandorle, sfruttando il suo potere rinfrescante (SEME GRANDE DONA FRESCHEZZA). Nelle sedute successive non si manifesta più dolore nella zona riflessa della circolazione venosa, riduzione netta della sensibilità punto Rene, tanto da permettere il trattamento puntuale della zona riflessa, la quale comunque mi rimanda a un vuoto. Premetto che, prima di ogni trattamento ho eseguito il riscaldamento del piede e lo stretching delle dita, che risultavano poco elastiche, rigide. Durante i successivi trattamenti la signora Anita è riuscita a rilassarsi e addirittura addormentarsi. Tra una seduta e l'altra noto meno rossore e turgore nella zona del décolleté, che denota meno stasi circolatoria.

Ho eseguito inizialmente trattamenti riflessologici tra cui standard e antistress in un secondo momento, invece, ho posto particolare attenzione ai seguenti punti riflessi, fondamentali nello stato fisico della signora Anita:

Per armonizzare l'elemento TERRA: epifisi, ipofisi (centro dell'apparato endocrino) esofago, plesso solare, paratiroidi, tiroide, cavo ascellare, ghiandole surrenali, stomaco, piloro, pancreas, duodeno, milza (per la trasformazione e il metabolismo), appendice e organi genitali.

Gruppo gola per favorire una comunicazione più libera, diaframma (grande muscolo che separa il torace dall'addome, svolge un ruolo fondamentale nella respirazione) punto polmone in scarico, circolazione linfatica superiore e addominale per favorire il drenaggio linfatico; colonna vertebrale fondamentale per lavorare sui metameri para-vertebrali, intestino, scarico della vescica urinaria, tratto il punto di riflesso della circolazione venosa. Ho trattato il piede dall'alto verso il basso e dal centro verso l'esterno.

CONCLUSIONI

Alla conclusione dei trattamenti si osserva che sono migliorati i punti dolenti, il piede appare più compatto alla digito pressione e più caldo, scomparsa dei dolori nella zona energetica circolatoria, permane dolorosità nella zona del rene.

Lieve miglioramento della stanchezza al risveglio.

Le frizioni fatte la sera prima di andare a dormire le danno grande beneficio e rilassatezza, predisponendola al riposo.

Non è stato possibile procedere con il piano terapeutico previsto di impacchi alla tiroide con ricotta e cataplasmi di argilla e terra vergine al ventre, poiché la signora percepiva una sensazione di freddo decisamente fastidiosa e poco tollerante.

Durante tutto questo periodo la signora Anita ha osservato un'alimentazione più ordinata, i GERMOGLI consigliati, per lei nuovi, sono stati una piacevole scoperta; si trova invogliata a continuare anche grazie a una riduzione del peso corporeo che le ha donato una nuova agilità.

Le consiglio di leggere il libro "ILLUMINA IL TUO LATO OSCURO" di Debbie Ford per farla avvicinare ai suoi lati "oscuri", trasformandoli in risorse e possibilità creative.

Sarà comunque lei a proseguire il suo percorso, consapevole del fatto che ognuno è responsabile della propria preziosa esistenza e del proprio divenire attraverso pensieri ed azioni.

SIMILITUDINI ANALOGICHE TRA GERMOGLIO E ANIMA SVELATA

Molto tempo prima che i germogli iniziassero ad emozionare me, anche il Piccolo Principe si trovava molto sensibile all'argomento dei germogli.

Egli doveva assolutamente estirpare i semi di Baobab, perché se essi fossero cresciuti sul suo pianeta, avrebbero occupato il suo intero spazio, che analogicamente rappresenta l'importanza che molti esseri umani si danno, **immaginando di occupare molto posto.**

Se pensassimo in maniera analogica alla terra, comprenderemmo come esso sia composto da molte sostanze per permettere la semina di esseri viventi vegetali.

Se invece lo osserviamo da un punto di vista emotivo, comprendiamo come la nostra infanzia si sia mossa all'interno delle emozioni in maniera talvolta dolorosa.

