



# **I RIFLESSI DELLA VITA**

## la psoriasi

Matricola numero 0180

di Emma Migliorati

relatore: Corrado Tanzi

## **INDICE:**

- Introduzione
- Capitolo 1        LA NATUROLOGIA
- Capitolo 2        LA PELLE
- Capitolo 3        PSOPRIASI: caso individuale

✚ EPILOGO

✚ L'ASPETTO MEDICO

✚ MEDICINA INTERPRETATIVA

✚ IRIDOLOGIA

✚ TECNICHE IDROFANGO PRATICHE

✚ SCIENZE DELLA NUTRIZIONE

✚ TECNICA METAMORFICA

✚ MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

✚ RIFLESSOLOGIA PLANTARE

✚ IL TOCCO

✚ FLORITERAPIA

✚ FITOTERAPIA

- Conclusioni
- Ringraziamenti
- Bibliografia

## **Introduzione**

La scelta di approfondire questo argomento è stata dettata dal fatto che l'abitudine porta a pensare che le alterazioni cutanee siano una cosa fredda, statica, indelebile, come una macchia di colore che sporca un capo perfetto; un segno che racchiude un dolore profondo capace di condizionare per sempre l'esperienza di Vita. Nella realtà siamo molto di più di un semplice corpo capace di rispondere ai segnali del cervello; se con obiettività, coraggio e forza di volontà portiamo consapevolezza, le alterazioni possono diventare ricordi che lentamente sbiadiscono o con noi cambiano.

Oggi viviamo in un mondo che ci trascina sempre più lontani dalla nostra individualità spirituale, dal credere nelle nostre capacità come esseri pensanti e di luce dotati di un potere e un valore personale inestimabile. L'instaurarsi di malattie autoimmuni o riguardanti l'abbassamento delle difese immunitarie è sempre più frequente, come lo è la visione dell'uomo sempre più solo, sconnesso e separato da una realtà di Vita che vede l'essere umano parte attiva, indispensabile, coerente e connessa che produce vibrazioni armoniche in sintonia con l'universo. È come se l'intento dell'uomo fosse quello di creare barriere sempre più robuste tra sé e l'esterno in modo da evitare le relazioni con gli altri. Percepire il mondo come una minaccia è diventata la regola, forse dovremmo fermarci un attimo a pensare che più barriere creiamo, più ci ammaliamo perché ci allontaniamo dal senso che la Vita vuole insegnarci: lo scambio, la relazione, l'evoluzione, la comunione. Siamo qui per condividere, per espanderci, ma come facciamo se temiamo il prossimo? Spesso mi fermo ad osservare quanta armonia c'è in natura. La crescita di una pianta non avviene solo grazie alla tipologia e qualità di semina, ma contano tutti gli elementi in egual misura: la fertilità della terra, la qualità dell'acqua, l'esposizione alla luce e la quantità di minerali. Tutti collaborano silenziosamente dando origine ad un magico equilibrio che fa sbocciare il seme, nascere il germoglio che diventerà ramo, poi foglia, fiore ed infine frutto. Una volta maturo il frutto, la pianta generosamente lo regala. Non ho mai visto nessuna pianta arricchirsi accumulando una quantità di frutti fissi sull'albero come trofei che garantiscono il valore che la pianta stesse crede di possedere. A tal proposito nasce spontanea questa domanda: perché non iniziare ad avvicinarsi alla Vita cambiando il modo di vedere le cose? Risvegliando la parte più sacra ed intima del nostro essere?

Dovremmo iniziare a credere di avere radici che si nutrono di corrette abitudini e di atteggiamenti mentali propositivi per riuscire a risvegliare la semplice naturalità delle cose, con il fine ultimo di poter regalare al mondo dei fiori bellissimi e dei frutti deliziosi.

Se non iniziamo a riallacciare i ponti con la parte divina che alberga in noi come possiamo vederla espandersi? Sarebbe bello fermarsi ad ascoltare chi siamo e cosa vogliamo veramente, perché è attraverso la conoscenza di Sé e la consapevolezza (sviluppata attraverso l'esperienza) che riusciamo a portare Gioia nelle relazioni.

Nella concezione filosofica cinese dell'uomo, non esiste una netta separazione tra psiche e soma. Considerando le svariate funzioni della pelle siano esse organiche, di rilevanza psicologica o legate all'aspetto simbolico, la si può considerare una zona di prestigio, come se fosse uno specchio che dà manifestazione dei disagi interiori. È molto complesso risolvere un problema legato alla pelle senza affrontare il "suo profondo". L'aspetto più esterno dà voce e rivela l'interiorità di un individuo. Lo scopo della tesi, attraverso la presentazione di un caso, è stata dimostrazione di come psiche, soma ed evoluzione spirituale individuale siano strettamente collegate e di come la pelle faccia da ponte mettendo in connessione le tre realtà che il soggetto vive separatamente.

La pelle oltre all'aspetto simbolico (confine, barriera, specchio, difesa) conduce alla comprensione del disagio profondo che il soggetto vive.

Fondamentale risulta il ruolo e la competenza del terapeuta nella gestione del percorso: avendo estrema cura e delicatezza nell'approccio con il soggetto, stabilendo attraverso obiettivi pratici ed efficaci uno stile di vita migliore, restando nell'ascolto e nell'accoglienza dell'aspetto emotivo che il soggetto vive attraverso la capacità di gestione qualora si verificasse una manifestazione di disagio psico-emotivo. Il trattamento olistico personalizzato accompagna passo dopo passo alla conoscenza profonda di sé, favorendo l'autoconoscenza, la crescita e la "guarigione interiore" che a sua volta apporta beneficio e miglioramento al corpo fisico.

L'essere umano ha una costituzione multidimensionale, cioè oltre ad avere una composizione chimico-fisica, ha una parte emozionale, mentale e animica.

Le nozioni di anima, mente e corpo sono emerse nella Grecia antica come archetipi che mostrano ancora oggi, grande efficacia nel cogliere ed illuminare l'essenza dell'individuo.

Psyche era il termine privilegiato per indicare il Respiro, lo Spirito, l'Anima, parola che oggi chiamiamo Mente, Io, Sé.

Soma e Psiche sono le due parole che stanno alla base del pensiero filosofico greco.

La tradizione occidentale, rifacendosi alle dottrine greche e giudaico-cristiane, ha generalmente proposto una suddivisione dell'essere umano in tre livelli.

Platone lo suddivideva in una componente razionale, volitiva e concupiscibile (cioè il legame che c'è tra l'uomo e il desiderio peccaminoso), oppure, in un altro contesto: nous (intelletto), thumos (passione), e epithumia (appetito).

Aristotele differenziava invece le funzioni dell'anima umana in: intellettiva, sensitiva e vegetativa.

Queste suddivisioni sono state assimilate e integrate nella tripartizione evangelica fatta da Paolo di Tarso che distingueva il corpo, l'anima e lo spirito. I corpi sottili possono essere pensati come vari strati sovrapposti che ricoprono il corpo.

Esistono molti sistemi di anatomia sottile, in questo caso prendo in esame la suddivisione dell'essere umano riassunta dagli scritti dello scienziato spirituale dottor Rudolf Steiner che considera l'essere umano un'unica realtà costituita da quattro livelli. Attribuisce il primo livello a quello propriamente fisico, mentre i superiori cioè anima e spirito un'ulteriore suddivisione a seconda dei vari livelli di densità.

Schematicamente sono:

1. Il corpo fisico (organizzazione fisica) costituisce il corpo vero e proprio: l'unica realtà accessibile all'immediata percezione dei sensi, o a quella dei vari strumenti diagnostici, considerata la parte "minerale".
2. Il corpo eterico (organizzazione della vita) costituisce la mente: l'insieme delle forze vitali parte integrante dell'essere umano, considerata la parte "vegetale", quella che impartisce vitalità. È il rivestimento vitale che circonda il corpo fisico e a questo livello fanno capo tutte le sensazioni fisiche sia piacevoli che dolorose. È un indicatore della vitalità fisica e delle riserve energetiche di un organismo.
3. Il corpo astrale (organizzazione psichica) costituisce l'anima: considerata la parte "animale", quella che dona colore e profondità alla vita. Rappresenta la sede e il motore dei desideri, dei sentimenti e delle emozioni. Qui nasce la coscienza creando uno spazio interiore in cui è possibile vivere l'esperienza del mondo esterno. È il luogo dove nascono le polarità. È il campo in cui l'anima si associa una volta uscita dal corpo fisico in attesa di reincarnarsi. I fenomeni psichici possono manifestarsi a livello fisico, per esempio con palpitazioni o dolori gastrici, oppure con rossori o pallori a livello della pelle, e possono portare a vere e proprie malattie.

L'Anima è ciò muove l'essere: è la passione, il desiderio, lo sforzo per ottenere quello che va oltre le nostre presunte capacità, la vulnerabilità, la profondità dell'esperienza, la discesa nel dolore, la moralità e la resa. Vive tramite il contatto con il battito della vita. Come il bocciolo lo è per la pianta, l'anima dell'uomo esprime la ricchezza data dall'esperienza: dà colore, struttura e sentimento. È uno spazio interiore in cui vivere il mondo esterno.

4. Il corpo spirituale (organizzazione dell'Io): costituisce lo spirito. Rappresenta l'identità di ogni essere. Si tratta dell'autocoscienza dell'uomo cioè della possibilità di riconoscersi come individui in grado di confrontarsi con il mondo esterno, per conoscerlo ed interagire responsabilmente. L' Io spirituale è la consapevolezza interiore dell'Io, l'individuazione che porta alla libertà di modellare il proprio destino e di sviluppare le forze morali della propria coscienza e consapevolezza. È l'aspetto divino del nostro essere che agisce attraverso la matrice del corpo e dell'animo, cercando di incarnarsi nella materia allo scopo di evolversi. Non dobbiamo confondere l'Io spirituale con L'Ego perché se anch'esso è un'identità spirituale che non può derivare da fattori

ereditari, può manifestarsi nel carattere e nel destino personale della persona radicatosi in essa attraverso le esperienze vissute. L'Ego garantisce, almeno apparentemente, protezione ed integrità morale (portando separazione) in quanto si autoalimenta di gratificazioni illusorie per poter emergere in un mondo logico dove tutto si esprime sul concetto di causa-effetto, giusto o sbagliato.

Questa complessità strutturale dell'individuo si manifesta in tre ambiti funzionali:

- sistema neuro-sensoriale, che sta alla base del **pensiero**;
- sistema ritmico (principalmente sistema respiratorio e sistema cardio-circolatorio) che sta alla base del **sentimento**;
- sistema del ricambio e delle membra (principalmente ricambio energetico e apparato locomotore) che sta alla base della **volontà**.

La disarmonia nasce quando la tripartizione funzionale dell'organismo umano non è unitaria, causando uno squilibrio tra corpo e mente.

La causa prima è la deviazione o il predominio di uno o dell'altro dei due principi: sistema neuro-sensoriale da un lato e del sistema del ricambio e delle membra dall'altro.

Il sistema ritmico rimane tra le due polarità, fa da ponte ed esercita la funzione centrale di riequilibrio. Per studiare con esattezza il percorso idoneo per ciascun disequilibrio è indispensabile valutare in che modo le corrispondenze relative alla quadripartizione e alla tripartizione interagiscono e collaborano. Non tutte le alterazioni cutanee possono dar luogo ad altre manifestazioni patologiche o patogene, nella maggior parte dei casi si raggiunge un compenso fisiologico. Solo quando l'organismo non riesce a far fronte al trauma nasce il problema.

Il corpo fisico è l'unico strumento attraverso il quale l'Anima riesce a fare il suo percorso verso l'evoluzione. Se questo strumento fisico, emozionale, cognitivo comincia ad autolimitarsi e a perdere Energia Vitale anche l'anima subisce limitazioni e opacità. Diventa più difficile aprirsi a comprensioni più elevate e a manifestarle nella vita, come pure accedere alla percezione della bellezza e della gioia.

Gran parte dell'energia vitale è costantemente impegnata a proteggere ansia e dolore togliendo energie e risorse da altri compiti più elevati. La connessione con la Fonte diventa sempre più flebile ed a soffrirne è l'energia creativa.

Quando orientiamo la nostra consapevolezza verso il benessere si aprono una quantità di percorsi utili per integrare anche quella parte di noi che è stata traumatizzata e che blocca l'energia togliendo vitalità all'organismo.

Avere una visione più ampia di quello che è un percorso molto spesso porta a rivivere quello che nella coscienza si è rimosso. Sicuramente il percorso di integrazione di quell'energia bloccata non è veloce, ma ci permette di vedere quelle cose con cui dobbiamo "fare pace".

Se lavoriamo sull'aspetto psico-emotivo nella direzione di maggior apertura, fluidità e flessibilità, il corpo fisico (o un'area ridotta) dell'organismo ci darà risposta, segni certi di un cambiamento positivo della globalità della persona.

Il corpo fisico è circondato da un campo energetico strutturato su sette livelli, che viene comunemente chiamato aura. L'aura è una nube luminosa che si estende fino circa mezzo metro dal corpo in ogni direzione, di forma ovale senza contorni ben definiti.

Non va confusa con i corpi sottili dell'uomo, piuttosto, essa è il loro riflesso così come il corpo fisico lo è dello spirito.

Il corpo fisico e l'aura, strettamente collegati, interagiscono tra loro attraverso i chakra.

Secondo l'antica cultura indiana, tutti gli esseri hanno un campo energetico che circonda e avvolge il corpo fisico.

Con la diffusione delle conoscenze orientali in occidente e con la risposta del legame indissolubile tra l'uomo e la natura, i chakra e il campo energetico umano sono stati negli ultimi decenni oggetti di studi accurati anche nella nostra società, allo scopo di comprendere l'essere umano nella sua interezza, aldilà del riduttivo modello materialista.

L'energia vitale non è una caratteristica esclusiva della materia.

Secondo il pensiero olistico l'energia precede la materia e la crea, quindi sia il corpo fisico sia tutto ciò che appare ai nostri sensi come qualcosa di materiale rappresenta l'ultimo stadio, il più denso, di un processo generazionale che è iniziato in precedenza. L'universo respira; le più recenti ipotesi dell'astrofisica sembrano riconoscere che l'universo si contrae e si espande ritmicamente, come avviene durante la respirazione, mentre la fisica subatomica ha da tempo dimostrato che materia ed energia sono due aspetti dello stesso fenomeno. Ad ogni contrazione ed espansione dell'universo si libera energia, che tende poi a condensarsi in materia dando luogo alle stelle, ai pianeti, all'acqua, ai minerali, alle piante, agli animali e all'uomo. Per prenderci cura del nostro organismo nella sua totalità è dunque necessario considerare non solo il corpo fisico ma anche il campo energetico ad esso collegato, che viene comunemente chiamato aura.

Nella saggezza delle grandi culture millenarie come l'indiana, la cinese, l'egiziana antica e le civiltà precolombiane il campo energetico universale fu indagato fin dai tempi più remoti e definito in modi diversi (Prana in India, Qi in Cina, con altre parole altrove) e si comprese che qualsiasi cambiamento che avviene a livello della materia è preceduto da un cambiamento osservabile nel campo universale: l'energia viene incessantemente trasformata in materia, ma la materia a sua volta si riconverte in

energia. Secondo le antiche filosofie, l'aura è formata da sette strati o livelli, ciascuno dei quali corrisponde ad uno dei sette chakra maggiori. Questi ultimi sono centri in forma di vortice, somiglianti a mulinelli di energia, incaricati di gestire il fluido vitale proveniente dal campo energetico universale e di trasformarlo in vari livelli dell'aura e al corpo fisico.

I sette chakra principali si formano nei punti dell'aura dove le linee di energia si intersecano 21 volte; oltre a questi vi sono 21 chakra minori che si formano nei punti dell'aura dove influssi di energia si incrociano 14 volte. Altri chakra, di dimensioni ancora più piccole, sono collegati nei punti in cui i flussi si intersecano 7 volte, e così via secondo una scala decrescente, fenomeno che ci induce a considerare i punti dell'agopuntura come chakra di dimensioni minuscole. Ognuno dei 7 chakra maggiori è connesso al corrispondente strato dell'aura, cioè al corpo sottile che vibra con esso:

1. il primo chakra lavora in sintonia con il corpo eterico;
2. il secondo chakra con il corpo emotivo;
3. il terzo chakra con il corpo mentale;
4. il quarto chakra con il corpo astrale;
5. il quinto chakra rappresenta l'archivio della nostra esistenza, contiene la configurazione originaria del corpo eterico;
6. il sesto chakra opera sul corpo celeste;
7. il settimo chakra è collegato al corpo eterico o causale.

Ciascuno di questi vortici appare come un cono inserito dentro il precedente ed è caratterizzato da una frequenza vibrazionale mano a mano più alta. I sette livelli dell'aura, o corpi sottili, si compenetrano gli uni con gli altri e si estendono al di là del corpo fisico. La sostanza che li costituisce diventa sempre più rarefatta a partire dal primo strato per arrivare al settimo, il che indica la presenza di vibrazioni dalle frequenze sempre più alte. I corpi sottili, oltre che per la frequenza di vibrazione, si differenziano per funzioni, caratteristiche, forma, colori: la loro struttura rivela un dualismo che si esprime in relazione alla maggiore o minore fluidità delle vibrazioni energetiche.

I corpi sottili di numero dispari sembrano più stabili e ben definiti nei loro contorni, mentre quelli di numero pari appaiono come fluidi in movimento, che non hanno una forma definita ma vengono condizionati, per quanto riguarda la forma, dai corpi dispari.

I primi tre corpi fanno parte del piano fisico, metabolizzano le energie collegate alla materia, alla fisicità.

Il corpo astrale funge da cerniera di passaggio tra il piano fisico e il piano spirituale, rappresenta la zona dell'aura dove le energie di tipo materiale vengono trasformate in energie di tipo spirituale.

Il compito dei corpi quinto, sesto e settimo è quello di gestire la vita spirituale dell'individuo.



I livelli aurici dal quarto al settimo si collocano al di là del mondo fisico, sintonizzandosi su livelli dove possono essere percepite varie entità prive di corpo fisico.

I chakra fungono da trasmettitori di energia tra i diversi livelli dell'aura e distribuiscono l'energia del campo energetico universale al corpo fisico servendosi anche del sistema endocrino (a ciascun vortice è associata una ghiandola endocrina).

Ciascun chakra esplica funzione ben definite e possiede qualità che gli sono proprie.

Attraverso l'analisi dei singoli vortici, si ottengono informazioni sulle aree psicologiche, caratteriali e comportamentali del soggetto.

I vortici dal 2° al 6° compresi sono doppi, intendendo con ciò che essi sono presenti sia sulla parte anteriore del corpo che su quella posteriore.

I vortici 1° e 7°, in quanto estremità della colonna centrale che indirizza il flusso energetico verso l'alto, sono singoli.

Il 4° chakra funge da ponte, da elemento di congiunzione fra i tre chakra inferiori e i tre superiori, ed è collegato con ciascuno di essi, inoltre, essendo il centro energetico del cuore, assume un'importanza speciale.

Ciascuno dei vortici inferiori è collegato a uno dei vortici superiori (1° - 5°, 2°-6°, 3°-7°), pertanto per studiarne le disarmonie è bene tenere sempre in considerazione anche il chakra corrispondente.

I chakra anteriori si riferiscono a comportamenti, situazioni e forme di conoscenza di tipo attivo, maschile, Yang (anche se i chakra anteriori di numero pari si caratterizzano per la presenza di sfumature passive, femminili, Yin), e come tali riguardano il Sé cosciente.

Controllano principalmente problematiche coscienti, di tipo razionale, esprimibili in maniera diretta: le realtà quotidiane, la vita attuale, le decisioni da prendere, i bisogni e le esperienze che conosciamo, la necessità di relazionarsi con il mondo agendo in maniera diversa per risolvere i problemi concreti. Il pensiero lineare e tutto ciò che ha un influsso immediato sul soggetto, sia che si tratti di ricordi, sensazioni, esigenze emotive o situazioni di cui la persona è consapevole e che vengono vissute in maniera problematica, deve essere affrontato attraverso i chakra anteriori.

I chakra posteriori si riferiscono a energie di tipo passivo, femminile, Yin (anche se i chakra posteriori di numero dispari si caratterizzano per la presenza di sfumature attive, maschili, Yang), pertanto riguardano il Sé inconscio. Questi vortici riflettono l'esperienza indiretta e irrazionale, controllano il mondo dell'intuizione, dell'ispirazione, della dilatazione della conoscenza; risuonano con le realtà estese, con le difficoltà di tipo inconscio, con il pensiero analogico, con tutto ciò che non è tangibile e direttamente esperibile in termini di razionalità.

Rappresentano il legame con la parte occulta e rimossa della personalità, con la "zona d'ombra", con le vite precedenti, con gli spiriti guida, le entità soprannaturali.

I flussi di energia elaborati dai chakra vengono convogliati nell'aura e nel corpo fisico attraverso i canali energetici che presentano qualche analogia con i meridiani della medicina tradizionale cinese, anche se questi ultimi sono più numerosi e formano una specie di "apparato circolatorio sottile".

Lo studio dei Chakra e del campo energetico umano ci rimanda a una grande verità: la divisione dell'organismo in sezioni distinte non ha senso perché tutto interagisce continuamente con tutto, non è possibile separare il piano fisico dagli altri piani, né si può estrapolare un singolo organo dal corpo e trattarlo come se esistesse a sé, come se non fosse collegato a tutto il resto.

La triplice ripartizione corpo-mente-respiro acquista un significato profondo solo se ci si rende conto che questi tre elementi in realtà non sono separati, ma si influenzano a vicenda. La visione olistica del mondo ci insegna a conoscere l'uomo e la natura nella sua totalità e nei loro rapporti reciproci, senza effettuare scissioni che generano una conoscenza grossolana e approssimativa della realtà.

Facciamo un passo indietro: ognuno di noi è un essere unico, ma le quotidiane abitudini, lo stile di vita, le realtà vissute e percepite, l'ereditarietà familiare condizionano (che si voglia oppure no) la natura individuale dell'uomo catalogandola in schemi e abitudini che portano a seguire dinamiche simili a quelle vissute da famigliari o persone molto vicine.

Questo diviene il terreno di base o terreno costituzionale sul quale dobbiamo lavorare e comprendere per migliorare il nostro divenire.

Cos'è il terreno costituzionale?

Questo termine fu affermato già da Ippocrate, padre della nostra medicina, che individuava nella "debolezza del corpo" la causa principale di tutti i fenomeni patologici. Questa dipendeva, a sua volta, dal "regime", cioè dall'attenzione che il soggetto mostrava riguardo l'alimentazione e lo stile di vita. Claude Bernard medico scienziato francese, parlò di terreno sottolineando l'importanza dell'ambiente interno dell'individuo, al suo livello di predisposizione e al meccanismo con il quale la malattia si manifesta.

Dava estrema importanza alla dieta, all'esercizio fisico, al contenimento dello stress e al benessere emotivo perché ritenuti la base fondamentale del mantenimento della buona salute. Senza un terreno sano non si possono far crescere piante robuste, resistenti alle malattie, a prescindere da quanto si possa lottare contro gli agenti patogeni. Il terreno sano garantisce una resistenza maggiore alle malattie e lo dimostra il fatto che nonostante alcune siano ampiamente diffuse non tutte le persone soccombono alla patologia. È vero che non tutte le malattie sono prevedibili e che molti fattori scatenanti possono non essere controllabili, ma attraverso il nostro modo di agire e reagire agli ostacoli che la vita ci presenta, possiamo influenzare la nostra capacità di opporci alla malattia riuscendo a generare maggior salute e benessere. Mantenere in armonia il sistema immunitario

attraverso uno stile di vita sano permette di arricchire il sottosuolo rafforzando il contesto globale della salute dell'uomo, in quanto essendo connesso con le nostre abitudini fisiche, emotive e mentali ha profonda influenza sulla capacità di opporsi alla malattia.

Il sistema immunitario, le caratteristiche ereditarie e la vitalità generale dell'organismo determinano le caratteristiche del "terreno costituzionale". Le influenze esterne condizionano l'ambiente interno abbassando la ricettività dell'organismo, che permette l'instaurarsi di malattie se la forza vitale del soggetto non è al massimo delle sue potenzialità. Anche le condizioni di sovraccarico di alcuni organi possono modificare la reazione del terreno generale (fegato, reni, pancreas, epidermide, intestino). Se le nostre difese sono sufficienti, i microbi saranno all'interno del nostro organismo ospiti non patogeni; al contrario quando le difese si abbassano, scateneranno alcuni fenomeni patologici.

Per la medicina, il terreno è la predisposizione genetica o ereditaria che un individuo ha di contrarre una malattia.

Oggi, nella "medicina non convenzionale", il terreno rappresenta l'unione e lo studio delle caratteristiche psicologiche, metaboliche e fisiologiche relative al corretto funzionamento di organi ed apparati che si combinano ed interagiscono con l'informazione genetica e con gli influssi ambientali esterni.

## Capitolo 1

### LA NATUROLOGIA

La Naturologia è una disciplina multidisciplinare e interdisciplinare a fine salutistico, di prevenzione, promozione ed educazione alla salute individuale, sociale ed ambientale. Tale pratica, non ha come fine la guarigione della malattia, compito prettamente medico, ma il miglioramento di disturbi e disfunzioni attraverso l'intervento educativo, di riequilibrio, di terreno e di drenaggio, e quindi di stimolo delle capacità di autoguarigione del corpo. L'ambito operativo del naturopata si articola su tre livelli: valutazione dello stato di benessere globale dell'individuo; impiego di metodiche di trattamento ed elaborazione di consigli per l'attuazione di un programma di benessere personalizzato; sviluppo di metodiche di educazione individuale, familiare e sociale. Le metodiche di analisi non sono invasive e comprendono valutazioni costituzionali o di terreno, funzionali, ambientali e di stile di vita. Per l'elaborazione del programma di benessere il naturopata si avvale esclusivamente di agenti naturali e di tecniche corporee e di riequilibrio energetico, oltre che di metodi di visualizzazione, respirazione, rilassamento. Il naturopata sviluppa metodiche educative e apprende tecniche che mirano "all'educazione al benessere" favorendo il mantenimento o il raggiungimento della omeostasi energetico-funzionale.

Nella visione olistica, si parla di guarigione attraverso la consapevolezza di Sé, accettarsi senza giudizio. Accettare i mutamenti che la Vita esige significa vivere l'Amore e la conoscenza nei quali si rivela la creatività. La Gioia è diversa dal piacere. La costante ricerca del piacere devia dal cammino. Avere consapevolezza significa comprendere che piacere e dolore sono in realtà la stessa cosa, sono le facce della stessa medaglia: sono come un pendolo che incessantemente passa dal piacere al dolore e viceversa. Entrare in fiducia con le leggi universali significa anche saper vivere questi eventi in maniera naturale, senza identificarsi in essi e senza colpa, ma attraverso l'accettazione di Sé perché la Vita è ritmo e solo attraverso questo incessante movimento e mutamento si riesce ad arrivare al cuore.

Il non giudizio implica il perdono e perdonare significa anche perdonarsi. Accettare l'errore e mettere ordine dentro Sé dà la possibilità di venire in contatto con la nostra vulnerabilità, con la parte più fragile ed emotiva di noi stessi.

Il sintomo non è altro che il linguaggio che l'Anima utilizza per riallinearsi con il nostro progetto di Vita.

Questa visione permette di osservare l'individuo come un essere perfetto che ha smarrito la strada del proprio cammino evolutivo. Ognuno di noi ha dentro Sé la risposta e la soluzione della disarmonia che a volte può generare malattia.

Fondamentale per il terapeuta accompagnare attraverso l'ascolto, la manipolazione di determinati punti del corpo l'individuo facendo in modo che esso ritrovi il proprio ritmo e torni ad ascoltare quali sono le sue REALI esigenze, i suoi bisogni e i suoi limiti.

La domanda da porsi non è "Per quale causa mi sono ammalato?" ma "Per quale fine mi sono ammalato?". Prevenzione è anche integrazione delle diverse parti che costituiscono l'uomo nella sua interezza, che vive continui flussi di informazione e scambi energetici che lo trasformano incessantemente. Per questo l'uomo è definito un sistema aperto, capace di adattarsi e di cambiare nel cammino della sua crescita a spirale, nel quale ogni crisi e difficoltà si rivelano un'opportunità di miglioramento e di evoluzione. La guarigione quindi non equivale al cambiamento di un pezzo rotto ma può essere vista come il riassetto di un malfunzionamento e come risposta di compensazione ad uno squilibrio di uno dei tanti livelli che costituiscono la multidimensionalità dell'essere umano.

La salute è la risposta sana al cambiamento, è la riprova di un buon adattamento.

In questa visione, il terapeuta deve occuparsi del potenziamento delle risorse che già sono nel soggetto e che la natura dispensa a larghe mani e del mantenimento, quindi, di un terreno sano.

Il Naturopata non confonde il sintomo con la malattia. Di fronte ad un sintomo di qualunque natura, indaga quale sia il sistema che non si sta adattando: i dolori alla schiena, ad esempio, non necessariamente sono disturbi di tipo locale ma possono manifestare uno squilibrio energetico renale o intestinale, l'incapacità di adattarsi ad una autorità, rabbia nei confronti di una situazione ingiusta e via dicendo.

L'olismo, pertanto, sposta l'attenzione dall'organo ad altri livelli di complessità che sono nodi in cui confluisce una rete di rapporti che variano con il variare degli elementi ad essi connessi perché l'uomo non è una macchina fatta di pezzi assemblati ma un sistema complesso che non può essere scisso al suo interno, né separato dall'ecosistema nel quale è inserito, né può ignorare quello che già è stato, quanto si porta dal suo passato, dal presente e l'incidenza che il suo modo d'essere avrà sul futuro.

La patologia ha sempre un senso che va ricercato all'interno della narrativa del soggetto e assume significato, in riferimento alla sua storia di vita, poiché il disturbo è un tipo di linguaggio.

Il modello olografico è una delle parti scientifico-filosofiche della nuova scienza olistica e del paradigma olistico, in quanto, partendo dai dati fisico-matematici, estende la propria interpretazione all'intera esistenza e alle dimensioni della coscienza. Il modello olografico si basa sul concetto di informazione globale che lega una parte al tutto: la parte diventa un ologramma del tutto, in quanto contiene al suo interno una rappresentazione globale dell'insieme da cui deriva.

Questo, di fatto, implica una relazione informatica continua, coerente e dinamica tra la parte e il tutto.

Il modello olografico costituisce una delle basi teoriche che sostengono il concetto di ordine implicato da Bohm, basandosi sul precedente lavoro di Einstein e di Broglie, aveva dimostrato che non è

necessario concepire la casualità quantistica come intrinseca alla natura per compiere una riflessione sul nostro modo indagare il mondo microscopico. Le particelle hanno sempre posizioni ben definite e sono spinte da un “potenziale quantistico”, simile, nelle sue linee generali, alle forze elettriche e gravitazionali. Questo potenziale opera istantaneamente, collegando tra loro tutti gli elementi dell'universo, anche quando sono a grande distanza. In altre parole, Bohm arrivò alla deduzione che tutto è connesso. In ogni punto c'è l'immagine e l'informazione del tutto. Così l'uomo diventa un insieme, un'unità olografica che contiene in sé la matrice dell'informazione totale del sistema in cui è incluso (la sfera terrestre, la sfera schiacciata del sistema solare, della galassia, e così via), e con il quale c'è un continuo scambio di informazioni e di energie; la stessa continua relazione esiste anche con le sfere più piccole di cui è composto, le cellule, gli atomi e le particelle subatomiche. Le cellule del nostro corpo diventano, così, perfette unità olografiche in quanto ognuna di esse contiene, nel DNA, l'informazione globale dell'intera natura umana, grazie alla quale la cellula può comunicare e relazionarsi continuamente con il sistema.

Ogni filamento di DNA ha in sé l'intera storia evolutiva della vita.

La mente contiene il potenziale di ogni pensiero che sia stato o sarà espresso.

Comprendere questa realtà è la chiave che apre le porte della vita, l'accesso alla libertà sconfinata: fare esperienza di questa dimensione è la base della vera saggezza.

Quando si comprende che abbiamo dentro di noi tutto quello che vediamo negli altri, tutto il nostro mondo subisce una trasformazione. Quando ci riappacificiamo con noi stessi, ci riconciliamo anche con il mondo. I campi di applicazione dell'ologramma possono interessare ogni disciplina: dalla fisica all'informatica, alla biologia, alle teorie mediche, sociali e psichiche dell'uomo, alla cosmologia.

Questo modello da tempo era atteso dalla medicina psicosomatica, dalla psicologia transpersonale e dall'ecologia per spiegare ciò che Ermete Trismegisto nella Tavola Smeraldina esprime come concetto “come in alto, così in basso”.

La relazione speculare e analogica tra la dimensione del micro e macrocosmo, tra uno e infinito. Questa grande filosofia ha intuito questa profonda interconnessione e interrelazione olistica tra unità e tutto, tra anima individuale e cosmica, come l'antico modello sacro del mandala o il concetto di Brahman-Atman.

“NON SIAMO NOI AD ESSER NEL MONDO, MA È IL MONDO A ESSERE IN NOI”.

Quando siamo di fronte ad una disarmonia dovremmo riuscire ad immaginarla come un'opportunità adottata per fronteggiare determinate difficoltà indispensabili per il nostro cammino, come una sorta di campanello d'allarme che ci conduce al cambiamento utile per partire alla conquista di un superiore equilibrio, sempre dinamico perché staticità significa mancanza di evoluzione.

Questa modalità ha dato credibilità al pensiero che Carl Gustav Jung psichiatra, psicoanalista, antropologo, e filosofo svizzero, maestro di una psicanalisi analitica che sfocia nell'esoterismo e nella metafisica, inizialmente vicino alle concezioni di Freud.

Jung esponeva il suo orientamento, ampliando la ricerca analitica dalla storia del singolo alla storia della collettività umana. Partì dall'inconscio individuale, il mistero di ognuno, la parte d'ombra personale, per allargarsi all'inconscio collettivo, il mistero dell'intera specie umana, che si esprime negli archetipi, fino all'ignoto. Osserva un Dio più grande, manifesto che pervade ogni cosa, che collega ogni cosa, che può essere conosciuto attraverso la ricerca sulla natura.

L'alchimia come coscienza suprema dell'energia interna alla creazione, facendo distinzione tra istinto ed inconscio. Le sue attuali teorie vedono come punto cardine nel pensiero analogico una visione reale che permette il collegamento tra più fonti.

Si definisce analogico quel pensiero che fa a meno delle parole.

Per comprendere più specificatamente il pensiero analogico dobbiamo fare un passo indietro ricordando che mentre il pensiero logico possiede un significato visivo e uditivo, conosciuto tramite la nostra razionale consapevolezza degli aspetti della vita (azione-reazione, causa-effetto, spazio-tempo); quello analogico non possiede un significato preciso, ma permette di dare senso e ordine alla manifestazione della realtà. Si basa sull'analogia, sulla risonanza alla base del quale vive il concetto di sincronicità: tutte le connessioni che si uniscono anche se sostengono aspetti diversi, hanno significato e vibrazione comune che li attrae, permettendo così un trasferimento energetico e informativo.

Il microcosmo (uomo) è la riproduzione in piccolo del macrocosmo (universo) ed è sottoposto alle stesse leggi. La coincidenza di due o più elementi non si lega tra loro in maniera casuale dettata dalla coincidenza e dal tempo, ma dalla contemporaneità e dal senso.

Fatti che avvengono con lo stesso senso (pensiero analogico-intuitivo), non allo stesso tempo (pensiero logico-razionale).

Il pensiero analogico ha una visione verticale che permette di unire aspetti diversi dell'universo. Esce dal dualismo (giusto-sbagliato, buono-cattivo), ogni cosa è soggettiva ed indispensabile per la propria evoluzione.

Questo pensiero offre la possibilità di comprendere quale sia la "missione" da compiere piuttosto che quali aspetti sia opportuno integrare per una personale evoluzione.

Un altro argomento importante da sottolineare, che Jung portò a conoscenza è il "lato oscuro": il contenuto psichico che non è in relazione con la coscienza o di cui si è scarsamente consapevoli. L'ombra è ciò che non siamo e che vorremmo, o meglio, potremmo essere.

È l'insieme delle funzioni e atteggiamenti ancora grezzi, caotici e quindi poco sviluppati che rendono la nostra personalità incompleta e non armonizzata in tutte le sue componenti.

È molto facile collegare al lato Ombra tutti quegli aspetti negativi, quelle immagini di sé da ripudiare, condannare quindi nascondere. L'ombra è quella parte di cui ci si vergogna, che non si ritiene degna di essere mostrata, tantomeno agita.

Il giudizio personale fa poi la sua parte, per cui l'individuo collega a questi aspetti Ombra il fatto di sentirsi cattivo, egoista, indegno e molto altro ancora. L'Ombra è ciò che una persona crede di essere e non vorrebbe essere, la somma di tutte le qualità ritenute sgradevoli che si vuole rigettare. Il lato oscuro di noi, quello che si considera inaccettabile.

Si possono ritenere sgradevoli e relegare nell'Ombra, anche aspetti di sé come la tenerezza, fragilità, sensibilità, dolcezza, l'aggressività e molti altri, nella misura in cui questi aspetti sono stati rinforzati negativamente, disapprovati da una cultura o da un ambiente.

L'Ombra, come tutto ciò che è inconscio, viene proiettata.

La proiezione non fa altro che far vedere negli altri gli aspetti e le qualità di cui noi non siamo consapevoli.

Se osserviamo i pensieri ci possiamo rendere conto che ci sentiamo particolarmente attratti dalle persone su cui proiettiamo, perché in quel preciso momento non stanno facendo altro che vedere quegli atteggiamenti che parlano di noi, ma che noi non riconosciamo.

Solo con l'integrazione dell'ombra si può divenire consapevoli riuscendo a identificare i propri punti di forza, le proprie aree deboli, il proprio modo di agire di fronte alle sensazioni, le proprie preferenze, i propri bisogni, le proprie emozioni. Questi segni ci permettono di andare incontro alla vita più preparati e capaci di scegliere situazioni, comportamenti, atteggiamenti in base ai propri obiettivi senza confonderli con il Proprio Progetto di Vita.



## Capitolo 2

### LA PELLE

La pelle è l'organo più grande: la sua estensione nell'organismo adulto varia da 1,5 a 2 metri quadrati, mentre il suo peso varia tra 10 e 15 kg. Rappresenta circa il 17% del peso complessivo dell'individuo. Il suo spessore non è uniforme in tutto il corpo. La sua superficie esterna è incisa da solchi più o meno profondi che disegnano tanti piccoli poligoni che garantiscono l'estensibilità.

La pelle non è solo un semplice involucro che ricopre l'organismo e lo protegge dagli agenti esterni, ma è un organo complesso e dinamico, costituito da diversi tessuti, che mette in relazione il nostro organismo con il mondo esterno.

Esiste un collegamento diretto tra pelle, psiche ed equilibrio organico.

Sono stati molteplici gli studi relativi a questo organo perché le varie funzioni svolte dalla pelle la rendono un argomento attuale e in continuo sviluppo.

La pelle è un vero e proprio ponte di comunicazione che collega aspetti prettamente esteriori con disfunzioni organiche, con la gravidanza, con la psicologia, con la medicina energetica e con la psicosomatica osservando come tutte queste realtà collaborino silenziosamente avendo sullo sviluppo dell'organismo e sull'interezza dell'individuo un ruolo basilare.

Alcuni studi, che approfondiremo successivamente, hanno portato a conoscenza che il punto in cui sarebbe collocato l'inconscio sia proprio "sotto la nostra pelle". Questo spiegherebbe il perché di alcune disarmonie che oggi prendono il nome di "malattie psicosomatiche".

I testi di medicina cinese vedono parte di un unico movimento la pelle, i polmoni e il grosso intestino. Non possiamo tralasciare un fattore così importante che mette in comunicazione organi di rilievo per il benessere fisico.

Nel grosso intestino troviamo il vero è proprio materiale di scarto organico senza escludere le così dette "tossine emozionali": tutto quello che non viene metabolizzato e riutilizzato viene espulso.

Nel polmone abbiamo tra le funzioni principali la capacità di scambio: il trasporto di ossigeno atmosferico ai fluidi corporei come sangue o emolinfa e l'espulsione di anidride carbonica da essi nell'atmosfera, senza tralasciare il fatto che l'ossigeno e l'anidride carbonica vengono assorbiti anche dalla pelle. L'ossigeno arriva alla cute attraverso la via esterna, ossia l'aria, e quella interna, costituita dal sangue. Analogamente quello che non riesce a diventare oggetto di scambio si accumula impedendo la visione e la percezione di nuovi stimoli e di nuove risorse.