Quella terra rappresenta il nostro terreno emozionale dove si è vissuta tristezza, abbandono, controllo, ingiustizia, ma anche gioia, speranza, spensieratezza, leggerezza e vitalità.

Nei laboratori di ricerca interiore, si è preso contatto con quel bambino nella stessa modalità in cui si riattiva anche nella vita adulta, poiché rimane presente almeno una traduzione emotiva impropria, quella che nella nostra infanzia ci ha fatto più paura.

Comprendere quelle emozioni senza giudicarle è un po' come dare nutrimento a quel terreno, rendendo più sana la sua costanza, per poi seminare nuove intenzioni, proprio come germogli.

Andiamo nel mondo e lo osserviamo in base a ciò che dentro viviamo e proiettiamo ed essendo esseri di luce, faremo crescere i nostri germogli interiori nutriti ed alimentati da atti di responsabilità della propria evoluzione: germogli di accettazione, germogli di comprensione, germogli di curiosità, di coscienza, di conoscenza, germogli di ascolto, da seminare in un campo, chiamato progetto di vita.

RICETTE

Fa' che il cibo sia la tua medicina

e la medicina il tuo cibo.

- Ippocrate –

QUINOA E GERMOGLI

- 45 MINUTI

Ingredienti per 4 persone

180 gr quinoa

8 fette zenzero

2 spicchi aglio

1 broccoli

1 tazza germogli di fagioli azuki

1 tazza germogli di erba medica

1 tazza germogli di barbabietola

q.b. noce macadamia

q.b. olio extravergine di oliva

q.b. sale

q.b. pepe

Come preparare l'insalata di quinoa e germogli

1) Pulite, lavate e tagliate 1 broccolo poi cuocetelo in padella con un trito di 2 spicchi d'aglio, 8 fettine di zenzero e 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Regolate di sale, aggiungete 180 gr di quinoa e mescolate.

2) Fate bollire 360 gr di acqua e cuoceteci la quinoa per circa 18 minuti, fino all'assorbimento dell'acqua. Spegnete e lasciate riposare per 5 minuti.

3) Aggiungete alla quinoa i germogli puliti e lavati e le noci di macadamia. Aggiungete anche un filo d'olio, aggiustate di sale e di pepe poi servite.

GERMOGLI DI SOIA SALTATI

Ingredienti

400 g germogli di soia

20 g zenzero fresco

1 peperoncino fresco

10 g olio di semi

40 g salsa di soia

10 g acqua

Preparazione

Come preparare i Germogli di soia saltati

per prima cosa sbucciate lo zenzero e tagliatelo a listarelle; poi eliminate il picciolo del peperoncino e tagliatelo a rondelline, lasciando i semi al suo interno.

Scaldate bene il wok a fiamma vivace e quando sarà rovente versate l'olio di semi e successivamente unite lo zenzero e il peperoncino. Lasciate rosolare lo zenzero e il peperoncino per un minuto, mescolando di tanto in tanto poi aggiungete i germogli di soia e fateli saltare per un paio di minuti, mescolando continuamente.

Versate la salsa di soia e lasciatela evaporare; una volta che la salsa di soia sarà evaporata, bagnate i germogli con l'acqua e finite di saltarli, per un totale di circa 6 minuti di cottura. I vostri germogli di soia saltati e saporiti, sono pronti per essere serviti!

Conservazione

Potete conservare i germogli di soia saltati in frigorifero, in un contenitore chiuso ermeticamente, per al massimo un giorno. Si sconsiglia la congelazione.

Consiglio

Arricchite i germogli di soia saltati con una nota croccante, come gli anacardi tostati, oppure dolce, per esempio con della frutta disidratata! Se volete potete trasformare questo sfizioso contorno in un primo leggero, unendo dei noodles lessati a parte per pochi minuti e facendoli saltare insieme ai germogli.