In questa dimensione troviamo la capacità di *lasciare andare* cioè lasciare che le cose accadano permette il collegamento con la parte meno critica di sé permettendo di vivere in fiducia sviluppando attraverso il perdono, la capacità di trasformazione e la presa di forma delle idee e del corpo. Prestare

attenzione nella respirazione, anche si fanno i propri bisogni, permette la migliore eliminazione di scorie perché la corretta respirazione distende il sistema parasimpatico responsabile degli organi dell'eliminazione.

respiro corretto = rilassamento = migliore eliminazione

La conclusione sarà che la registrazione di fenomeni disarmonici anche di origine energetica (come l'incapacità di relazione piuttosto che una difficoltà di eliminazione di materiale di scarto o l'abbassamento delle difese della pelle) ostacoleranno le normali e corrette funzioni di questo movimento permettendo l'insorgere di disarmonie.

La pelle oltre ad essere il riflesso del nostro stato di salute generale svolge molteplici funzioni organiche.

Le principali sono:

- **Termoregolazione:** la pelle agisce sia come isolante che come regolatore termico. La funzione di termoregolazione è basata sulla portata del sangue ai vasi cutanei e sulle ghiandole sudoripare. L'alternarsi di vasodilatazione e vasocostrizione nei capillari porta ad un rapido cambiamento nella portata ematica in relazione alla temperatura ambientale. Le ghiandole sudoripare esercitano un importante ruolo nella regolazione termica; infatti una grossa quota di calore è rimossa dall'organismo con l'evaporazione del sudore. Il pannicolo adiposo, abbondante nell'ipoderma, ha una bassa conducibilità termica ed interviene in questa funzione di termoregolazione della pelle: perciò la cute mantiene il resto del corpo ad una temperatura adeguata, indipendentemente dalla temperatura esterna.

- **Protezione:** principalmente le funzioni protettive della pelle si manifestano contro stimoli meccanici di varia natura, come traumi, pressioni, frizioni o colpi e questa sua proprietà è dovuta all'elasticità delle fibre collagene, elastiche ed allo stato di turgore del tessuto.

La pelle si difende anche dalle aggressioni ambientali grazie alla sua capacità tampone (ripristino del film idrolipidico utile come barriera naturale), da aggressioni di agenti chimici attraverso la produzione di melanina (conferisce alla pelle un colorito bruno), all'acido urocanico (contenuto nel sudore) e alla produzione di cheratina (all'aumento di spessore dello strato corneo) che schermano le radiazioni ultraviolette.

- **Respiratoria:** l'ossigeno e l'anidride carbonica possono essere assorbiti dalla pelle. L'ossigeno arriva alla cute sia attraverso l'aria esterna sia da una via interna che è costituita dal sangue.

- **Secretiva:** attraverso la pelle vengono eliminati cataboliti e scorie dall'interno dell'organismo. La pelle elimina anidride carbonica, acqua e sebo, ioni sodio, piccole quantità di potassio, magnesio, calcio e cloro.
- **Difensiva antimicrobica:** proprietà battericide e fungicide sono da attribuire all'acidità della superficie cutanea ed al film idrolipidico delle ghiandole sebacee. Ogni volta che nell'organismo penetrano sostanze estranee (batteri, virus, funghi) si innesta un processo attivo di protezione determinato da vari tipi di cellule immunitarie.
- **Riproduttiva:** il processo di rinnovamento cellulare inizia nello strato germinativo e continua in quelli successivi terminando con la cheratinizzazione e la desquamazione finale. La quantità di pelle eliminata viene progressivamente rimpiazzata dal suo continuo rinnovo cellulare.
- **Sensoriale:** grazie agli organi recettoriali, l'innervazione cutanea è in grado di percepire gli stimoli pressori, termici, dolorifici, trasmetterli al sistema nervoso centrale per permettere all'individuo un adattamento alle condizioni esterne. I corpuscoli e le terminazioni nervose della sensibilità sono altamente specializzati, esistono cioè recettori specifici per il caldo, il freddo, il dolore, il prurito.

Le condizioni della pelle possono avere un impatto significativo sulla nostra autostima. La pelle è ciò che appare di noi in superficie. Per questo rappresenta il biglietto da visita con cui ci presentiamo al mondo. La pelle parla della nostra persona: dove viviamo, come viviamo, quanti anni abbiamo, se fisicamente e psicologicamente stiamo bene. La cute è dunque confine esterno del Sé ed al contempo strumento di comunicazione: attraverso l'epidermide, lo strato dermico più superficiale, l'organismo sente, accoglie, sperimenta, entra in contatto con l'altro e con l'ambiente, ma esprime emozioni ed affettività in uno scambio con la realtà esterna costante ed imprescindibile.

Esiste una memoria antica, precedente a quella celebrale, la memoria dermica. Fin dai primi istanti dopo la nascita, la modalità attraverso cui il neonato viene tenuto, accarezzato massaggiato, l'intensità del tocco, la sua durata, la qualità, tracciano una memoria somatica indelebile. Strutturano un linguaggio profondo ed assolutamente personale. La realtà vissuta dalla madre durante i nove mesi di gravidanza, associata successivamente all'accudimento genitoriale danno al figlio il *Senso di Sé*: se il suo corpo viene coccolato egli imparerà istintivamente a riconoscerlo ed a dargli valore. Se verrà accolto ed amato, si permetterà ad accogliere ed amare sé stesso. Se le sue emozioni negative (pianto, dolore, rabbia) ricevono ascolto (attraverso il tocco) egli si permetterà di ascoltarle senza reprimerle. Questo significa che la percezione tattile che il neonato vive è prioritaria rispetto a quella mentale o verbale in quanto l'esperienza soggettiva neonatale (o preverbale) creano il terreno con cui

l'individuo si interfacerà con il mondo. Per tutta la vita la pelle registra le informazioni provenienti dall'esterno, nonostante la nostra interiorità continui ad esprimersi attraverso essa. Questo afferma come la pelle sia il luogo privilegiato dove è incisa la nostra storia e come la nostra storia condizioni la modalità attraverso cui entriamo in contatto o percepiamo la pelle (avendone cura, bistrattandola).

Un punto focale e primario sta nell'evidenziare che il termine "madre" non corrisponde necessariamente al termine di madre reale, biologica, ma è il nome della prima figura che si occupa di una vita umana che riconosce come sua creatura, trascendendo, come per il "padre", sesso, sangue, stirpe e biologia. Per madre si intende il nome dell'altro che tende le sue mani ad una vita che, appena venuta al mondo, ne invoca il senso.

Sempre contrapposti e divergenti le forme di pensiero che vedono coinvolti la figura materna che ricopre il ruolo di genitrice della "vita". Nella società patriarcale vigeva l'associazione madre-donna, che riduceva l'essere donna all'essere madre, una *madre* del sacrificio e dell'abnegazione, con una versione socialmente accettata, positiva, salutare, femminile, mentre la *donna* disgiunta dalla funzione materna si identificava con gli aspetti più maligni: cattiveria, peccaminosità, lussuria, inaffidabilità, crudeltà, stregoneria. Oggi che la sessualità ed il diventare madre non è più un destino naturale ma una scelta di libertà, il filo conduttore diviene il tema dell'eredità, della umanizzazione della vita e della umanità in cui si trasmette il desiderio. La madre che opprime la donna (società patriarcale) e la donna che opprime la madre (società moderna in cui i figli spesso sono visti come un ostacolo alla propria affermazione sociale) sono di fatto due visioni egualmente patologiche. Il desiderio di donna e di madre deve potersi fondere ed alternare in quell'amore che è l'unico possibile, solo così la visione della madre trasformata e trasfigurata nel tempo conserva centralità nel donare il sentimento e l'amore per la vita nella propria accezione più pura.

In termini di ruolo sullo sviluppo del futuro nascituro è differente la responsabilità della figura materna: l'ambiente fetale è molto importante per il bambino.

Si postula che tutto quanto accada nella vita della madre possa influire sullo sviluppo del feto.

L'interconnessione tra madre e figlio durante i nove mesi di gestazione contribuiscono sulla percezione che il feto avrà di alcuni stimoli che oltre a quelli uditivi e vibrazionali si uniranno ad aspetti psicologici in quanto lo stato di benessere della madre durante la gravidanza condiziona il neonato facendogli riconoscere le emozioni vissute da essa come una realtà oggettiva di vita.

Il base al periodo in cui il feto registra determinate emozioni avremo ripercussioni su quelli che in futuro saranno i tessuti coinvolti perché durante la gravidanza vi è la formazione dei tre foglietti embrionali che vedono coinvolte diverse parti anatomiche.

Ogni mese darà origine ad una nuova parte della struttura automatica.

L'embriologia è la branca della biologia che studia la formazione e lo sviluppo dell'essere vivente a partire dall'ovulo fecondato attraverso tutte le trasformazioni (fasi o stadi) che l'embrione subisce per giungere a costruirsi in individuo adulto.

Fondamentale in questo lavoro è comprendere come originano e cosa costituiscono i foglietti embrionali. I foglietti embrionali, o foglietti germinativi rappresentano la prima differenziazione di un embrione in diversi strati cellulari, dai quali successivamente si sviluppano strutture, tessuti e organi differenti. Si distinguono in: endoderma, mesoderma, ectoderma. La trasformazione di cellule appartenenti ad uno dei tre foglietti embrionali in cellule di un altro foglietto germinativo, viene chiamata transdifferenziazione.

Il primo foglietto embrionale che si forma è l'**ectoderma**: è il foglietto più esterno che dà origine al rivestimento esterno dell'essere umano. È diviso in tre strati, uno più esterno (ectoderma superficiale), la cresta neurale e il tubo neurale.

L'ectoderma superficiale dà origine ai tessuti che costituiscono l'epitelio, come l'epidermide, lo smalto, strutture chitinose o cheratinose (capelli, unghie), l'epitelio interno che ricopre le cavità nasali, la bocca e alcuni importanti tessuti sensoriali, come la cornea e la lente negli occhi, alcune ghiandole come le sudoripare. Cresta e tubo neurale danno origine al sistema nervoso e ad alcuni tessuti correlati con il cranio. Dal tubo neurale (cellule disposte in fila in una struttura tubolare) si formano cervello e midollo spinale, i neuroni che escono dal sistema nervoso centrale (cervello e midollo) per innervare i muscoli, i rami nervosi che si collegano dall'ipotalamo all'ipofisi e la retina. Dalla cresta neurale (serie di cellule poste nella parte superiore e intorno al tubo neurale) si originano il surrene, il sistema nervoso periferico (compreso i nervi cranici), alcuni tessuti deputati al sostegno e alla costruzione del corpo (dentina, e alcune parti della cartilagine che riveste il cranio) e i melanociti (contengono il pigmento melanina che determina il colore di pelle, capelli, peli).

Il **mesoderma** è il foglietto intermedio e dà origine nell'embrione ai somiti, cioè strutture segmentate che appaiono poco dopo la costituzione del tubo neurale e che originano lo scheletro, la muscolatura; a partire dal mesoderma si formano anche l'apparato escretore, l'apparato riproduttore e il sistema circolatorio. Dal mesoderma si formano gran parte dei tessuti che contribuiscono al sostegno del corpo, il sistema circolatorio e escreto-riproduttivo. Lo sviluppo del mesoderma porta alla formazione della cavità celomatica (tra il tubo digerente e il rivestimento esterno del corpo): all'interno del celoma sono posizionati quasi tutti gli organi che fanno parte del tubo digerente (cuore, polmoni, reni, ghiandole varie). Ogni singolo strato del mesoderma è deputato allo sviluppo di un diverso tipo di tessuto: i tessuti connettivo e osseo derivano dai somiti, a loro volta derivanti dallo strato parassiale del mesenchima. Dal mesoderma si formano notocorda (che dà origine allo scheletro dei vertebrati),

sistema circolatorio (vene, arterie, cuore), sistema linfatico, reni, sistema riproduttivo. Dal mesenchima deriva inoltre il derma, lo strato più interno della pelle (punto di incontro tra ectoderma-epidermide e mesoderma-derma).

L'**endoderma** è il foglietto interno, che dà origine al rivestimento interno dell'apparato digerente, a quello dell'apparato respiratorio, al fegato, al pancreas e alle altre ghiandole. L'endoderma si sviluppa formando la parete del tubo digestivo (escluse bocca, faringe e la parte terminale che derivano dall'ectoderma), le cellule che formano le ghiandole principali del tratto digerente (fegato, pancreas) e non (tiroide e parotidi), le strutture collegate al tubo interno, da bocca ad ano (polmoni, bronchi e alveoli, trachea, vescica e parte dell'uretra). Insieme al mesoderma le cellule dell'endoderma formano il timo, un organo associato al sistema immunitario. Insieme all'ectoderma che fornisce gli ossicini e le capsule olfattive, alcune cellule dell'endoderma sono coinvolte nella formazione di parte dell'orecchio, dando vita all'epitelio del tratto uditivo e alla cavità timpanica.

Attorno al 1940 lo psicologo e medico statunitense William Herbert Sheldon, identificò una classificazione che costituiva una modalità di analisi attraverso lo studio e l'identificazione dei pazienti in una delle tre tipologie utili per comprendere la costituzionalità e l'adattamento dell'individuo. Nei successivi anni cinquanta e sessanta, altri studiosi, perfezionarono e approfondirono questi principi creando dei metodi di misurazione antropometrica per stabilire l'appartenenza di un soggetto a una determinata tipologia somatica. In associazione con questi biotipi, teorizzò la psicologia costituzionale che collega le diverse costituzioni con i tipi di temperamento. Il corpo umano doveva essere classificato in base al contributo relativo di tre elementi somatici fondamentali, dal nome dei tre foglietti embrionali. Aveva messo in relazione diverse tipologie somatiche con un relativo temperamento (ognuno dei tre modelli coincideva con un determinato tipo psichico). All'inizio si stabiliva l'appartenenza ad una tipologia solo tramite l'osservazione delle fotografie. Non aveva provveduto a determinare con chiarezza quali fossero i canoni specifici per poter definire concretamente le caratteristiche di appartenenza delle tre tipologie. Negli anni cinquanta grazie all'antropometria (sistema usato prevalentemente a supporto dell'antropologia all'interno di un contesto biotipologico) iniziarono a essere riconosciuti non più solo tramite l'osservazione, ma anche con questo metodo di misurazione. Catalogando per ogni foglietto embrionale una specifica caratteristica fisiologica e psichica:

**Ectomorfo:** classificato come soggetto passivo, caratterizzato da muscoli e arti lunghi e sottili e un ridotto accumulo di grasso, di solito indicato come sottile. Questo soggetto non è predisposto a immagazzinare grasso o a costruire muscolo, ha la tendenza al mantenimento di un corpo sottile, magro, poco muscoloso e longilineo di un soggetto. Ha una struttura fragile e lineare, le zone

superficiali più sviluppate. I tessuti muscolari e sottocutanei si presentano sottili, mentre l'apparato digerente e i visceri sono poco sviluppati. Ha un metabolismo eccessivamente accelerato, pertanto trova difficoltà ad accumulare peso a causa delle scarse capacità di sviluppo della massa muscolare e del tessuto adiposo. Ha una massa cellulare e una massa magra inferiori rispetto alle altre tipologie. È il meno predisposto a contrarre malattie cardiovascolari, riscontra livelli di HDL (colesterolo buono) mediamente più elevati, ma è più facilmente esposto ad altri tipi di patologie come la malattia di Alzheimer e l'osteoporosi. In termini comportamentali propende alla razionalità, riservatezza, introversione, timidezza, ipersensibilità e isolamento. Nei casi patologici può culminare in stati di schizofrenia.

**Mesomorfo:** classificato come soggetto attivo. Caratterizzato da ossa di medie dimensioni, tronco solido, bassi livelli di grasso corporeo, spalle larghe a vita stretta, solitamente denominato tipo muscolare. Il mesomorfo è tendenzialmente predisposto a sviluppare la muscolatura, ma non a immagazzinare grasso: vi è la tendenza allo sviluppo muscolare di un soggetto. È visibilmente più forte e compatto e mostra un maggior sviluppo del muscolo scheletrico, ossa e tessuto connettivo. Ha pelle spessa e una postura eretta. È portato per natura a sviluppare il tessuto muscolare, presentando elevate capacità di ipertrofia e forza di questo apparato. Ha un metabolismo attivo in quanto il muscolo scheletrico sviluppato comporta un aumento del metabolismo basale e un elevato dispendio calorico. Le sue predisposizioni a ingrassare sono limitate e riesce a dimagrire facilmente essendo soggetto a facili variazioni di peso. Ha la tendenza a essere soggetto al sovrappeso e obesità tipicamente androide, ovvero ad accumulare adipi nella zona superiore del corpo. Tra i rischi patologici emerge una tendenza alle malattie cardiovascolari. In termini comportamentali si delinea tendente all'azione, aggressività, competitività, sicurezza, controllo e necessità di esercizio fisico. Nei casi estremi può esporre una predisposizione patologica alla schizofrenia paranoica, psicosi maniaco-depressiva e aggressività psicopatica.

**Endomorfo:** classificato come soggetto emotivo. Caratterizzato da un aumentato deposito di grasso, una vita larga e una struttura ossea robusta. È maggiormente predisposto a immagazzinare grasso, dunque i gradi di appartenenza delineano la tendenza all'accumulo di lipidi di un soggetto che tende ad essere più rotondo, con un tratto digerente ampiamente sviluppato, un visibile accumulo di grasso nel tessuto adiposo, il tronco e cosce larghe ed estremità affusolate. Esso è geneticamente predisposto all'accumulo di sostanze, lipidi e proteine. È portato a ingrassare, fatica a dimagrire e presenta un metabolismo rallentato, ma ha la possibilità di sviluppare facilmente massa muscolare. Presenta il maggior rischio di contrarre malattie cardiovascolari come la cardiopatia ischemica e diabete di tipo 2. È facilmente connesso con l'obesità androide ovvero con l'accumulo adiposo nella parte superiore

del corpo, a sua volta collegata con i medesimi rischi patologici. In questo soggetto ci sarà un ridotto rischio all'osteoporosi in quanto i valori di densità minerale sono maggiori rispetto alle altre due tipologie. In termini comportamentali si delinea con una tendenza alla socievolezza, estroversione, rilassatezza, comunicazione, tolleranza, bassa reattività, sedentarietà, pigrizia, preferenza per le comodità e bassa assertività. In generale fa prevalere l'affettività sulla razionalità. Nei casi psichico patologici può dimostrarsi tendente alla psicosi maniaco-depressiva.

Queste caratteristiche non si presentavano così specificamente definite. Realmente le componenti costituzionali risultano ampiamente variabili, individuali, complesse, mutabili o continue, pertanto questi modelli rappresentano un'estrema semplificazione indicativa utile per un primo approccio con il paziente e per le prime modalità di trattamento. Questi tipi non corrispondono dunque a nessun individuo reale e concreto. I biotipi puri, seppur esistenti, sono molto rari e la maggioranza degli individui è caratterizzata da valori di appartenenza misti o intermedi, tanto che dal lato psicologico possono servire a far comprendere a grandi linee le relazioni tra le dimensioni dell'organismo e le personalità degli individui.

**L'Io pelle** “è una rappresentazione di cui si serve l'Io del bambino, durante le fasi precoci dello sviluppo, per rappresentare sé stesso come Io che contiene i contenuti psichici, a partire dalla propria esperienza della superficie del corpo. L'instaurarsi dell'Io pelle risponde al bisogno di un involucro narcisistico e assicura all'apparato psichico la certezza e la costanza del benessere di base (Anzieu 1985).

La pelle ha un ruolo fondamentale nella costituzione dell'Io psichico. Sebbene questa non abbia la priorità cronologica, ha tuttavia un primato strutturale sugli altri sensi in quanto ricopre tutto il corpo. Il tatto è l'unico senso dotato di una struttura riflessiva che costituisce non solo le riflessività sensoriali, ma anche la riflessività di pensiero. Ogni funzione psichica si sviluppa per appoggio su una funzione corporea, di cui traspone il funzionamento sul piano mentale.

L'esperienza della superficie del corpo del bambino può avere luogo grazie ai momenti di contatto con il corpo della madre all'interno di una relazione rassicurante di attaccamento (Winnicott 1962), con esperienze positive di contenimento (holding), ossia proteggere il bambino da eventuali traumi e prendersi cura del bambino rispondendo ai suoi bisogni che favoriscono l'integrazione dell'Io nel tempo e nello spazio; di manipolazione (handling) facendo riferimento al modo della madre di maneggiare il proprio figlio. Queste due realtà favoriscono la personalizzazione e l'iscrizione delle tracce sensoriali. Si crea all'inizio un'empatia reciproca, un'identificazione adesiva che mantiene la coppia in una dipendenza reciproca di tipo simbiotico. È necessario passare a una tappa successiva che permetta ad entrambi di arrivare a un riconoscimento dell'esperienza di una propria pelle e di un



Io proprio. Per fare questo passaggio è necessario superare un grande dolore e molte resistenze che possono dar luogo ad angosce e fantasmi di pelle strappata, rubata, assassinata. Se si elaborano e si superano le angosce legate a questi fantasmi può costituirsi l'Io del bambino attraverso una doppia interiorizzazione.