Curiosità

Per germogli di soia si intendono non solo i germogli con l'escrescenza di colore giallo, ma comunemente anche quelli con l'escrescenza di colore verde: questi ultimi sono germogli di fagiolo mungo, detto anche soia verde o azuki verde

GERMOGLI DI FARRO IN SALSA ROSSA

- 5/10 minuti

Ingredienti per 2 persone

8 cucchiaini da minestra di farro germogliato

4 pomodori maturi

15 olive nere desalate e snocciolate

1/4 di spicchio d'aglio

4 rametti di prezzemolo (oppure rucola o basilico, o 1/6 di peperone rosso o giallo)

1 fetta biscottata integrale

2 cucchiaini di olio

Preparazione: frullate tutti gli ingredienti ad eccezione del cereale germogliato e dell'olio, per creare una salsina con la quale si potrà condire oltre che il cereale stesso anche i cavolfiori tagliati sottili o altre verdure.

La salsina è da consumare in giornata, al massimo il giorno dopo. Mettetela in un vasetto, ricopritela con un filo d'olio e conservatela in frigorifero.

Buona per condire anche altri cereali germinati e cotti, oppure la pasta integrale.

INSALATA RIPIENA CON FAGIOLO MUNGO

Ingredienti

2 tazze di germogli di erba medica

1 tazza di germogli di fagiolo mungo

1 pomodoro tagliato a cubetti

1/2 avocado tagliato a cubetti

1 cucchiaino di salsa di soia

6 foglie di lattuga o di cavolo

Procedimento

- 1) Unire i germogli di erba medica e di fagiolo mungo con il pomodoro, avocado e la salsa di soia.
- 2) Riempire le foglie di cavolo/lattuga con l'insalata. Arrotolare e fermare con uno stuzzicadenti.
- 3) Servire accompagnate da crauti

CRUMIRI AI GERMOGLI DI GRANO SARACENO

Ingredienti per 4 persone

50 g di germogli di grano saraceno

200 g di farina integrale

50 g di farina di mandorle

100 ml di succo di agave

2 uova

2 cucchiaini di crema di mandorle

1 cucchiaino di cremor tartaro

q.b. succo di mela

Procedimento

1) Mescolate la farina di mandorle, la farina integrale, il sale con i germogli tritati.

2) Unite tutti gli altri ingredienti e un poco di succo di mela fino a ottenere un impasto simile a quello della pasta frolla. Lasciatelo riposare per 30 minuti.

2) Formate con l'impasto i biscottini e infornateli su teglia coperta con carta da forno per 20 minuti a 180°C.

CIAMBELLA DOLCE DECORATA CON GERMOGLI DI FINOCCHIO

- Procedura 1 ora 15 minuti
- Cottura 50 minuti

Ingredienti per 4 persone

q.b. finocchio germogli

120 gr sesamo semi

160 gr zucchero a velo

5 bustina lievito in polvere

120 gr burro

200 gr farina

5 cucchiaini latte intero

1 limone

3 uova

50 gr fecola di patate

200 gr. di farina

50 gr. di fecola di patate

120 gr. di burro

160 gr. di zucchero a velo

3 uova

mezza bustina di lievito

5 cucchiaini di latte

120 gr. di semi di sesamo color nocciola

1 limone

1 grande manciata di germogli di finocchio

Preparazione

1) Sbattete il burro ammorbidito con lo zucchero, unite la farina setacciata con la fecola, i tuorli, il latte, 40 gr. di semi di sesamo, gli albumi montati a neve con il lievito e 40 gr. di zucchero a velo.

2) Distribuite il composto in 4 stampi ad anello del diametro di 15 cm. ben imburati e cosparsi con i semi di sesamo rimasti.

3) Cuoceteli in forno a 175° per 50 minuti circa, poi sfornateli. Mescolate lo zucchero rimasto con succo di limone per fare una glassa. Versatela sulla superficie dei dolci e cospargeteli con i germogli di finocchio.

I germogli: tabella riassuntiva dei valori nutritivi (macronutrienti)

Semi (100 g)	Proprietà	Proteine	Carboidrati
Ortaggi e semi oleosi			
Aglio	Antiossidante, antinfiammatorio	6%	20%
Broccoli	Migliora le difese dell'organismo	4%	3%
Cavolo Rosso	Migliora le difese dell'organismo	2%	3%
Cipolla	Antiossidante, antinfiammatorio	1%	4%
Crescione	Proprietà depurative, controllo zuccheri	n. d.	n. d.
Finocchio	Diuretico, disintossicante	1%	1%
Girasole	Salute del tessuto nervoso e muscolare	24%	19%
Lino	Protegge contro malattie cardiovascolari	25%	34%
Mandorle	Diuretico, antinfiammatorio	17%	18%
Porro	Antiossidante, antinfiammatorio	1%	5%
Ravanello	Migliora le difese dell'organismo	4%	3%
Rucola	Salute di pelle e denti	n. d.	n. d.
Senape	Decongestionante, stimola la circolazione	27%	28%
Sesamo	Migliora le difese dell'organismo	40%	n. d.
Zucca		50%	2%
Cereali			
Avena	Energetico, antiossidante	13%	66%
Grano	Energetico, antiossidante	26%	69%
Kamut	Energetico	17%	68%
Grano Saraceno	Contro il colesterolo, disinfettante	12%	73%
Miglio	Energetico, antiossidante	10%	73%
Orzo	Energetico, antiossidante	9%	79%
Quinoa	Energetico, antiossidante, proteico	20%	64%
Segale	Energetico, antiossidante	15%	78%



Semi (100 g)	Proprietà	Proteine	Carboidrati
Legumi			
Azuki rosso	Regola colesterolo, regola insulina	25%	6%
Alfalfa	Regola colesterolo, antireumatico	40%	3%
Ceci	Regola colesterolo, regola insulina	20%	50%
Fagiolo mungo	Regola colesterolo, antireumatico	20%	6%
Fieno greco	Depurativo sangue e fegato, disinfettante	23%	55%
Lenticchie	Regola colesterolo, regola insulina	25%	22%
Piselli	Stimolano il metabolismo	20%	53%
Soya	Contro pressione alta e colesterolo	40%	20%
Trifoglio	Depurante sangue, salute sistema nervoso	39%	6%



I germogli: tabella riassuntiva dei valori nutritivi (micronutrienti)

Semi (100 g)	Vitamine	Sali minerali	Altri
Ortaggi e semi oleosi			
Aglio	B, C	calcio, fosforo, ferro	
Broccoli	A, C, B, E	potassio, calcio	
Cavolo Rosso	C, A, B, U	calcio	iodio, zolfo
Cipolla	A, B, C	fosforo, calcio	
Crescione	A, C, D, B	calcio, fosforo	
Finocchio		potassio	
Girasole	compl. B, A, E, C, D	calcio, ferro, fosforo, potassio, magnesio	
Lino	E, F, K	fosforo, magnesio	omega3
Mandorle	B, E	calcio, potassio, fosforo, magnesio	
Porro	A, C	calcio, fosforo, ferro	
Ravanello	A, C	potassio, fosforo, calcio, magnesio	zolfo
Rucola	C	fosforo, ferro, magnesio	
Senape	A, B, C	calcio, ferro, fosforo	
Sesamo	B, E	magnesio, potassio, ferro, fosforo, calcio	
Zucca	A, B, E, C	fosforo, ferro, magnesio	zinco
Cereali			
Avena	B, E	fosforo, potassio, magnesio, ferro	zinco
Grano	compl. B, E, C	fosforo, potassio, magnesio, calcio	
Kamut	B, E	potassio, magnesio, calcio	zinco
Grano Saraceno	compl. B		
Miglio	B, E	fosforo	selenio
Orzo	B, E	fosforo, potassio, magnesio, calcio	
Quinoa	A, C, E	magnesio, fosforo, calcio, lecitina, rutina	
Segale	compl. B, E, C	magnesio, fosforo, potassio	