La prima è l'interiorizzazione dell'interfaccia che andrà a costituire un involucro psichico in grado di contenere i contenuti psichici.

La seconda è l'interiorizzazione dell'ambiente materno che andrà a costituire il mondo interno dei pensieri, degli affetti e delle immagini.

L' Io pelle una volta costituitosi svolge una serie di funzioni:

1) Funzione di fornire (al pari di quanto faccia la pelle sul piano fisico) un SOSTEGNO e una CONSERVAZIONE DELLA VITA PSICHICA. Questa funzione è resa possibile solo grazie all'interiorizzazione del tocco della madre che mantiene la vita psichica del bambino in condizioni di funzionare, almeno durante la veglia, proprio come durante lo stesso tempo la madre (in particolare nelle mani) mantiene il corpo del bambino in uno stato di solidità e unità. Ciò può avvenire solo se il bambino, attraverso il corpo, è sicuro di avere un contatto stretto e stabile con la pelle della madre. Se gli sforzi compiuti dalla madre sono soddisfacenti, il bambino interiorizzerà la madre sufficientemente buona (capacità di vedere e vivere il proprio figlio come essere separato da sé, accettando ciò che è e ciò che fa in quanto frutto del suo esserci in quel momento) che gli assicura la consapevolezza di esistere, la coscienza, il Sé, garantendo protezione alla personalità, alla ragione all'Io, quest'ultimo salvaguarda l'identità, la continuità "prendendosi cura di lui" come la madre ha fatto per il corpo e lo spirito nel neonato. Lo stesso imprinting viene scritto nell'inconscio del neonato se l'attitudine materna ferisce, maltratta, rinnega o disprezza.

Il Sé, così costruito) diviene permanente, quasi definitivo, costituendo una delle basi dell'autonomia.

2) Funzione di CONTENIMENTO che fa riferimento alla capacità della madre di fornire attraverso le cure del bambino l'immagine e sensazione del corpo.

Si evidenziano due aspetti uno passivo che accoglie passivamente immagini, sensazioni, affetti, conservandoli e neutralizzandoli, e uno attivo che fa riferimento alla capacità della madre di esercitare la funzione di autorità per elaborare e restituire al bambino affetti e sensazioni trasformati e bonificati. Alla carenza di questa funzione corrispondono due tipi di angoscia.

- La prima angoscia riguarda un'eccitazione pulsionale diffusa, quindi un nucleo pulsionale rappresentato dall'Es senza scorza che spinge la persona a cercare una 'pelle sostitutiva' nel dolore fisico o nell'angoscia psichica.

- La seconda angoscia si manifesta invece quando è presente un involucro, ma esso è percorso da buchi che ne interrompono la continuità.

*Cos'è l'Es? Rappresenta la voce della natura nell'anima dell'uomo. Contiene le spinte pulsionali di carattere erotico, aggressive e autodistruttive che sono il modo umano in cui gli istinti si sono evoluti.*

***L'Es è l'istanza intrapsichica più arcaica della nostra mente, definita anche inconscio.***

*È bene precisare che l'Es, nella metaneuropsicologia legata alla teoria strutturale, non è inferiore all'Io e possiede una capacità di ritenzione dei ricordi estremamente sviluppata; esso è in grado di immagazzinare una quantità di ricordi rimossi, soprattutto infantili).*

3) Funzione di PARA-ECCITAZIONE che permette la protezione da aggressioni o da eccesso di stimoli. Inizialmente questa funzione viene svolta dalla madre come Io ausiliario per il bambino fino a quando l'Io del bambino non trova nella propria pelle un appoggio per assumere autonomamente questa funzione. Non sono da sottovalutare i rischi che si corrono in quelle situazioni in cui ci si occupa del bambino con tale perfezione quantitativa e qualitativa perché questa forma eccessiva di possessione non porta alla formazione e nemmeno alla necessità di giungere ad un auto-appoggio cioè all'autonomia individuale.

4) Funzione di INDIVIDUAZIONE DEL SÈ che consente il sentimento di essere un individuo unico.

5) Funzione di INTERSENSORIALITA' che permette di collegare tra loro sulla superficie psichica un insieme di sensazioni di diversa natura, sfociando nella costituzione di un "senso comune"

6) Funzione di SUPERFICIE DI SOSTEGNO DELL'ECCITAZIONE SESSUALE: attraverso le cure e le attenzioni materne si crea l'imprinting di un investimento libidico che il figlio ricercherà o adotterà in età adulta.

7) Funzione di RICARICA LIBIDICA DEL FUNZIONAMENTO PSICHICO: agisce parallelamente alla precedente, ma sul versante interno, come conservazione della tensione energetica interna e della sua ripartizione tra i sotto sistemi psichici.

8) Funzione di AUTODISTRUZIONE: tutte le funzioni precedenti sono basate sulla pulsione dell'affetto diretto a provare piacere. Questa, invece, è una funzione negativa dell'Io pelle che mira all'autodistruzione della pelle e dell'Io. Possiamo prendere come esempio simile quelle reazioni autoimmuni, ossia la risposta anomala diretta contro componenti dell'organismo umano in grado di determinare un'alterazione funzionale o anatomica del distretto colpito. Questo parallelismo fa

comprendere che esistono risposte negative alla pulsione positiva in grado di creare attacchi su sé stessi in riferimento al legame in generale o contro i contenuti psichici.

9) Funzione di ISCRIZIONE DELLE TRACCE SENSORIALI che viene rafforzata dalla madre attraverso il suo ruolo al bambino, permettendo lo svilupparsi di questa stessa funzione sui due piani: biologico e sociale. Per precisare è lo spazio transizione (Winnicott, 1962), dove il bambino inizialmente vive in una realtà costruita soggettivamente, dove tutto (compresa la madre) è sotto il suo controllo onnipotente: in questa realtà il bambino crede di costruire la madre con i suoi desideri. Gradualmente dovrà abbandonare questa visione per abbracciare una visione dello spazio oggettivo condiviso, dove la madre esiste indipendentemente dalla volontà egoistica del bambino. Tuttavia, tra le due forme di realtà ne esiste una terza, lo spazio transizionale, il quale è sia costruito soggettivamente che percepito oggettivamente. L'esperienza transizionale permette al bambino di spostarsi verso una realtà oggettiva condivisa senza esserne traumatizzato. Inoltre permette lo sviluppo della capacità di vivere nella realtà oggettiva riuscendo a conservare il nucleo dell'onnipotenza soggettiva, che permetterà l'espressione dell'originalità e della passione dell'individuo. L'esperienza transizione è una sorta di luogo psichico dove il bambino può giocare creativamente assimilando le esperienze culturali umane alle esperienze transizionali. Lo spazio transizionale non consiste solo in una fase evolutiva dello sviluppo umano, ma è soprattutto lo spazio potenziale tra l'individuo e l'ambiente, in cui si modella (in tutte le età successive dell'uomo) ogni forma di processo mentale creativo, che permette di cogliere l'opportunità che ciascuno di noi vuole concedersi, di dare un nuovo e personale senso alla propria esperienza e al mondo, a partire dalle pregresse esperienze sociali e culturali.

La funzione di para-eccitazione e quella di iscrizione delle tracce sensoriali sono due aspetti fondamentali perché coinvolgono due livelli dell'involucro psichico.

Il para-eccitazione è lo strato dell'involucro psichico rivolto verso l'esterno, è lo strato più rigido, che deve essere concepito in termini di forza che permette all'Io di proteggersi dagli stimoli esterni ed è destinato a ricevere eccitazione.

Lo strato interno è il più sensibile, ha una funzione ricettiva, percepisce i segnali e ne scrive le tracce. È come una pellicola con doppia faccia, che permette di separare e di mettere in comunicazione il mondo esterno con quello interno. Deve essere concepito in termini di senso proprio perché questa funzione è destinata a ricevere significati.

L'apparato psichico del bambino acquisisce un Io (che rimane ancora un Io corporeo o Io pelle) proprio nel momento in cui inizia ad abbozzarsi questa struttura a doppio involucro. La difficoltà di costruzione dell'Io pelle, nonché la difficoltà di gestione e integrazione degli involucri, è data dalla struttura asimmetrica degli strati, in quanto lo strato di para-eccitazione esiste solo nel lato rivolto

verso l'esterno (protezione). Ciò spiega la maggior difficoltà che deriva dall'affrontare gli stimoli pulsionali interni rispetto a quella proveniente dagli stimoli esterni.

In situazioni di inadeguatezza del ruolo svolto dall'epidermide, la funzione di protezione svolta del para-eccitazione può trovare appoggio sul derma, come seconda pelle muscolare o come corazza caratteriale (W.Reich).

Generalmente la corazza caratteriale e la corazza corporea sono due reazioni che il corpo utilizza per difesa dalle emozioni ritenute minacciose per l'individuo. Nell'organismo ci sono due tipi di movimento: espansione e contrazione. La loro alternanza permette il movimento dell'uomo nel mondo. Quando l'aspetto emotivo distorto persistere nel tempo, il corpo rimane fermo in una delle due reazioni dando origine ad una contrazione permanente che diviene automaticamente una corazza corporea. Lo sviluppo inconscio di questa corazza soffoca l'aspetto emotivo non permettendo all'energia vitale di scorrere correttamente. L'energia vitale è quella forza energetica intrisa di emozioni. Quando proviamo un'emozione si muove nel corpo una strana sensazione: non è un'idea o un'immagine, ma un evento energetico che fa scorrere forza dentro di noi. Le emozioni sono energia, il corpo che le trattiene è materia. La memoria è il passaggio di stato da energia a materia che si stratifica nel corpo. La mente è dinamica, apprende e cancella le informazioni in continuazione, mentre il corpo non dimentica nulla, conserva i ricordi come percezioni cosce o inconscie, è il vettore necessario e indispensabile affinché le informazioni non vengano disperse. Ecco perché la persistenza nel tempo di una percezione legata ad un evento stressante può strutturarsi progressivamente, trasformandosi in sintomi e poi in malattia. Bisogna prestare attenzione alle terapie che ritengono che la corazza sia da rimuovere perché il rischio è di provocare una nuova ferita o lo smarrimento della persona. È preferibile attuare un percorso che utilizzando la massima delicatezza aiuti a vedere ed a vivere le emozioni congelate nel corpo e attraverso un processo interiore di consapevolezza gradualmente si sciolgono (Massaggio dell'Anima - metodo ZaMa).

Questo potrebbe essere un chiaro esempio del concetto olografico visto precedentemente, che vede coinvolto qualsiasi aspetto della vita, sia esso positivo (in termini di progettualità, di realizzazione, di adattamento, di qualità), sia riguardante aspetti psichici non metabolizzati, cicatrici o eventi traumatici.

L'aspetto organico, quello emotivo e quello psichico si influenzeranno sempre reciprocamente.

Quando abbiamo a che fare con questi ultimi due aspetti dobbiamo tenere in considerazione che nel punto focale dell'evento "traumatico" si creerà una memoria che coinvolgerà l'interezza dell'organismo. La realtà non percepita a livello cosciente non viene rimossa dal corpo, ma influenzerà la consapevolezza profonda e tutti i livelli dell'essere come se fossero appena accaduti.

L'aspetto emozionale darà origine ad un vero e proprio file archiviato nel tessuto vivente.

Se non elaborati gli elementi di disturbo influenzeranno sulla qualità di vita del soggetto, interferendo anche solo sulla capacità di elaborare stimoli, informazioni dell'ambiente esterno e scorrette abitudini alimentari.

Da questo concetto emerge come psiche e pelle collaborino silenziosamente.

## Capitolo 3

### PSORIASI: caso individuale

#### *Prima parte*

La mia idea è quella di iniziare a parlare della psoriasi attraverso un'esperienza di vita realmente vissuta, così da poter fare esempi concreti mettendo in pratica concetti che all'apparenza sembrano solo racconti.

Spero di riuscire a soddisfare le vostre perplessità nel corso della lettura.

Paolo è nato a Ferrara l'11 ottobre del 1977, è alto 186 cm.

Nel 2014, all'età di 37 anni, pesa 84 chili.

Si rivolge a me perché dopo 7 anni di tentativi con diversi dermatologi, non è ancora riuscito a migliorare dalla psoriasi.

La prima manifestazione fu nel 2007 dopo un esordio in TV con un esito negativo rispetto a quanto si aspettasse perché totalmente diverso da quanto promesso. Collega questa manifestazione alla paura di essere dimenticato e al rifiuto di quella situazione emotiva. Questo è stato l'inizio di un andamento man mano peggiorativo che ha coinvolto sempre più parti del suo corpo.

In famiglia nessuno a ricordo suo ha queste manifestazioni.

Alla madre in alcuni periodi dell'anno, prevalentemente estivi, a livello dello sterno e sotto il seno le si sviluppano delle chiazze rossastre con degli ispessimenti cutanei, che a detta del medico, non si tratta di psoriasi.

La prima parte coinvolta di Paolo fu quella sinistra del cuoio capelluto. Con lo scorrere del tempo si sviluppò su tutta la sua superficie, sulle palpebre, sui lobi e dietro le orecchie fino ad arrivare al centro del petto. Molte volte, in quel distretto corporeo, sentiva un irresistibile prurito associato a bruciore.

Il suo percorso medico fu attraverso detergenti, unguenti e alcuni macchinari in uso in commercio, senza, però ricorrere all'uso di farmaci per via orale.

Gli vennero consigliati:

- ✓ a livello topico creme a base di **corticosteroidi** (utile per alleviare il prurito. Questo rimedio ha attività antiinfiammatoria e vasocostrittrice), di **calcipotriolo** (farmaco di origine sintetica, analogo della vitamina D che agisce inibendo la proliferazione dei cheratinociti e ne induce la proliferazione) e di **catrame di carbone** (minerale che aiuta a ridurre l'eccessivo strato cheratinico migliorando l'ispessimento e la desquamazione della pelle).
- ✓ trattamenti **fototerapici** che prevedevano esposizioni ai raggi ultravioletti UVA UVB una volta a settimana.

- ✓ trattamento sistemico che prevede la massima efficacia a livello estetico, ma è sperimentale l'efficacia come cura definitiva e con un grado massimo di livello di tossicità organica. Si parlava di trattamenti a base di **ciclosporina** (utilizzato per modulare la risposta immunitaria dell'organismo. L'effetto immunosoppressorio blocca la trascrizione dei geni delle citochine nei linfociti T previa interazione con una proteina citoplasmatica. Attraverso varie reazioni che permettono a questo complesso farmaco-recettore l'entrata nel nucleo e agisce modificando l'espressione genetica di alcune citochine), oppure avrebbe potuto ricorrere all'uso di sostanze a base di **metotressato** (una molecola antagonista della sintesi dell'acido folico - vitamina del gruppo B necessaria per tutte le reazioni di sintesi, riparazione, metilazione del DNA e di altre importanti reazioni biochimiche che vedono implicati periodi intensi di divisione cellulare in caso di crescita rapida - che influenza la risposta immunitaria dell'individuo) o sostanze **retinoidi** (composti chimici collegati alla vitamina A che regolano la crescita delle cellule dell'epitelio, la differenziazione e proliferazione cellulare, la crescita del tessuto osseo e la funzione immunitaria).

Questi trattamenti non fecero altro che aumentare la frustrazione di Paolo per tre motivi:

- 1) Non vedeva nessun risultato di miglioramento.
- 2) Queste tecniche gli rendevano la "vita difficile" a causa dei capelli untati, degli odori sgradevoli delle lozioni e per la desquamazione che comunque proseguiva.
- 3) Non voleva assumere nessun farmaco per via orale viste le spropositate reazioni iatrogene e le quasi nulle recensioni sugli effetti positivi all'innovativo trattamento farmacologico.

Paolo si accorse, inoltre, che la manifestazione delle cellule cornee in eccesso peggiorava in concomitanza di eventi da lui percepiti come stressanti e con l'assunzione di determinate tipologie di cibo esempio formaggi stagionati o salumi e di bevande gasate esempio vino bianco o coca-cola. La scelta che spinse Paolo verso un altro indirizzo è stato quando riportò al medico queste sue considerazioni ed egli concluse con: "la vogliamo smettere. Non esiste nessuna certezza che attesti scientificamente la correlazione tra questi fattori e la psoriasi".

Al che Paolo si decise a portare chiarezza.

Paolo è figlio di una regolare famiglia che vede Dante, il padre, lavoratore con una buona posizione. Angela, la madre, innamoratissima dei suoi due figli, si occupa della famiglia e di tutte le mansioni inerenti ad essa. Nicola, il primo genito, con una vita regolare e soddisfacente, convive con Carolina in una cittadina vicino a Fe. Egidio, il nonno paterno, di 94 anni vive solo e gode di ottima salute. Paolo, 3 anni più giovane del fratello, ha un lavoro appagante che lo vede spesso in giro per il mondo,

per teatri, per feste. Vive felicemente la sua vita perché si occupa di tutto quello che (apparentemente) sembra volere più di ogni cosa: la sua Libertà.

Questi ritmi lo portano a non avere regolarità in termini di alimentazione, di ritmi circadiani e nelle relazioni. Questo continuo fuggire non gli permette di entrare in un rapporto di scambio reciproco e di emozioni. Tutto va nel verso giusto fino al momento in cui, nel 2010 conosce una “persona speciale”. Lo sviluppo di questa relazione nel sano piacere della vita, inizia a smuovere qualcosa nel mondo delle emozioni di Paolo. Il fatto che dovesse spostarsi per giorni, iniziava ad essere un trauma. Si sentiva solo, lontano da quella piacevole realtà che lo coinvolgeva positivamente, si sentiva come abbandonato, viveva un forte senso di separazione. I continui spostamenti lavorativi danno origine ad un senso di vuoto che lui tende a nascondere. Di nuovo rivive quella paura (del 2007) di essere dimenticato e rifiutato. Protegge il suo senso di colpa indossando la maschera dell’ironia perché non può ammettere a sé stesso che dovrebbe cambiare le modalità con cui affronta certi argomenti, nonostante quel lavoro gli piaccia ancora molto. Si sentiva impotente davanti a tutto ciò, tanto da non rendere edotto nessuno del malessere che prova, lo teneva nascosto fingendone l’esistenza.

Lo accolgo molto abbronzato, occhi neri, pochissimi capelli perché nella maggior parte del cuoio capelluto c’erano squame grigiastre e chiazze rosse. Lo sguardo spento e sofferente per la situazione frustrante che viveva.

Mi disse: proviamo a fare qualcosa insieme. Io ho la volontà di mettermi in gioco. Cerchiamo di comprendere i meccanismi che mi portano a stare così e troviamo un metodo che mi porti alla guarigione, perché io so che posso stare meglio.

Ci accomunavano due cose: entusiasmo e fiducia. Io avevo voglia di mettere in pratica quello che per tre anni avevo letto solo sui libri. Con estrema fiducia, ho sviluppato un piano di lavoro.

Per Paolo c’era l’entusiasmo di capire cosa si celasse sotto questa copertura (psoriasi) e il desiderio finalmente di affidarsi a metodiche di lavoro diverse da quelle che aveva sperimentato in tutti questi anni per vedere se effettivamente potesse ottenere risultati migliori rispetto ai percorsi da lui intrapresi precedentemente.

L’obiettivo per entrambi era conoscere e conoscersi.

Ci siamo visti una volta a settimana per 10 settimane, poi, abbiamo deciso di vederci una volta al mese. Il percorso è durato più di un anno. Oggi posso dire che da allora è cambiato tutto.

Avevo chiaro il percorso da seguire, ma non come si sarebbero svolte le sedute perché lavoravamo in base a cosa emergeva di nuovo dalla seduta precedente.

Partivamo sempre con il dialogo per fare il punto della situazione.

Questo è il “nostro” viaggio:



Ho iniziato il percorso con Paolo documentandomi su cosa fosse la psoriasi dal **punto di vista medico** e come fosse classificata. La psoriasi è un'alterazione della cute che crea un ispessimento con continue esfoliazioni. Si manifesta con placche secche ben delimitate, di forma e dimensioni variabili, ricoperte di squame grigie al di sotto delle quali è presente un eritema più o meno spiccato a seconda del fatto che sia in fase acuta o quiescente. Le sedi più frequenti di localizzazione sono gomiti - ginocchia, cuoio capelluto - avambraccio - zona tibiale, regione sacrale - nuca.

I sintomi, presenti soprattutto nella fase acuta, sono episodi di prurito intenso e talora sensazione di bruciore.

La psoriasi è un'inflammatione cronica, recidivante e non contagiosa della pelle. La severità con cui si manifesta varia notevolmente da persona a persona.

Generalmente è raro si presenti prima dei 35 anni o nei bambini, è più frequentemente negli adulti colpendo in ugual modo uomini e donne. Mostra qualche forma di familiarità.

La psoriasi si manifesta per un eccessivo turnover dei cheratinociti. Inappropriati segnali a livello del sistema immunitario determinano, infatti, una rapida differenziazione, e rigenerazione cheratinocitaria con la conseguente formazione di placche desquamanti, ispessite, infiammate ed eritematose. Normalmente l'organismo produce nuove cellule negli strati più profondi della pelle, che gradualmente tendono ad emergere verso l'alto andando a sostituire quelle più esterne che vanno incontro a morte programmata ed eliminate. L'intero processo richiede 3-4 settimane in condizioni fisiologiche, mentre nel paziente affetto da psoriasi avviene al massimo in 7 giorni; la conseguenza è che cellule ancora immature raggiungono la superficie della pelle manifestando le classiche placche ricoperte di scaglie argentee o opalescenti. Il sistema immunitario, che normalmente si occupa di difenderci da aggressori esterni nel paziente psoriasico attacca le cellule sane della pelle, andando così a stimolare la produzione di nuove cellule.

L'esordio così come il peggioramento della malattia, può essere associato:

- eventi coinvolgenti la sfera emotiva (stress, ansia, depressione, lutti, incidenti, traumi emotivi),
- insulti meccanici (traumi, ferite),
- radiazioni ultraviolette (ustioni solari),
- utilizzo di farmaci (cloroquina, ACE inibitori, betabloccanti, progesterone, litio, indometacina),
- le infezioni batteriche da streptococco;
- infezioni virali,
- predisposizione genetica (i parenti di primo grado hanno un rischio superiore di svilupparla)
- abitudini voluttuarie (alcol, fumo, obesità).

Classificazione:

I sintomi della psoriasi possono manifestarsi in una varietà di forme.

In base alla gravità (estensione sulla superficie corporea):

1. leggera: presenza di un numero limitato di placche, in genere meno del 3% della superficie cutanea è interessata;
2. moderata: dal 3 al 10% della superficie cutanea è occupato da placche;
3. grave: oltre il 10% della superficie cutanea corporea.

Dal punto di vista clinico:

La **psoriasi del cuoio capelluto** può insorgere in qualsiasi età. Le placche o scaglie forforose (simili a quelle della forfora) che la caratterizzano possono variare sia in spessore che in estensione e si staccano piuttosto facilmente. Nelle forme più gravi questi sintomi si estendono a tutto il cuoio capelluto (**psoriasi a calotta**) e solo raramente si spingono oltre il margine di inserzione dei capelli. Sotto di esse la pelle, a causa dell'irritazione, è di colore rosso vivo. Le forme più lievi sono generalmente confuse con la dermatite seborroica per via di alcuni sintomi in comune: l'irritazione cutanea e la desquamazione con scaglie di forfora. Il forte prurito alla testa non è una costante quando si presenta nei casi di lieve entità, mentre può trasformarsi in una sensazione persistente di dolore alla cute nei casi più gravi. Raramente può causare la perdita dei capelli, perché questo tipo colpisce la superficie della pelle, non il bulbo che si trova nello strato sottocutaneo. A volte può coinvolgere l'orecchio, nella zona intorno alla prima parte del canale auricolare.



**Psoriasi in placche:** è la più comune manifestazione della psoriasi (80% dei casi totali). La lesione tipica è una placca ben demarcata, lievemente rilevate, eritematosa e coperta con scaglie desquamanti argentee. Possono scatenare prurito e/o bruciore. Le singole placche possono avere diametro diverso e possono confluire tra loro fino a coprire intere aree corporee. Più intenso è l'eritema e più desquamante è la placca, più attiva è la psoriasi. Sebbene la psoriasi a placche possa apparire in qualsiasi parte del corpo, di solito essa si localizza ai gomiti, alle ginocchia, al cuoio capelluto e alla regione sacro-glutei. Non è da escludere possa coinvolgere altri siti cutanei, come le sedi palmo-

plantari o le unghie o i genitali. La comparsa di placche è tipicamente simmetrica, il numero delle lesioni può variare da pochi elementi isolati a numerose lesioni confluenti che coinvolgono tutto l'ambito cutaneo (psoriasi generalizzata).



**Psoriasi pustolosa:** può essere localizzata o generalizzata. Quella localizzata è una forma più lieve, si manifesta solitamente sui palmi delle mani e sulle piante dei piedi. Questa forma è spesso confusa con manifestazioni analoghe come la disidrosi, la dermatite da contatto, la dermatite irritativa. La forma più grave è quando si estende a tutto il corpo, ma si verifica in rarissimi casi. La si riconosce per la chiara formazione di pustole giallastre con contorno rosso contenenti materiale organico. La pustola può essere di due tipologie: pustola con centro circolare pieno di pus, come un piccolo brufolo, o pustola scura simile a una vescica con contorno circolare e di colore rosso. In entrambe i casi è molto fastidiosa e antiestetica. Compare spesso nei soggetti che già soffrono di psoriasi a placche. Nelle forme più violente compare associata a eritema, ipercheratosi e fissurazioni.



La **psoriasi eritrodermica:** è una forma particolarmente infiammatoria di psoriasi che in genere colpisce la maggior parte della superficie corporea. può manifestarsi bruscamente ai primi segni della psoriasi o può venire gradualmente nelle persone con psoriasi a placche. Si manifesta su tutto il corpo con rossore ed esfoliazione della pelle accompagnata da forte prurito e spesso dolore. E' la forma più grave, in alcuni casi è necessario il ricovero ospedaliero. Il processo infiammatorio a carico della cute può interessare fino al 100% della superficie corporea. La cute perde completamente le sue funzioni di barriera nei confronti dell'ambiente esterno e di controllo della temperatura corporea. Se non trattata, è l'unica forma di psoriasi che può portare alla morte del paziente, solitamente per sepsi. I

sintomi della psoriasi eritrodermica sono molto particolari e specifici: rossore e perdita pelle su tutto il corpo, l'efoliazione si verifica spesso con grandi "fogli" di pelle invece di piccole scaglie, la pelle sembra bruciata, la frequenza cardiaca aumenta, il prurito e il dolore sono forti e la temperatura corporea, soprattutto nei giorni molto caldi o freddi, è instabile.



**psoriasi inversa:** non è tra le più comuni si colloca verso la metà delle posizioni, in un elenco che cita le varie tipologie della malattia, è di circa il 4%. Questa forma si distingue dalle altre per le diverse caratteristiche perché in genere, è più frequente in persone sovrappeso, soggetti che hanno più accentuate le pieghe della pelle in alcune parti del corpo. In queste zone la cute si presenta infiammata, ispessita, arrossata e dolorante, le lesioni sono lisce, lucenti, spesso macerate, presente il prurito, ma la localizzazione è limitata quasi solo ad ascelle, inguine, natiche, regione genitale e sulla parte inferiore del seno. Non è così semplice riconoscerla e spesso viene scambiata per un'infezione da funghi, un eczema o una dermatite perché in questa forma è assente la desquamazione. Il dettaglio che più vi può far supporre che si tratti di psoriasi inversa è il fatto che sia localizzata nelle pieghe cutanee.



**Psoriasi guttata:** rappresenta meno del 2% dei casi e si manifesta più frequentemente nei bambini e nei giovani adulti di solito dopo un'infezione streptococcica, di solito tonsillare. La conferma della relazione tra streptococco e psoriasi vi è quando dopo un trattamento con antibiotico o con tonsillectomia, si assiste alla regressione spontanea di questa forma di psoriasi. Le zone in cui compare più comunemente la psoriasi guttata sono il tronco, la parte superiore delle braccia, le cosce

ed il cuoio capelluto. Questo tipo di psoriasi può scomparire nel giro di poche settimane spontaneamente.



**Psoriasi seborroica:** è una forma molto comune, denominata anche sebopsoriasi o seboriasi e si caratterizza da lesioni molto simili alla dermatite seborroica, ma può coinvolgere aree normalmente non interessate dalla dermatite seborroica, come le unghie o le zone periauricolari.



**Psoriasi Amiantacea:** si presenta solo sul cuoio capelluto, anche detta tinea amiantacea o pityriasi amiantacea. È di solito una forma giovanile, che solo qualche volta si vede anche negli anziani. Si forma uno spesso strato di squame biancastre a forma di caschetto, che coinvolge tutto il cuoio capelluto.



**L'artrite psoriasica:** è la forma più aggressiva tra tutte le infiammazioni croniche causate dalla psoriasi. È una forma di *artrite reumatoide*, colpisce i tendini e le articolazioni, spesso aggredisce pian piano anche il tessuto osseo. Dipende da caso a caso. Si stima che almeno il 30-40% dei pazienti affetti da psoriasi sviluppino successivamente la psoriasi artrosica. Ne esiste una

forma giovanile e una dell'adulto. L'artrite può essere monoarticolare (di solito al ginocchio), oppure coinvolgere le piccole articolazioni delle mani, dei piedi o talloni. Con il tempo si notano le tipiche deformazioni dovute alle forme di artrite classica che portano gonfiori e dolori alle articolazioni con compromissione della loro funzionalità. Nella forma più grave di artrite si arriva alla spondilite. Può essere una malattia molto invalidante, di solito si presenta in associazione con sintomi di psoriasi, ma può presentarsi anche prima di essi, rendendone difficile la diagnosi, ci vogliono anni per individuarla, questo perché è difficile riuscire a riconoscere e diagnosticare i primi segni la malattia. Spesso uno dei primi sintomi è l'ingrossamento dell'area interessata causato dall'infiammazione dei tendini.



**Psoriasi ungueale:** chiamata anche in termine medico **onicopsoriasi** o **onicodistrofia psoriasica**. L'unghia è un target preferenziale della psoriasi, a volte è il primo segno della malattia. La psoriasi sulle unghie si presenta con infossamenti puntiformi della lamina, oppure con striature longitudinali della stessa. Verso il margine libero la lamina si presenta bianca, per distacco degli strati di lamine. Nelle unghie più colpite si verifica anche il distacco dal letto ungueale con colorazione giallo-bruno, sfaldamento, ispessimento. Può essere colpita una sola unghia o una parte di essa, oppure tutte le venti unghie.



Esiste una forte evidenza che la psoriasi sia una malattia polifattoriale, caratterizzata da una notevole eterogeneità genetica, clinica ed istologica, anche a livello delle lesioni stesse. Sembra assodato che la disregolazione del comparto dell'immunità cellulo-mediata (linfociti T) e della risposta epidermica a certi stimoli, giochi un ruolo fondamentale nella genesi e nel mantenimento di questo disturbo. In particolare sembra che vi siano vari fattori scatenanti la disregolazione dei linfociti T. Nella psoriasi, le cellule immunitarie si spostano dal derma in direzione dell'epidermide, dove stimolano a proliferare le cellule della pelle (i cheratinociti). La psoriasi non sembra essere una vera malattia autoimmune. In una malattia autoimmune infatti il sistema immunitario confonde una proteina del corpo con un antigene esterno e l'attacca. Il processo psoriatico vede coinvolte specifiche cellule immunitarie, così come molte delle sostanze attive e alcuni segnali chimici che le cellule inviano tra loro per coordinare il processo infiammatorio che, nella fase terminale, si verifica il passaggio delle cellule immunitarie, come le cellule dendritiche ed i linfociti T, dal derma alla epidermide, continuando a secernere segnali chimici pro-infiammatori che causano la proliferazione dei cheratinociti. Il risultato finale dell'interazione tra sostanze attive e substrato attivato è la proliferazione dei cheratinociti, la loro incompleta maturazione, la neovascolarizzazione e la flogosi. A loro volta i cheratinociti rilasciano delle chemochine che stimolano ulteriormente i linfociti T, creando così un circolo vizioso di flogosi autoindotta. Il sistema immunitario è costituito da un sistema immunitario innato e da un sistema immunitario adattativo. Nel sistema innato le cellule immunitarie hanno la capacità di rispondere immediatamente ad un vasto numero di proteine ed antigeni che si trovano comunemente sui patogeni (riconoscimento di un limitato numero di profili molecolari non-self estremamente diffusi in natura). Il sistema immunitario adattativo e le sue cellule rispondono invece a proteine ed altri antigeni che vengono presentate da altre cellule. Nella psoriasi il DNA funge da stimolo infiammatorio e attivando le cellule dendritiche plasmacitoidi le spinge alla produzione di interferone- $\alpha$ . In risposta alle cellule dendritiche ed ai linfociti T, i cheratinociti producono peptidi antimicrobici e una serie di citochine che porta al reclutamento di ulteriori cellule infiammatorie producendo ulteriore flogosi. Le cellule dendritiche si pongono a ponte tra il sistema immunitario innato e quello adattivo. Esse sono in numero aumentato nelle lesioni psoriasiche e inducono la proliferazione dei linfociti e delle cellule T helper di tipo 1. Certamente una buona percentuale di pazienti psoriasici produce anticorpi (IgA e IgG) per la gliadina, con conseguente attivazione della risposta linfocitaria.

Subito dopo ho cercato cosa volesse insegnarmi **la medicina interpretativa**.

La pelle rappresenta una dimensione dove i nostri modi di essere si legano con il mondo e la nostra vita dialoga con l'interno e l'esterno. Relazionarsi sarebbe il modo più naturale e la condizione indispensabile per guarire dalle malattie soprattutto cutanee. Già nel modo di presentarsi, la psoriasi



"racconta" il mondo interiore di chi ne soffre: il rosso della zona coinvolta simboleggia l'irritabilità per meglio dire un'aggressività trattenuta, le scaglie bianche che derivano da un accelerato ricambio cellulare, simboleggiano il tentativo di purificarsi, mentre l'accumulano di "elementi incompiuti" sulla pelle fanno da corazza di protezione. L'anomalo ritmo con cui le cellule si riproducono parla del desiderio di portare alla luce un modo d'essere, espresso solo in termini altamente conflittuali.

Rappresenta simbolicamente nel corpo la difficoltà di comunicare le emozioni. La persona che ne soffre si sente strutturalmente fragile e tenta di costruire una "corazza" al fine di ridurre gli scambi emotivi con l'esterno percepiti come pericolosi. La lesione conosce fasi di ricostruzione, nelle quali la corazza si riduce e lascia il posto a un eritema acceso che brucia e prude, assomiglia alle "braci" in mezzo alla cenere, esprime la pulsione che tenta di farsi largo fra le difese che la persona ha messo tra sé e il mondo.

Le persone affette da psoriasi per quanto possano sembrare socievoli non mettono in gioco, nella relazione, il loro nucleo profondo. Fanno fatica a esprimere ed assorbire le emozioni in modo diretto e lineare a prescindere dal fatto che sia coinvolto il mondo interiore o quello esterno. Si percepiscono fragili in alcuni ambiti (soprattutto affettivi), e per non affrontare il problema si dichiarano indipendenti, senza accorgersi di cadere spesso in un atteggiamento di continua richiesta di supporto. La psoriasi può essere letta anche come un tentativo analogo a quello del serpente, di cambiare pelle. L'estensione è proporzionale all'insicurezza che la persona sente di avere. Risulta interessante osservare come la sede delle lesioni cambi significato in base alla zona coinvolta: le mani indicano un bisogno di contatto sociale temuto e al tempo stesso desiderato. I gomiti sono in relazione a dinamiche competitive sofferte. Le braccia servono per prendere, per eseguire delle azioni, di conseguenza hanno a che vedere con ciò che si prende e ciò che si compie. All'ascella fa riferimento la spalla intesa come capacità di portare i carichi: può essere intesa come la responsabilità eccessiva che si assume nei confronti di persone di cui ci si occupa associata al senso di colpa per non essere riusciti a sostenerla in un momento in cui essa aveva particolare bisogno e che per qualche motivo, al presente è distante. I piedi rappresentano l'avanzare nella vita, la capacità di procedere (intesa anche come "cammino spirituale" dell'individuo): comunicano stabilità dell'io e del contatto con la realtà. Le ginocchia sono un'articolazione importante che permette di piegare le gambe e di chinarsi: analogamente rappresentano la flessibilità, la sottomissione e l'umiltà. Il bacino sostiene la metà superiore del corpo e protegge gli organi del basso ventre, mentre la zona del sacro è legata alla sessualità. A questa zona è associata la pulsione verso la vita, la capacità di vivere con pienezza la parte più intima e sacra dell'essere umano ed è il motore per proseguire in un rapporto. La testa contiene il computer centrale che permette di entrare in contatto con il mondo materiale. Rappresenta l'autonomia, l'individualità (attraverso il volto) e la spiritualità (capacità di padronanza e la presa di



coscienza della natura divina). La testa comunica un'eccessiva tensione al voler capire tutto, al controllo o alla capacità di trovare per forza la soluzione al problema; nella maggior parte dei casi il cuoio capelluto è collegato a conflitti che riguardano la continua ricerca di soluzioni alle preoccupazioni o continui pensieri riguardanti situazioni in cui ci si è sentiti rifiutati, sminuiti, o separati dal proprio gruppo con cui successivamente è stato difficile vivere relazioni armoniche con esse.

Il rischio è che oltre la fatica ad esprimere le emozioni oppure a sostenere quelle degli altri, queste persone, portino con sé un'atmosfera di pessimismo, di impotenza, di sensi di colpa, di vergogna con tendenza all'autopunizione.

Chi soffre di malattie della pelle spesso, per evitare di esporsi nelle relazioni sociali, ricorre al silenzio e alla diplomazia che involontariamente danno origine ad un'immagine falsa di sé favorendo equivoci e fraintendimenti. Si sviluppano relazioni in cui si finisce intrappolati oppure si fa fatica a stabilire una vera intimità. L'eccesso di diplomazia inoltre impedisce di difendersi da ciò che non piace. Il non detto si accumula fino a riversarsi sulla pelle che si incarica di manifestare l'irritazione. Pelle e sistema immunitario sono collegati non solo per la funzione organica, ma anche dall'aspetto emotivo ed interpretativo. Il sistema immunitario, infatti, oltre ad avere un ruolo preponderante nello sviluppo del processo psoriatico, ha lo scopo di difendere l'organismo dagli invasori esterni che possono penetrare al suo interno attraverso l'aria inalata, il cibo ingerito, ferite, rapporti sessuali. Il sistema immunitario ha la capacità di mantenere l'equilibrio del nostro organismo contenendo la produzione di microorganismi patogeni quando minacciano di diffondersi, riconoscendo ed attaccando l'estraneo nocivo evitandone la proliferazione. La medicina interpretativa associa una patologia del sistema immunitario alla capacità di dare o ricevere amore, più precisamente indica la percezione che il soggetto ha dell'Amore: quanto si sente amato, quanto amore darà agli altri. È collegato alle relazioni, a come si apre agli altri, in particolare alle persone a lui vicine (compagno, compagna, sorelle, genitori, figli). Sia che la patologia colpisca un organo o tutto il sistema ci indica che la percezione dell'amore è bloccata. Il soggetto non si sente degno d'amore e nemmeno si considera capace di darlo. La conseguenza sarà quella di un'autoaggressione cioè il sistema immunitario deputato alla protezione dell'organismo diventa autolesivo.

Sulla base di questo approfondimento gli ho consigliato di scrivervi alcune domande a cui avrebbe dovuto rispondere "a casa" con calma, rispettando i suoi tempi:

Ho la sensazione di dover stare sempre in guardia per paura di essere colpito o ferito facilmente?

Ho la sensazione di non sapere come fare a difendermi?

Ho vissuto un conflitto in cui mi sono sentito rigettato, umiliato o escluso dal mio gruppo?

Mi sono, forse, tagliato fuori dal gruppo per paura dei loro giudizi?

Come vivo le mie relazioni?

Cos'è per me la sofferenza?

Da cosa mi proteggo?

Faccio fatica ad entrare nella relazione di scambio? Quando e perché?

Quando non permetto la mia trasformazione?

Cos'è che mi impedisce di cambiare?

Ho mai provato a superare i miei limiti? Come ho vissuto quel superamento?

## *Seconda parte*

Dopo essermi documentata ci siamo incontrati e l'ho reso partecipe Paolo di come si sarebbero svolte le nostre sedute, quali accortezze avrebbe dovuto osservare se avesse deciso di intraprendere un serio percorso con l'utilizzo di determinate discipline. Ho, inoltre, voluto comprendere quale fosse IL SUO OBIETTIVO. È fondamentale sapere perché una persona sceglie di mettersi in gioco, se è realmente pronta a conoscersi e con quali convinzioni reagisce al mondo. Abbiamo parlato di emozioni, della visione attuale della sua vita, dallo periodo di sviluppo della psoriasi all'evoluzione di entrambi: cosa fosse cambiato, cosa stava cambiando e cosa era rimasto uguale nel tempo.