Semi (100 g)	Vitamine	Sali minerali	Altri
Legumi			
Azuki rosso	A, C, E	potassio, ferro, fosforo, calcio, magnesio	selenio, zinco
Alfalfa	compl. B, A, C, E, K, U	fosforo, calcio, potassio, magnesio, ferro	selenio, zinco
Ceci	A, C, E	ferro, calcio, magnesio, potassio	
Fagiolo mungo	A, B, C, E	ferro, potassio, fosforo, calcio	
Fieno greco	A, D, B	potassio, fosforo, ferro, calcio	
Lenticchie	A, C, B, E	ferro, potassio	zinco
Piselli	B, A, C, D, E	ferro, potassio, magnesio, calcio	
Sola	A, B (B12), C, E, K	potassio, fosforo, calcio	
Trifoglio	A, B, C, E	fosforo, potassio, magnesio, calcio	

BIBLIOGRAFIA

- Enagramma e fiori di Bach (l'altra medicina) di Maurizio Cusani-Marina Mele, edizione Red, 2009.
- Essere nel benessere, medicina naturale in pillole per vivere meglio ogni giorno di Anna C. Golzi, nuova IPSA editore, 2010.
- Fisiologia energetica, clinica energetica (medicina naturale) di Ruggero Dujany, Tecniche nuove.
- Oligoterapia e naturopatia, manuale pratico di terapia bio catalitica di Margherita Faggio, 2009.
- La dietetica cinese per la conquista di salute, benessere e longevità di Caterina Martucci e Grazia Rotolo, Edizioni Mursia.
- Il grande dizionario della METAMEDICINA, guarire interpretando i messaggi del corpo di Claudia Ranville, 2014.
- Tecnica metamorfica di Mario Zanoletti, Accademia CON-SE.
- Riflessologia plantare metodo Zama di Mario Zanoletti, Accademia CON-SE.
- Meditazione sui Chakra per ritrovare l'energia, la creatività, la concentrazione di Swami Saradananda, Red.
- L'orto dei germogli, manuale di coltivazione e consumo, natural life style di Grazia Cacciola, edizioni fag Milano, 2010.
- I germogli in cucina, tecniche nuove, natura e salute di Roberta Mantellini, Dario Bavicchi, 2004.
- Fitoterapia (secondo Anno accademia CON-SE) di Carmela Scali.
- Una sofisticata e meravigliosa apparecchiatura di Domenico Antonio Veneziano, De Vita, 2016.
- L'intestino felice di Giulia Enders, Sonzogno, 2016.
- Chakra di Fabio Nocentini, Giunti Demetra, 2006.
- Germogli appetitosi di Silvia Strozzi, Macro edizioni, 2014.
- www.germogli.com
- www.annazzelli.com
- www.medicina per tutti.it
- www.benessere corpomente.it

- Alessandro Di Coste. Naturopata online, naturopata.

RINGRAZIAMENTI

Ai maestri spirituali visibili e invisibili che attraverso il sentire e i segni rendono sempre più definito il disegno della vita con i suoi colori...

Alla mia famiglia d'origine che nella sua imperfezione diventa perfetta per la comprensione...

Alla mia famiglia d'anime, a quelle già incontrate e a quelle che nel divenire della vita incontrerò...

Agli amici vicini e lontani, perché sono e saranno delle opportunità, a quelli che, sentendomi smarrita, sanno ricordarmi chi sono...

Alla fiducia nelle mie relatrici, agli insegnanti che mi hanno saputo istruire, ascoltare ed abbracciare senza giudizio e con lungimiranza negli occhi verso la via della consapevolezza...

...e un ringraziamento speciale va al grande progetto della vita, che rende possibile la mia esistenza.