Se guardiamo la nostra pelle e ci chiediamo dove inizia e dove finisce non troviamo risposta. Spesso la pelle viene percepita e vissuta come se fosse un semplice rivestimento inerte del nostro corpo. Tutto è collegato con tutto e tutto è unico. La pelle non presenta interruzione tra l'esterno e l'interno, solo cambia struttura in mucosa a livello degli apparati. Questo ci fornisce gli strumenti per capire che un segno sulla pelle si ripercuoterà su un organo così come un danno ad un organo si rispecchierà sulla pelle. Tutto questo è permesso dal sistema nervoso che, attraverso il sistema nervoso centrale, invia ai neuroni e alla fitta rete di terminazioni nervose l'impulso a ricevere stimoli siano essi di percezione, sensazione, azione o trasformazione da distribuire ai vari distretti corporei e apparati. Il sistema nervoso è alimentato dal sangue che a sua volta è il prodotto di una buona digestione: per cui migliore sarà la capacità di alimentarsi, maggiore il nutrimento e la capacità di stimoli positivi per l'organismo.

L'essere umano non è composto solo dal corpo fisico quindi le emozioni possono alterare il funzionamento generale di questa macchina meravigliosa.

L'intestino funge da torre di controllo, esso si occupa dell'assimilazione delle sostanze fondamentali per l'organismo e dell'eliminazione del materiale di scarto.

Ecco perché prodotti o emozioni che non riusciamo a metabolizzare ristagnano e creano infiammazioni.

Se l'infiammazione è momentanea il corpo reagisce ritornando alla normalità: purtroppo, nella maggior parte dei casi, il troppo cibo ingerito, le scorrette abitudini alimentari e la difficoltà di metterci in contatto con la nostra parte emotiva, permettono alle infiammazioni di perdurare nel tempo diventando croniche. La cronicità si ripercuote sul benessere generale del corpo causando malesseri, intossicazioni, reazioni allergiche, segni cutanei. Oltre alla permeabilità intestinale, esiste una "permeabilità della pelle". Tutti sappiamo che la funzione principale della pelle è quella termoregolatrice e quella protettiva antimicrobica, fisica e chimica.

Stress che l'infiammazione intestinale compromettono l'integrità e la funzione di protezione della barriera epidermica. Questo a sua volta porta ad una diminuzione di peptidi antimicrobici prodotti dalla pelle e a un aumento della gravità dell'infezione e infiammazione della stessa. La flora intestinale influenza la pelle, in particolare la produzione di sebo e la composizione in acidi grassi del sebo.

Come detto in precedenza fintanto che per cercare le cause ci limitiamo a studiare le variazioni che subisce la pelle è come guardare la cima di un iceberg e presumere che esso sia l'intera struttura. Quello che si vede all'esterno è solo un'evidenza fisica di qualcosa che accade dentro il corpo. L'origine della psoriasi è da cercare nel tratto intestinale. Quando il cibo entra nella bocca, certi enzimi iniziano il processo di demolizione per un finale assorbimento ed assimilazione nel tenue, e successiva eliminazione del materiale di scarto attraverso il crasso. Nelle pareti di tutto il tratto intestinale sono presenti delle pieghe, indispensabili per aiutare il movimento e l'assorbimento dei contenuti di passaggio. Esse sono nella maggior parte concentrate alla curva duodeno-digiunale fino a metà ileo.

Quello che accade nel soggetto che presenta psoriasi è che le pareti di tutto il tratto intestinale (tenue e crasso) si assottigliano diventando porose permettendo l'infiltrazione di veleni. Le sostanze tossiche che normalmente dovrebbero passare indenni attraverso l'intestino ed eventualmente eliminate dall'organismo, filtrano attraverso queste pareti, entrando nel sistema linfatico ed invadendo il flusso sanguigno. Il sistema naturale di purificazione del corpo (fegato e reni) cerca di filtrare le tossine che si formano nel sangue, quando l'accumulo di elementi tossici diventava eccessivo il corpo sfrutta secondo sistema di supporto attraverso il sistema respiratorio (ghiandole sudoripare), quindi la pelle viene in soccorso per aiutare l'eliminazione di scorie. L'ultimo organo che entra in gioco per l'eliminazione di tossine è il polmone.

Il ruolo fondamentale nella psoriasi è riuscire a mantenere un intestino crasso pulito così da evitare malsane fermentazioni e migliorare la qualità del sangue rendendolo attraverso l'alimentazione meno acido possibile. La buona notizia è che la rigenerazione delle pareti intestinali, in un individuo che gode di buona salute, è possibile, poiché il lumen interno che costituisce la barriera che previene l'infiltrazione di componenti indesiderabili, si rigenera normalmente ogni sei giorni, avendo cura che vengano introdotte sostanze benefiche, evitando il consumo di sostanze irritanti.

Questo programma mira a diminuire la quantità di veleni tossici introdotti abitualmente con l'alimentazione e ad eliminare quelli accumulati nell'organismo. Attraverso uno stile di vita sano e delle piccole accortezze utili a stimolare la forza vitale (sistema di autoguarigione naturale), insita in ogni individuo, indispensabile per la Vita.

Dobbiamo essere complici del nostro corpo, saperlo ascoltare, capirlo e aiutarlo.

Nella psoriasi la prima condizione da correggere è l'inquinamento accumulato che ha contaminato l'intero apparato circolatorio. La soluzione utile è quella di apportare miglioramenti alle funzioni dei canali di normale eliminazione: intestino e reni, successivamente pelle e polmoni.

Una delle cause principali di "demolizione" delle pareti intestinali è l'occlusione del **colon** che crea una scarsa eliminazione di sostanze che causano un assorbimento delle tossine. La pulizia di questo tratto fa sì che la pressione del **fegato** si allevi in quanto, liberando il canale, la secrezione della bile nei dotti biliari avviene in modo corretto consentendo la digestione dei cibi e il passaggio di scorie accumulate, inoltre le cellule epatiche ora sono "libere" di espletare la funzione di filtraggio e purificazione di sangue e linfa.

Successivamente l'attenzione è volta ai **reni** in quanto effettuano il filtraggio del sangue ed eliminano attraverso la vescica (sotto forma di urina) le impurità pericolose, mentre vitamine, sali minerali, ormoni, aminoacidi, glucosio ed altre sostanze fondamentali ritornano nella circolazione sanguigna. Un altro punto importante della funzione renale per quanto riguarda la psoriasi è l'aiuto alla produzione dei globuli rossi: infatti essi mantengono i livelli chimici cellulari nella normalità e giocano un ruolo protagonista nell'equilibrio acido-basico del sangue. Per mantenere i reni puliti e liberi da scorie si deve prima di tutto bere una quantità di acqua adeguata.

Il drenaggio è un'azione sistemica che coinvolge l'intero organismo: stimola l'eliminazione centrifuga delle tossine e delle scorie metaboliche. Il principale nemico della salute è lo stato tossico al quale gli organi sono soggetti: quantità enormi di tossine e scorie, non scisse e non eliminate, ostacolano ed alterano i normali processi vitali metabolici dell'organismo.

Il trattamento disintossicante deve coinvolgere tutti gli organi emuntori deputati ai processi di depurazione (polmoni, fegato, reni, intestini) in modo da promuovere, in profondità e velocità, il raggiungimento di una forma fisica ottimale, tramite la stimolazione ed il sostegno delle normali funzioni fisiologiche. Come dicevano gli antichi: "la pelle è lo specchio della salute". Se si migliorasse anche solo la qualità del respiro permetteremmo una maggiore ossigenazione che porterebbe a sua volta un contributo sul sangue. È vero che la pelle va salvaguardata, ma le vie di eliminazione e di assorbimento sono legate in modo indissolubile alla cura del corpo. Le tossine sono acceleratori di invecchiamento, perciò disintossicare e purificare l'organismo è il primo atto per rigenerarlo e mantenerlo giovane.

È importante lavorare sull'equilibrio termico del corpo in quanto la salute non è altro che l'equilibrio tra tutto ciò che ingeriamo e ciò che viene eliminato: una cattiva digestione crea infiammazione e l'aumento della temperatura interna degenera le attività enzimatiche intra ed extra cellulari con conseguente modificazione dei processi metabolici. Questi fattori interferiscono sulla forza vitale che

è la base della Vita. È bene riportare o mantenere gli equilibri considerando che l'essere umano lavora su base termica e base energetica tramite i canali di nutrizione ed eliminazione che permettono il metabolismo ed il funzionamento del corpo.

Ogni sostanza che introduciamo non si limita ad assicurare forma fisica, ma è impregnata di energia (cosmica impalpabile) che partecipa assieme ad altri elementi ad assicurare la vita. Nel nostro organismo abbiamo cinque canali che permettono la nutrizione e l'eliminazione (polmoni - pelle - reni - stomaco e intestini - sistema nervoso) più un sesto canale (il fegato) che lavora in sinergia con gli altri e oltre a mantenere le funzioni biologiche e nutrizionali interferisce a livello psichico ed energetico. Gli organi sono nutriti dal sangue (prodotto della digestione) che a sua volta è azionato dal sistema nervoso (nutrito anche lui dal sangue), quindi una buona digestione produce "sangue buono" in grado di nutrire tutto l'organismo. Sarebbe bene associare ad una corretta alimentazione cataplasmi al ventre o tecniche idroterapiche allo scopo di ripristinare l'equilibrio termico del corpo per favorire la stimolazione della vitalità dell'organismo. I principi delle pratiche naturali sono un'igiene di vita dove nulla può essere trascurato. La conoscenza usata in sinergia con l'equilibrio termico del corpo contribuisce a mantenere la salute.

I componenti naturali fondamentali alla base di questa disciplina sono 4:

**ARIA:** elemento di conservazione della vita. È il primo degli elementi e dei medicinali essenziali per la vita dell'uomo. Costituisce l'alimento indispensabile alla maggioranza delle nostre attività fisiologiche. L'aria nutre per via respiratoria e cutanea. La sua capacità si ottiene a contatto con questo elemento. Ideale al mattino sarebbe andare all'aria aperta per qualche minuto facendo dei bei respiri: l'aria mattutina associata ad un buon respiro migliora l'assorbimento di ossigeno.

**SOLE:** elemento generatore di vita. È il centro dell'energia vitale. La luce è l'elemento più sottile del sistema nervoso, favorisce le reazioni chimiche e fisiche. È l'agente indispensabile per il rinnovamento delle cellule. La luce ha una straordinaria capacità nutritiva e medicatrice. Favorisce il processo di alcune reazioni chimiche che contribuiscono al rinnovamento delle cellule del sangue, la funzione battericida, la produzione di anticorpi, partecipano alla fissazione di alcuni minerali (esempio del calcio attraverso la produzione di vitamina D), favorisce la rigenerazione del tessuto cutaneo, stimola il metabolismo e la forza vitale di sangue e linfa liberandosi dalle scorie che vengono portate in superficie ed espulse con la sudorazione. Agisce a vantaggio anche dell'aspetto mentale ed emotivo.

**TERRA:** elemento di trasformazione. Composto da sostanze organiche e Sali minerali. Ha il potere di trasformare in sostanze vitali i tessuti organici. È disinfiammante e disintossicante grazie al potere osmotico che permette il passaggio e lo scambio di materiali tossici. È vivificante, rigenerante e svolge un'ottima azione cicatrizzante. Grazie ai minerali in essa contenuti diviene molto nutriente.

ACQUA: elemento della purificazione. Fornisce energia, vitalità, equilibra il sistema nervoso, regolarizza l'intero organismo, dissolve ed elimina le impurità.

L'acqua rappresenta il 45-65% del peso corporeo ed è il costituente principale del protoplasma intracellulare. Nell'acqua avvengono tutte le reazioni dei processi metabolici cellulari. Essa non è solo un elemento della costituzione del sangue e del tessuto connettivo, ma è anche coinvolta nei processi generali di omeostasi dell'organismo, dei liquidi circostanti, dei liquidi che compongono i tessuti e della termoregolazione. Un'altra funzione essenziale dell'acqua nel nostro organismo è di essere il mezzo in grado di eliminare i cataboliti (cioè i prodotti di rifiuto del nostro metabolismo) per via urinaria, rettale, gastrointestinale e termoregolatoria (polmoni-pelle). È opportuno bere molta acqua per il mantenimento di una composizione costante dei liquidi organici e per aiutare il drenaggio e l'eliminazione delle tossine accumulate. Un difetto di idratazione può essere evidenziato da diversi segni di disagio: cattiva digestione, gonfiore bevendo, ritenzione idrica, problemi intestinali in risposta all'assunzione di acqua, stipsi, candidosi o disbiosi intestinale, pelle arida o poco elastica, irritabilità, stanchezza mentale, stanchezza fisica, eccessiva sete in alcuni momenti del giorno ed assente in altri. Anche il rifiuto a bere o espressioni tipo "non ho mai sete", "l'acqua da sola non mi piace" possono essere sintomo di scarsa idratazione nel corpo, spesso indotta da cattive abitudini nutrizionali. Imparando a bere, l'organismo impara a sapere quando assumere acqua senza dover arrivare al segnale limite della sete.

Le pratiche igienistiche con l'acqua mirano a normalizzare lo stato di salute mediante diverse applicazioni: interne od esterne, parziali o totali. Le caratteristiche riscontrabili in seguito alle applicazioni sono le seguenti: decongestionano, disinfiammano, attivazione dell'irrorazione periferica del sangue, stimolazione dell'interscambio umorale dato dall'alternanza dei processi di vasodilatazione e vasocostrizioni, senso di calore distribuito su tutto il corpo. L'arrossamento della pelle è la conferma che il trattamento è stato svolto correttamente. Al termine di ogni applicazione è consigliabile stendersi per qualche minuto per permettere al corpo di avere reazione allo stimolo, segno di una giusta risposta al trattamento.

È opportuno utilizzare acque pulite, scorrevoli, vive perché producono vibrazioni che generano un'ulteriore effetto benefico per il corpo. Nel caso non sia possibile attingere a fonti naturali, esistono tecniche e soluzioni per rivitalizzare l'acqua, anche la semplice dinamizzazione può essere una tecnica.

La gestione degli elementi naturali mira a rinfrescare il tubo digerente, evitare malsane fermentazioni, ristabilire l'equilibrio termico, decongestionare a livello osmotico la parte trattata, drenare e purificare.

Il primo mezzo attraverso il quale possiamo vedere le condizioni generali dell'individuo è attraverso lo studio e l'osservazione dell'iride.

**L'iridologia** indica gli aspetti fisici e psichici dell'individuo. L'iride è una vera e propria carta geografica che identifica la predisposizione del terreno, il grado di intossicazione dell'organismo, come il soggetto sfrutta e sviluppa la sua forza vitale e il tipo di comportamento che lo contraddistingue. Segni indispensabili per il raggiungimento o il mantenimento dello stato di buona salute. L'iridologia ha come base la dinamica dell'interscambio delle sensazioni nervose (organo-cervello e viceversa). Dopo che l'organo ha ricevuti gli impulsi dal cervello li ritrasmette ad esso. Qualsiasi alterazione viene elaborata e trasmessa ai nervi ottici grazie all'ipotalamo che dà la possibilità di fissare sull'iride le alterazioni nervose (che si manifestano sotto forma di segni che riguardano la grafica evidenziando le infiammazioni) e chimiche (che si manifestano sotto forma di macchie che alterano la cromia evidenziando le intossicazioni). Più precisamente dall'organo si riproducono gli impulsi che arrivano al midollo, proseguono verso il talamo e raggiungono la corteccia cerebrale che li elabora e li rinvia al talamo per terminare nell'iride con la trasmissione nervosa; mentre il sangue in circolo "dagli organi" arriva all'arteria oftalmica, passa per le arterie ciliari, poi per le arterie radiali ed infine raggiunge l'iride con la trasmissione chimica.



Dall'esame dell'iride osservo che la pupilla verifica un andamento dinamico per cui la corretta reazione pupillare allo stimolo della luce attraverso la miosi (restringimento della pupilla allo stimolo luminoso. Coinvolge il sistema nervoso parasimpatico, più precisamente il muscolo sfintere che è un muscolo circolare) e la midriasi (dilatazione della pupilla all'assenza di luce attraverso il sistema nervoso ortosimpatico, più precisamente il muscolo radiale) sintomo di un buon stato del sistema nervoso.

Paolo ha un'iride ematogena: si può descrivere come un'iride marrone dall'aspetto spugnoso. Il sangue sarà spesso e il terreno di appartenenza alcalino. I problemi sono legati al sovraccarico di amidi che vede coinvolti il pancreas e stomaco con possibili problemi di digestione e assimilazione



di sostanze nutritive per la tendenza ad accumulare zuccheri nel sangue. La saturazione colloidale si manifesta attraverso colle e i catarri: avendo un sangue poco fluido c'è la predisposizione al ristagno di tossine nella linfa. Le vie di eliminazione sono intestino, polmoni, ghiandole sebacee e fegato.

La prima cosa che emerge è la poca nitidezza e irregolarità dell'ultimo anello in riferimento alla pelle.

Importante è notare l'eccessivo sviluppo del piano pupillare, in quanto in una situazione di normale funzionamento dell'intestino dovrebbe essere di 1/3, ma che in questa realtà lo vediamo occupare più spazio di quanto dovuto. Questo denota un'evidente alterazione dell'intestino che vede irregolare l'angolo di fuchs (divide il tubo digerente dalla parte ciliare che fa riferimento agli organi interni) rivelando un'eccessiva temperatura e fermentazione di sostanze che se trascurate daranno origine ad intossicazioni.

Gli anelli nervosi vedono coinvolti il sistema parasimpatico ed ortosimpatico in quanto sono presenti da entrambe le parti: confermano la compromissione del sistema nervoso e il suo eccessivo nervosismo dovuto anche da un aspetto emotivo compromesso.

All'altezza del polmone (ore 3) vediamo un solco (segno di cronicizzazione) indicare in quel punto la debolezza del tessuto, di cronicizzazione segno che darà risposta più debole agli stimoli. Paolo conferma di aver avuto la polmonite con conseguente focolaio polmonare.

La perdita del colore vivo dell'occhio fa riferimento alla perdita di sali minerali e a stadi di tossiemia.

Possiamo intervenire sul corpo con l'idrotermofangopratica che mira a ripristinare l'equilibrio termico utilizzando tecniche naturali che stimolano l'energia vitale in essere del soggetto. L'organismo lavora su base termica ed energetica attraverso canali di nutrizione ed eliminazione che permettono la ricostruzione dell'ambiente umano. Stimolando la vitalità organica, utilizzando uno stile di vita più idoneo alla natura umana in rapporto con l'ambiente, si ottiene un benessere psico-fisico-emozionale che permette il risveglio della forza di autoguarigione dell'individuo. Ripristinare l'equilibrio termico significa riportare armonia mantenendo il giusto metabolismo e funzionamento degli organi e del corpo.

Ho consigliato la frizione fredda per stimolare la pelle. Va eseguita il mattino su tutto il corpo in quanto la reazione della pelle al freddo determina un'iniziale vasocostrizione che genera l'intervento da parte del sistema nervoso provocando una vasodilatazione attiva che genera una piacevole sensazione di calore. Svolge un'azione tonificante e dona dinamicità. La frizione fredda aiuta ad equilibrare il sistema neurovegetativo, stabilizza la termoregolazione, rafforza la vitalità e le difese immunitarie, combatte la stanchezza, la malinconia e dona vigore alla cute. L'esecuzione deve

avvenire nel minor tempo possibile, si può tornare a letto per mezz'ora oppure vestirsi rapidamente senza asciugarsi per sviluppare la reazione di calore.

Gli ho dato dimostrazione di due applicazioni del cataplasma al ventre con 1\3 di argilla e 2\3 di terra vergine (setacciandola prima per evitare la presenza di sassolini che durante l'applicazione possano dare fastidio) messi in un recipiente di terracotta, mescolando con un cucchiaino di legno. La terra è ricca di sostanze organiche e sali minerali, ha il potere di disinfiammare, assorbire, vivificare e cicatrizzare. L'argilla è un materiale inorganico con notevoli proprietà antimicrobiche, remineralizzante, riequilibrante e antitossica.

Lo spessore dell'impacco avrebbe dovuto essere di circa mezzo centimetro, coprendo la parte che va dal fegato fino all'inguine. La posa va fatta avvolgendosi dal petto fino alla zona appena sotto l'inguine con un lenzuolo di cotone prima e subito dopo con una coperta di lana di dimensioni inferiori rispetto al cotone. Durante l'applicazione, tenere il corpo caldo (ancor meglio stendersi a letto) e sui piedi la boule dell'acqua calda per aiutare la distribuzione del calore corporeo sfruttando le estremità e stimolando la circolazione periferica. La posa di questo impacco è di almeno un'ora (meglio due) o addirittura tenerlo fino a quando in corpo non si sente freddo (anche tutta notte). Fondamentale è eseguire la spazzolatura nella parte che verrà sottoposta al trattamento per stimolare la pelle, creando una vasodilatazione con apporto di sangue e stimolo del sistema nervoso.

Per liberare il tratto del crasso, ho ritenuto fondamentale lavorare sulla disintossicazione con la pulizia dell'intestino perché essendo una nicchia ecologica molto particolare, è considerato un vero e proprio organo a spiccata attività immunologica.

Consigliati 6 clisteri a giorni alterni, effettuandoli lontano dai pasti, utilizzando due litri d'acqua totali, facendo un litro prima e uno dopo. Questo lavoro è utile per ripulire le pareti dell'intestino. Successivamente si può eseguire al bisogno. Questa tecnica è indispensabile in quanto nell'intestino sono interconnessi i cinque sistemi nervosi (mioenterico, sottomucoso, parasimpatico, ortosimpatico e vagale), quindi una disbiosi intestinale, così come una carenza enzimatica, sono tra le cause più frequenti dell'accumulo di tossine nel sangue. Questo avviene quando i batteri patogeni in condizioni di pH basico deaminano i residui alimentari con formazione di ammoniaca che, assorbita nel circolo sanguigno, porta intossicazione e disturbi fisici: cefalee, sonnolenza, scarsa attenzione, debolezza muscolare, fino a raggiungere realtà più gravi che compromettono la Vita dell'individuo.

Bere un bicchiere d'acqua calda prima dei pasti è utile per rilassare le pareti dello stomaco e migliorare la digestione. Attenzione, meglio bere pochissima acqua durante i pasti e di iniziare sempre con dell'insalata mista per garantire l'assorbimento di enzimi.

Appoggiare la boule calda o un impacco caldo di rosmarino sulla zona del fegato per migliorare l'attività digestiva e fluidifica la bile.

A vantaggio degli anelli nervosi che per gli episodi di particolare stanchezza, è indicato un impacco caldo con fieno sulla zona dei reni (situati a livello della dodicesima toracica e prima lombare tra i processi spinosi e trasversi delle stesse). Se prima della boule si volesse mettere in quella zona dell'olio di mandorla con una goccia di olio essenziale di lavanda contribuiscono a svolgere l'azione energizzante (attenzione a non esagerare con gli oli essenziali in quanto essendo puri potrebbero causare reazioni avverse: prurito, bruciore, irritazioni, ustioni).

Coccolarsi con un buon bagno integrale caldo con sale e (2-3 gocce) di olio essenziale di tiglio, con acqua a 38° una o due volte a settimana aiuta a distendere e scaricare le tensioni.

Effettuare un trattamento di sauna una volta a settimana è una tecnica secca utile per aiutare il drenaggio della linfa e favorire l'eliminazione di colle, se troviamo eccesso di acidi e proteine nel sangue suggerisco una tecnica umida esempio il bagno di vapore per permettere alle tossine di essere eliminate anche attraverso la sudorazione.

Consigliabili impacchi di decotto di equisetto sul cuoio capelluto per l'attività antiinfiammatoria e remineralizzante (essendo ricco di silicio) ed infusi di ortica remineralizzante, antiossidante: consigliato l'uso in cucina perché particolarmente ricca potassio, fosforo, ferro, vitamina A, vitamina C e calcio. Le foglie appena raccolte hanno un effetto revulsivo sulla pelle e contengono buone quantità di rame e zinco. Viene consigliata, inoltre, come diuretico e dato che contiene una piccola quantità di creatinina, un ormone presente nell'intestino, riesce a stimolare la digestione e l'assorbimento degli alimenti agendo al tempo stesso sull'intestino favorendone la regolarità.

Un altro aspetto che ha subito modifiche importanti è stata l'**alimentazione**.

Per mantenere una condizione generale di salute e di situazione immunitaria ottimale, il sangue nell'individuo dovrebbe essere leggermente alcalino, cioè con un pH che, nella reazione chimica va dal 7,3 al 7,5 perché con questo rapporto, l'atmosfera di chimica interna è molto resistente alle malattie mantenendo più elevate le capacità di difesa dell'organismo.

La psoriasi è uno di quei disturbi in cui vi è un decisivo passaggio nella chimica corporea verso l'acidità. L'importanza del mantenimento (basico) di un giusto equilibrio alimentare riduce i livelli di tossicemia dovuta all'acidità del sangue che crea la perdita di nutrienti essenziali per la salvaguardia dei tessuti dell'organismo agevolando il prolungamento dei sintomi tossici. Questo

rapporto è influenzato in primis dal cibo assunto e successivamente condizionato dallo stato emozionale che il soggetto vive.

Purtroppo spesso ci si riempie di cibi a reazione acida che producono una condizione di iper-acida.

Da **preferire** alimenti che consentono un'alta percentuale di acqua e vengono digeriti in fretta dall'organismo, come:

**Frutta:** è ricca di acqua, sali minerali, antiossidanti, vitamine, enzimi e fruttosio (uno zucchero naturale che pur avendo un alto potere dolcificante ha un basso impatto glicemico rispetto al saccarosio). Concorre all'equilibrio idro-salino, apporta vitalità, energia, rinforza le difese immunitarie, contrasta l'ossidazione cellulare e garantisce la salute degli organi interni, reni e fegato in particolare.

Riporto alcune specie di frutta: agrumi, mele, kiwi, pesche, albicocche, ciliegie, datteri, fichi, uva, pere, ananas, mango, cachi, banane, anguria, melone, melagrana, amarene.

La frutta dolce può essere consumata anche secca solo se non è stata trattata con anidride solforosa (gas tossico per l'organismo utilizzato come conservante) e possibilmente proveniente da coltivazioni biologiche.

La frutta acida (esempio: limoni, arance, cedro, mandarino, pompelmo, kiwi, ananas) il cui componente risponde ad un valore non inferiore a 30gr di vitamina C in relazione a 100gr di parte commestibile, contiene una quantità di vitamina C, C2, P, acido ossalico, acido malico che potenzia il valore terapeutico. È alcalinizzante del sangue, svolge un'azione antibatterica, disinfettante, cicatrizzante, disintossicante. Concorre, grazie alla presenza di vitamina C al fissaggio del calcio nei tessuti ossei, e in concomitanza delle vitamine del gruppo B agisce sul sistema nervoso.

**Verdura**, includendo con questo termine le piante la cui struttura dona foglie commestibili, quindi comprendiamo ortaggi, radici, bulbi, tuberi e le specie aromatiche: sono prodotti che hanno un alto valore energetico se provenienti da agricolture biologiche oppure vengono consumate fresche nel periodo che ne consente la crescita. Le verdure pur avendo un pH leggermente acido producono scorie alcaline che vanno a costituire e potenziare le riserve. Sono principalmente costituite da acqua, sali minerali, carotenoidi, bioflavonoidi, enzimi, fitormoni, carboidrati semplici e complessi, fibra vegetale e persino modiche quantità di proteine e grassi.

Le verdure crude, rispetto a quelle cotte, sono più ricche di sostanze nutrizionali, soprattutto vitamine. Sono generalmente più digeribili perché mantengono alta la presenza di enzimi, i loro pigmenti restano inalterati, danno più energia e vitalità.

Le verdure cotte, invece, si prestano bene a insaporire molte pietanze, impegnano meno la masticazione, sono più lassative, restituiscono il calore che hanno assorbito con la cottura risultando più apprezzabili nella stagione fredda.

Il rapporto tra quantità di verdure crude e verdure cotte dovrebbe essere bilanciato, nonostante si possano abbinare tra loro senza problemi. Non ha senso introdurre contemporaneamente, a ogni pasto, tutte le verdure di stagione disponibili, tre o quattro tipi per volta sono sufficienti. È bene variarle al fine di garantire il massimo dei nutrienti, mantenendo attivi tutti i processi enzimatici e digestivi. Riporto alcune specie di verdure: radicchio, lattuga, scarola, insalata di tutti i tipi, finocchio, porro, asparagi, bietole, broccoli, cavolo, sedano, cetrioli, olive, spinaci, germogli, scalogno, zucca, fagiolini, zucchine, cicoria, indivia, prezzemolo, carciofo, tarassaco, erba cipollina, crescione, ravanelli, barbabietole, germogli, rape, carota, aglio, cipolla, castagne, salvia, origano, rosmarino, comino, timo.

**Succhi:** si intende centrifughe, estratti o frullati di frutta e verdura fresca di stagione.

**Alghe:** sono organismi pluricellulari dotate di cellule ben organizzate capaci di differenziarsi tra loro nelle funzioni che svolgono. Sono caratterizzate da proteine, grassi, carboidrati, oligoelementi, mucillagini, clorofilla, sostanze antibatteriche, aminoacidi essenziali, vitamine (B1 – B2 – B3 – B6 – B12 – C – D – E – F e vitamina A dieci volte superiore all'uovo) e minerali (iodio, magnesio, potassio, calcio, ferro, manganese, zolfo, rame, ecc). Sono consigliate le *alghe verdi* (alghe marine più ricche di clorofilla: LATTUGA DI MARE o ulva lactuca), le *alghe brune* (sono le alghe marine più utilizzate in campo alimentare e le più diffuse nelle fredde acque oceaniche dell'Asia e del Nord Europa. I generi più noti sono le laminarie e le fucus: WAKAME, HIZIKI, ARAME, KOMBU, KELP), le *alghe rosse* (impiegate specialmente nella lotta dei parassiti intestinali: NORI, DULSE, CARRAGEEN, AGAR-AGAR, LITHOTHAMNIUM CALCAREUM). Ci sono, inoltre, le *alghe azzurre* che sono colonie di organismi unicellulari, un gradino evolutivo più basso in quanto sono di acqua dolce, non contengono iodio, hanno un contenuto proteico e di acidi grassi essenziali più alto, di conseguenza conferiscono caratteristiche e valori nutrizionali diversi.

Il **Miglio** è l'unico cereale consigliato perché oltre ad essere senza glutine, è facilmente digeribile, favorisce la funzionalità epatica, ha un alto contenuto di silicio ed è l'unico cereale ad azione ALCALINIZZANTE sul sangue.

**Olio di oliva:** unico olio di possibile utilizzo anche se in moderate quantità e non fritto perché lubrifica e nutre il tratto intestinale.

Frutta oleaginosa e semi freschi come **mandorle** (sono alcaline, molto ricche di magnesio essenziale per molteplici funzioni cellulari soprattutto per il sistema nervoso, di calcio, di potassio ed altri minerali di minor rilevanza come il rame, il manganese, il fosforo, il ferro e lo zinco. Sono fonte di Vitamina E, Vitamina B2 e in generale delle altre vitamine del gruppo B) e **noci** aiutano ad aumentare le proteine ed a diminuire l'assunzione di zuccheri, con l'aggiunta del fatto che entrambi sono ricchissime di acido oleico e acido linoleico che contribuiscono a ridurre il colesterolo LDL e aumentano l'HDL.

### **Sconsigliati:**

- i grassi saturi come le carni rosse, le carni lavorate (hamburger, insaccati, wurstel), prodotti idrogenati (margarina, strutto).
- Alimenti confezionati ed industriali, lieviti o cibi contenenti lievito.
- I crostacei e salse derivate (esempio: aragosta, gamberi, granchio, gamberetti, ostriche, calamari, conchiglie, lumache) sebbene contengano una quantità minima di grassi essi, in rapporto con le calorie, contengono il più alto quantitativo di colesterolo, inoltre, l'abbondante quantità di purina e il prodotto finale del metabolismo dei composti di questa sostanza è l'acido urico. Se presente in grande quantità nel sangue contribuisce alla degradazione naturale delle cellule, questo può essere causa di stimolo per la psoriasi.
- Farine, cereali zuccherati e prodotti che contengono glutine (come la pizza, il grano, la segale, l'orzo, l'avena).
- Latticini e burro di qualsiasi tipo.
- Solanacee e pomodori.
- Zuccheri raffinati e cibi spazzatura (fritture, cioccolato, pasticcini, patatine, sughi pronti, precotti, oli, prodotti sottaceto).
- L'aceto e il sale (sodio) perché quello che si trova naturalmente nei cibi basta al fabbisogno giornaliero.
- Bibite, bevande gassate e alcolici (birra e vino bianco compresi).
- Caffè: c'è la tendenza a stimolare il sistema nervoso con sostanze eccitanti (come l'utilizzo eccessivo di caffeina) da cui si rischia di diventare dipendenti. Rinunciando alla possibilità di attingere, attraverso la sana attività fisica, alla nostra vera energia che dà forza e vitalità all'individuo, continuando a indebolire il corpo e a stressare le ghiandole surrenali.

Il consiglio è imparare a distinguere i cibi acidi da quelli alcalini come ad esempio: RIBES, PRUGNE GRANDI, SUSINE, MIRTILLO e MIRTILLO DI PALUDE, AVOCADO, sono alcuni dei frutti a reazione acida, meglio evitarli.

MELE CRUDE, MELONE o BANANA sarebbe buona cosa evitarne l'abbinamento, potrebbe risultare più difficile la digestione. Si possono mangiare separatamente come spuntino o tra i pasti.

Le FRAGOLE è meglio evitarle, per non stimolare ulteriormente le reazioni avverse della pelle.

Permessi in minor quantità perché non alcalinizzanti del sangue: fagioli secchi, lenticchie, piselli secchi e ceci, granoturco maturo, mais secco, cavoletti di Bruxelles rabarbaro, funghi.

I succhi non dovrebbero essere combinati con cereali, prodotti caseari o con alcun prodotto da forno (esempio: pane integrale, muesli, uova, crepes).

**Consigliato:** il pesce, le carni bianche e l'agnello perché sono tra le forme di proteine animali più digeribili (svolgono un'azione acida per cui è bene non eccedere nel loro utilizzo), le uova e lievito di birra.

Per aiutare le pareti interne dell'intestino e purificare l'intero canale alimentare è necessario utilizzare la polvere di **olmo rosso** perché i tannini contenuti nella mucillagine (principalmente contenute nella corteccia e nelle radici) sono in grado di aderire, come un film, proteggendo e rigenerando i tessuti delle pareti intestinali. Inoltre, l'inulina presente nell'olmo, aiuta milza e fegato nelle sue funzioni.

**Infuso di zafferano** perché tende a calmare le attività del flusso gastrico dello stomaco ed a lavorare in sinergia nel tratto digerente aiutando l'attività peristaltica migliorandone movimento ed eliminazione.

Per i primi tre mesi eliminare totalmente l'utilizzo farine comprese quelle integrali o senza glutine, successivamente, sono inserire in maniera moderata alcuni cereali (riso, quinoa, amaranto, mais, grano saraceno) fino all'introduzione di quasi tutti gli alimenti con un alto valore nutrizionale.

Per introdurre una giusta quantità di enzimi e favorire il processo digestivo è consigliabile iniziare il pasto con la verdura cruda mista e la sera con un brodo caldo.

**Nutrirsi correttamente dovrebbe essere uno stile di vita.**

Spesso si sente parlare dell'intestino paragonandolo al cervello. L'intestino, dicono, sia il secondo cervello perché rappresenta quello emozionale. Possiamo fare un esempio con il detto popolare "farsela addosso dalla paura". Uno dei sintomi più frequenti dell'intestino è la diarrea, che se lo osserviamo sotto l'aspetto simbolico indica l'incapacità di confrontarsi con le proprie impressioni dove alla base si nasconde ansia e paura, di conseguenza questo sintomo permette di evitare il confronto. "Liberandosi" velocemente delle proprie impressioni, senza assimilarle è come se non rimanesse nulla in sospeso.

Questa realtà è da tenere in considerazione perché **il ruolo che l'apparato gastroenterico** (in questo caso specifico intestino tenue e l'intestino crasso) svolge nella manifestazione della vita **racconta come gli aspetti emotivi del soggetto si manifestano nei confronti della personale percezione del mondo esterno.**

Il sistema nervoso enterico è costituito da neuroni e si divide in due plessi: quello implicato al controllo dell'attività motoria (esempio è implicato all'aumento della contrazione che permette la peristalsi intestinale, oppure all'aumento della frequenza del ritmo della contrazione velocizzando il transito del chimo) è detto mioenterico e l'altro detto sottomucoso che controlla le funzioni dello strato più interno delle pareti di ogni segmento del tubo digerente (esempio controlla il grado di contrazione delle strutture muscolari sottomucose così da permettere la corretta distensione o profondità di contrazione delle pareti intestinali, oppure controlla l'attività secretoria stimolando la produzione di enzimi).

I due plessi sono connessi con fibre del simpatico e parasimpatico cervicale e sacrali, ma anche con e fibre encefaliche del nervo vago. Queste interconnessioni permettono il controllo di tutte le funzioni del sistema nervoso enterico: secrezione – peristalsi – movimenti di rimescolamento – effetti inibitori locali – manifestazioni funzionali del tubo gastroenterico. I mediatori chimici più importanti di questo sistema esplicano la loro funzione in tutti i distretti nervosi, di conseguenza la presenza di tossine nell'intestino può essere la principale causa di alterazione del sistema nervoso autonomo. L'origine può essere alimentare, da eccesso di stress oppure da parassiti intestinali. Questi comportamenti anomali, successivamente, generano turbe anche al sistema nervoso centrale con conseguenze dannose per la metabolizzazione delle sostanze funzionali indispensabili per mantenere l'omeostasi dell'organismo.

Esempio: l'eccessivo stato stressogeno ha come conseguenza una vasocostrizione prolungata dei villi intestinali che portano difficoltà di assimilazione e successivamente la necrosi del tessuto di assorbimento.

Attraverso la respirazione si accetta il mondo circostante, viene assimilato e attraverso l'espiazione viene liberato il prodotto di scarto. Uguale è per la digestione, con la differenza che, mentre il respiro rappresenta il ritmo preciso e una dimensione più sottile legato all'aria, con il cibo si entra in un'ottica più terrena. La digestione è l'elemento più materiale, rappresenta la materia, la concretezza, la nitidezza, la capacità di trasformare le sostanze ed assorbirne gli elementi. La vera alchimia comprende l'elaborazione degli elementi materiali: la capacità di distinguere quello che è digeribile da quello che non lo è, trasformare la materia (cibo) in elementi preziosi indispensabili per la vita, assimilarne le sostanze utili ed eliminare il materiale di scarto.



Nel nostro caso specifico si parla di un deficit intestinale per cui è buona cosa osservarne l'aspetto simbolico in quanto utile per riconoscere i processi abituali che si celano dietro alcune manifestazioni quotidiane MAI CASUALI.

Nell'**intestino tenue** avviene la digestione del cibo attraverso la scissione delle sostanze (analisi) e l'assimilazione (selezione). L'analogia tra intestino tenue e cervello è data dal fatto che il cervello digerisce le impressioni legate ad un aspetto non materiale, mentre, l'intestino tenue quelle materiali. La sua funzione è appunto quella di analisi, di scissione e di dettaglio. L'intestino tenue corrisponde al pensiero analitico e consapevole. In genere i disturbi in questa zona sono rappresentati da un'eccessiva critica ed analisi con la tendenza a dover valutare ogni occasione e circostanza. In questo distretto il cibo viene valutato, sfruttato, analizzato questo potrebbe essere un buon indicatore delle paure esistenziali, perché dietro all'eccessiva tendenza a valutare e considerare, si cela la paura dell'esistenza, di non riuscire a prendere a sufficienza oppure la paura di vedere alcuni aspetti di sé perché percepiti come pericolosi ed impuri.

Nell'**intestino crasso** la digestione delle sostanze è finita: al residuo indigeribile del cibo viene semplicemente sottratta l'acqua. La psicoanalisi interpreta l'evacuazione come l'atto sacro di dare e di donare. Il disturbo più frequente è la stitichezza, espressione di non voler dare, di tenersi tutto per sé, di trattenere. Mostra un attaccamento alle cose materiali e all'incapacità di donare riferendosi anche agli aspetti materiali: riguarda l'avarizia. Mentre al tenue è corrisposto il pensiero logico, razionale al crasso corrisponde l'inconscio, il "mondo degli inferi" dove si trovano le sostanze che non è stato possibile trasformare, le qualità più buie della personalità, quelle nascoste che devono essere date alla luce. Gli escrementi possono corrispondere ai contenuti dell'inconscio, quindi la stitichezza può rappresentare una difficoltà a donare facendo riferimento alla materia, al denaro, ma è associabile anche alla paura di far venire alla luce i contenuti più inconsci. È il tentativo di conservare dentro di sé le realtà inconsce e represses.

L'intestino, dunque, offre i simboli utili alla comprensione di alcuni aspetti della propria vita. È necessario osservare quanto le impressioni psicologiche vengano analizzate, selezionate, assimilate, espulse ed addirittura immagazzinate. È doveroso vivere consapevolmente e responsabilmente in modo da riuscire a prendere la giusta distanza con le opportunità che la vita offre, trasformandole in esperienze positive indispensabili per il proprio cammino evolutivo.

Lungo il tratto gastroenterico variano le condizioni di acidità, la quantità di acqua, di sali minerali e di nutrienti che favoriscono la crescita di circa quattrocento microorganismi, ma solo una decina hanno un'importante valore biologico.

I microorganismi in questo tratto sono di tre tipi:

1. Saprofiti: aiutano l'organismo producendo probiotici. I più conosciuti sono i lattobacilli (svolgono principalmente funzione nello stomaco, duodeno e grosso intestino) e i bifidobatteri (lavorano in simbiosi con l'intestino tenue). Sono entrambi presenti in tutto il tratto gastroenterico, ma hanno luoghi preferenziali di azione, di conseguenza in altri distretti sono semplici commensali. Vivono in simbiosi con l'essere umano, aderiscono in modo selettivo alle pareti formando colonie permanenti che esercitano una sorta di regolazione inibendo la crescita di batteri nocivi.
2. Neutrali: né danneggiano, né aiutano l'organismo se la loro crescita rimane nei valori fisiologici.
3. Dannosi: associati a disbiosi o malattie. Ogni volta che si instaurano condizioni favorevoli per la loro crescita, si ha un'invasione di tossine da loro prodotte, che porta un effetto nocivo per l'organismo (esempio: processi di invecchiamento, aumento di rischio di patologie degenerative, cancro).

Il lavoro successivo è stato ripopolare le colonie probiotiche. L'eubiosi dell'organismo garantisce la salute ristabilendo l'armonia della flora batterica del tratto gastroenterico.

Per favorirne l'azione si possono assumere sostanze prebiotiche in particolare oligosaccaridi fermentescibili (esempio l'INULINA: carboidrato che si estrae dalle graminacee e liliacee; GOS: rappresentato dal lattosio e lactilolo; ALGA SPIRULINA: utile per la crescita di lattobacilli a livello intestinale) in grado di favorire la crescita della flora microbica intestinale in quanto creano un substrato non digeribile dall'apparato digerente, aiutando il lavoro dei probiotici.

I probiotici sono microorganismi vivi che somministrati in quantità e caratteristiche adeguate apportano beneficio alla salute. Sono sostanze organiche in grado di favorire la crescita della flora microbica saprofitata intestinale. Sono poco più di una decina quelli indispensabili per la sopravvivenza dell'essere umano. Vengono chiamati probiotici perché sono a favore (PRO) della vita (BIOS). Sono muniti di strutture di riconoscimento per il sistema immunitario. La relazione tra batteri probiotici e sistema immunitario garantiscono la corretta eubiosi perché i fenomeni putrefattivi che si verificano a livelli intestinale comportano una diminuzione del potenziale immunitario e dei meccanismi di difesa. Dato che i probiotici hanno la capacità di migliorare l'immunocompetenza della mucosa intestinale e di migliorarne la permeabilità è determinante il loro ruolo per il mantenimento della buona salute.

Le caratteristiche essenziali per distinguere probiotici capaci di permettere la funzione a livello intestinale sono:

- avere un imprinting umano,
- essere umano-compatibile,

- essere vivi e vivificabili,
- conservati in luoghi di umidità assoluta al fine di una lunga conservazione,
- dotati di acidofilia per poter transitare indenni nello stomaco,
- tollerati dal sistema immunitario,
- formare colonie permanenti,
- svolgere un'azione probiotica utile e salutare, non limitarsi ad usare parte del cibo come i commensali o i saprofiti,
- la quantità utile per creare sicure colonie permanenti non deve essere inferiore a un miliardo di batteri vivi.

Come **eubiotico** ho preferito lavorare con il macerato glicerico di Jungla regia perché molto utile per tutto il lavoro che stiamo facendo in quanto le sue proprietà sono essere astringente, depurativo e diuretico. Le gemme sono attive nei confronti dello stafilococco e dello streptococco e dei germi che si sviluppano a livello delle mucose, specie a livello della trachea, dei bronchi e dell'intestino. Ha proprietà antibatteriche e fungicide, ha una azione antinfiammatoria a livello del pancreas e ne stimola l'attività. Favorisce la diuresi e la funzione epatica ed è molto indicato negli stadi di cronicità e nelle situazioni recidivanti (30 gocce al giorno in un bicchiere d'acqua, lontano dai pasti, per tre mesi). Ho associato al noce 15 gocce di estratto di semi di pompelmo in un cucchiaino d'acqua e una fiala al mattino appena sveglio di zolfo oligoelemento:

L'oligoelemento zolfo perché svolge un ruolo interessante nei casi di affezioni cutanee, in alcune insufficienze digestive e nelle affezioni respiratorie, inoltre, aiuta il corpo ad eliminare le tossine perché svolge un'azione centrifuga nell'intestino e sul fegato.

Lo zolfo è un elemento importante in quanto conserva il tono muscolare, purifica e disintossica l'organismo da agenti esterni o accumulati in esso, cura la pelle donando brillantezza e migliora i disturbi cardio-circolatori. Per il nostro organismo lo zolfo rappresenta il quarto minerale indispensabile per la vita: infatti esso ha un ruolo strutturale nella sintesi proteica di aminoacidi solfonati (metionina, cisteina, taurina e cistina), ormoni (insulina, ossitocina, vasopressina), Vitamine (E, B, C), enzimi e coenzimi. Rappresenta lo 0,25% del peso corporeo umano ed è coinvolto nei processi metabolici di proteine, carboidrati e lipidi. È il principale componente dei glucosamminoglicani e di altri del tessuto osseo. Questi componenti formano una specie di gel protettivo che funziona da matrice per tendini, legamenti, ossa e pelle. Grazie alla presenza dello zolfo, si ha una maggiore potenza e tonificazione in quanto dà elasticità all'apparato scheletrico (una fiala al mattino appena sveglio per tre mesi).

L'estratto dei semi di Pompelmo è ricavato dai semi e dalle membrane del frutto disidratato mediante vari processi che portano alla formazione di nuovi legami chimici, che agiscono su una vasta gamma di microrganismi nocivi, come batteri, funghi, virus, lieviti, muffe, e anche parassiti come vermi e pidocchi, oltre a protozoi quale l'ameba, causa di diarrea e dissenteria. Il meccanismo d'azione sembra inibire la struttura e l'efficienza della membrana cellulare microbica, che, modificandosi, causa la perdita di elementi citoplasmatici e diventa incapace di assorbire gli aminoacidi dall'ambiente circostante, per cui i microrganismi vanno incontro alla morte per mancato apporto nutritivo. L'estratto di semi di pompelmo viene considerato un potente antivirale e battericida, presenta un elevato quantitativo di sostanze in grado di contrastare le malattie, di antiossidanti e di fitonutrienti denominati bioflavonoidi che hanno un'azione antinfiammatoria e antiallergica capace di stimolare in modo naturale il sistema immunitario. L'estratto di semi di pompelmo contiene inoltre vitamina A, C, E, selenio e zinco che lo rendono anche un efficace antiossidante contro i radicali liberi.

Come **probiotici** ho utilizzato tre ceppi (l'assunzione per tipo di famiglia era singolare, cioè non venivano assunti più specie di probiotici contemporaneamente): *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus rhamnosus*.

Il *Lactobacillus acidophilus* è un batterio probiotico che colonizza il nostro intestino e la sua presenza è fondamentale per assolvere svariate funzioni. È capace di produrre piccole quantità di antibiotici che sono efficaci per ridimensionare e/o inibire la crescita di altri batteri, sia "buoni" sia "cattivi", che condividono con lui il nostro spazio intestinale. Del *Lactobacillus acidophilus* esistono diversi sottotipi che vengono distinti in base all'omologia di DNA. L'uomo viene in contatto la prima volta con questo batterio grazie all'assunzione di latte materno che ne è ricchissimo: in questo modo il batterio penetra nel nostro organismo, aderisce alle nostre pareti intestinali, prolifera e colonizza il nostro intestino crasso (principalmente il colon). Da questo momento in poi, il *Lactobacillus acidophilus* "terrà a bada" tutte le specie di batteri che accidentalmente verranno in contatto con il nostro corpo. Esistono casi in cui noi ingeriamo batteri che, essendo innocui, verranno espulsi facilmente con le feci senza creare troppi problemi e casi in cui la nostra flora è chiamata a combattere contro l'invasione di ceppi batterici patogeni con cui l'individuo umano ha più possibilità di venire in contatto. L'utilità di questo batterio sta proprio nel fatto che esso è il principale probiotico autoctono del nostro intestino che svolge un'azione protettiva nell'inibire la crescita batterica e fungina. Questo effetto è dovuto alla produzione, da parte del *Lactobacillus acidophilus*, di acido lattico che rende inospitale il microambiente tale da impedire la proliferazione di altre specie. Tra le diverse funzioni svolte dal *Lactobacillus acidophilus* troviamo anche la produzione di enzimi che aiutano il processo di digestione, come la lattasi che aiuta la demolizione del lattosio, la produzione

di vitamine del gruppo B, la produzione di sostanze antibiotiche naturali, quali l'acidofilina, che inibisce la proliferazione di ben 23 specie di microrganismi produttori di tossine.

Il Lactobacillus rhamnosus migliora le funzioni di barriera del nostro intestino. Svolge preziose funzioni come produrre molecole antistress tali da conferirgli maggiore probabilità di sopravvivenza nel tratto gastrointestinale, secernere la proteina P40 nota per la sua capacità di ridurre la morte cellulare programmata (apoptosi) delle cellule dell'epitelio intestinale ed aumenta la produzione di importanti citochine.

I bifidobacterium lactis migliorano la microflora intestinale, aumentando le difese immunitarie che, a sua volta, migliorano l'ambiente intestinale e contribuiscono alla buona salute del sistema gastrointestinale e la resistenza alle infezioni. La somministrazione si traduce con un aumento significativo della proporzione di bifidobacterium nella flora intestinale e allo stesso tempo si osserva una riduzione dei prodotti di putrefazione, come l'ammoniaca. Ha un'azione immunostimolante (induce la produzione di anticorpi specifici e non specifici) e antinfettiva (i bifidobatteri producono acido acetico la cui potente azione battericida è responsabile della distruzione di batteri nocivi). Rinforzando l'assorbimento del calcio, rinforza le ossa.

### *Terza parte*

Nel corso del tempo ho dato importanza alla respirazione perché respirare è comunicare.

L'importanza del respiro trova profonde radici nelle culture orientali, che sulle tecniche di respirazione hanno elaborato una filosofia di benessere fisico e psichico.

L'apprendimento della corretta respirazione conduce al raggiungimento di alti livelli di concentrazione e introspezione, sviluppando una maggior consapevolezza verso sé stessi, sulle proprie capacità, sulla propria vita e sul rapporto con gli altri.

Respirare correttamente permette il collegamento con le dinamiche emotive. Il respiro, è il primo e più efficace strumento per la corretta gestione dell'equilibrio psico-fisico quotidiano. Governa gli stati d'animo alterati e riequilibra l'energia.

Esempio: maggior controllo sulla respirazione diminuisce l'ansia, lo stress, la tachicardia, gli attacchi di panico, permette di dormire più profondamente, distende il corpo e rilassa le pareti dello stomaco. Il centro dell'inspirazione vede coinvolto il muscolo occipitale. Il diaframma è il centro del respiro. Il perineo è il centro che si occupa dell'espirazione

Nell'**inspirazione**, attraverso il movimento di espansione l'organismo cerca di farsi spazio, di "lottare contro" la forza di gravità, analogamente durante l'inspirazione si sviluppano la forza, la volontà e la capacità di autocontrollo perché attraverso i polmoni, ai quali è affidato il compito fondamentale di rifornire il sangue di ossigeno e liberarlo dall'anidride carbonica, avviene lo scambio tra il mondo interno e quello esterno. Durante l'inspirazione l'aria ricca di ossigeno entra nei polmoni grazie al movimento di espansione della cassa toracica che aumenta di volume. Il diaframma (muscolo posto tra la cavità toracica e l'addome) in posizione di riposo è a forma di cupola, durante l'inspirazione si appiattisce e si contrae spingendo, contemporaneamente con i muscoli intercostali, in alto e in fuori la cassa toracica permettono l'espansione dei polmoni. Più intensa è l'azione dei muscoli intercostali più aria entra nei polmoni. Inspirazione è l'espansione che permette di spalancare i confini, di fare entrare la vita, ma è anche la capacità di metabolizzare. Durante l'inspirazione l'aria contenente ossigeno entra nel naso e qui passa alle altre vie respiratorie fino ad arrivare ai polmoni. Finita l'inspirazione, nei polmoni si verifica uno scambio gassoso nel corso del quale l'aria cede ossigeno al sangue e il sangue cede anidride carbonica all'aria. Terminato questo scambio gassoso, l'aria contenente anidride carbonica viene espulsa dai polmoni ripercorrendo a ritroso le vie respiratorie per essere restituita all'ambiente esterno.

Nell'**espirazione**, il diaframma e i muscoli intercostali si rilassano e la contrazione del perineo permette la totale espulsione dell'aria in modo armonico. Durante l'espirazione l'aria povera di ossigeno viene espulsa passivamente. Ciò determina una costrizione della gabbia toracica e dei polmoni, che essendo molto elastici, espellono l'aria. Il processo di respirazione è automatico,

garantito dai centri nervosi, che inviano impulsi al muscolo del diaframma e ai muscoli polmonari. Nella maggior parte dei casi non si è a conoscenza del contributo che la contrazione del perineo svolge sull'organismo perché oltre a migliorare la tipologia di respiro (più lento e profondo) consente il movimento del bacino permettendo all'energia pelvica di circolare contribuendo sulla stimolazione e distensione degli organi del bacino e quelli contenuti nell'addome.

Questo gioco di equilibri aventi la stessa importanza permette lo scambio con la Vita e la capacità di relazionarsi con il mondo.

L'esercizio doveva avvenire in modo lungo lento e profondo. L'inspirazione avveniva con il naso, l'espiazione con la bocca molto aperta. La difficoltà nel respiro nasce da un blocco emotivo che impedisce il corretto movimento respiratorio. Bisogna imparare ad inspirare in modo lento ed espirare lasciando l'aria uscire in modo delicato, non che venga buttata fuori, bensì accompagnata. L'aria espulsa velocemente è sintomo di tensione emotiva accumulata e il fatto di volerla buttare fuori è dato dal bisogno impellente di liberarsi di emozioni che risultano pesanti.

È il polmone che l'unico organo che permette lo scambio, l'attivazione delle percezioni, la capacità di andare oltre, di sentire. Funzione che è resa possibile solo se si riesce ad entrare in uno stato di vuoto, perché solo quando si è vuoti si riesce a fare entrare cose nuove. La tendenza ad accumulare non porta novità in nessun ambito.

Il respiro è la sorgente della nostra forza. Controlla il corpo e la mente e il bioritmo di entrambi. Ci rimette in contatto con il nostro corpo, aiutandoci a ricevere più energia e più ossigeno. Quando respiriamo 8 volte al minuto abbiamo l'energia necessaria a far funzionare il sistema ghiandolare. Rallentando la respirazione aumenta l'ossigenazione del sangue, arriva più ossigeno al cervello che inizia a funzionare meglio, quindi si amplifica la memoria, l'intelligenza, la capacità di ragionare, migliora la circolazione; il nutrimento del corpo, aumenta la nostra consapevolezza e sviluppa il sistema simpatico in modo sano e naturale. Il respiro lento conferisce calma e autocontrollo. Vivere di più respirando meno e meglio: l'inspirazione permette di assorbire una maggior quantità di ossigeno, mentre l'espiazione permette di eliminare una maggior quantità di anidride carbonica. La respirazione lenta consente la metabolizzazione dell'aria migliorando la funzionalità polmonare e la corretta ossigenazione. Ciò non è reso possibile con un andamento del respiro veloce, perché l'aria inalata rimane superficiale e viene espulsa subito dopo.

All'inizio Paolo era innervosito dal fatto che dovesse rallentare il respiro, richiede volontà, concentrazione e determinazione per uscire dagli schemi mentali, ma appena raggiunta la capacità di lasciarsi trasportare in fiducia con il suo nuovo ritmo naturale, la sensazione sarà di distensione e rilassamento generali.

Per migliorare la connessione con lui ho ritenuto opportuno iniziare, prima del trattamento di tecnica metamorfica, la respirazione sincronica (mentre Paolo inspira io espiro e viceversa). Successivamente la respirazione avveniva in modo simbiotico (entrambi eseguivamo l'inspirazione e l'espiazione contemporaneamente) così da rendere migliore il collegamento con le sensazioni profonde, con la parte divina che è in noi. Ho sperimentato che questo metodo consente l'ingresso alla sfera più profonda dell'essere attraverso il rapporto di scambio personale: non vuole essere un modo per imporre o manipolare, in quanto si sa, che durante lo svolgimento della tecnica metamorfica l'operatore è un catalizzatore, cioè colui che si mette al servizio della persona con lo scopo di lavorare in sintonia con la vita, senza imporre la propria volontà e senza aspettative a riguardo.

Con la **tecnica metamorfica** si ha la possibilità di lavorare sulle realtà acquisite durante i nove mesi di gestazione che influenzano la modalità e l'approccio presente con cui un individuo percepisce il mondo e si muove in esso.

Robert St John notò che le prime cose che si formano in un essere umano sono la colonna vertebrale e l'espansione cefalo caudale (il sistema nervoso centrale). La grande intuizione fu scoprire che la colonna vertebrale era detentrica della memoria prenatale. Memoria di tutte le esperienze vissute nei primi nove mesi di vita nel grembo materno. Periodo nel quale avviene la prima strutturazione, che viene influenzata da tutti i fattori a noi esterni. Le variazioni del flusso energetico e lo stato di coscienza durante la gestazione, creano le nostre attuali modalità di vita.

*Lo scopo della vita è quello di espandere la propria coscienza.* Per rendere possibile questo principio l'individuo sfrutta i tre canali primari con cui la vita si manifesta: **energia – pensiero – emozione**.

L'energia è intesa come forza, come vitalità. Si manifesta nei tessuti duri cioè nello scheletro. La struttura ossea raffigura l'aspetto energetico dell'essere che contiene i tratti ereditari, i disegni karmici e i fattori imposti alla nuova vita.

Il pensiero è l'aspetto che consente il movimento. Si manifesta nei tessuti molli cioè nella pelle, nei muscoli, nei legamenti e nei nervi. Corrispondono agli atteggiamenti mentali, alla capacità di cambiamento rispecchiando le caratteristiche più profonde che influenzano la forma e la struttura dell'organismo.

Le emozioni hanno sede nei tessuti fluidi: acqua, sangue, linfa. Imprimono la direzione dell'individuo influenzando la salute e l'equilibrio di esso. Corrispondendo all'aspetto emotivo risulta fondamentale il loro scorrimento regolare nel corpo.

Per esempio: il sangue passando attraverso il cuore rappresenta la circolazione dell'amore. Al desiderio di urinare è associata la voglia di liberarci di emozioni pesanti.

I fluidi che si muovono durante il trattamento o nei giorni successivi (minzioni frequenti, lacrime, muchi, catarri) sono segni positivi che indicano vitalità. È il campanello che fa notare che qualcosa



si sta muovendo. È il movimento delle emozioni (e-movere) che dà origine al cambiamento che si sviluppa per primo a livello interiore e successivamente, grazie alla forza centrifuga, verrà evidenziato all'esterno. La capacità di venire in contatto con le proprie emozioni è la scintilla che consente l'accesso alla fonte divina o Energia di Vita.

*Lo scopo della tecnica metamorfica è lavorare con la forza vitale.* La stimolazione di un punto riflesso permette la stimolazione dell'energia, liberando e attivando il potere di guarigione o energia di vita che è in ogni essere vivente. Il riflesso del piede, delle mani e della testa viene suddiviso in 6 settori. Essi rappresentano un preciso periodo della gravidanza, la correlazione con organi, apparati o settori del corpo differenti ed esprime diverse modalità caratteriali o di percezione.

Pelle, colonna vertebrale e tessuto nervoso sono strettamente collegate in quanto originano dal primo foglietto germinato. In essi è contenuta la memoria di tutte le esperienze vissute nei primi nove mesi di vita nel grembo materno. Periodo nel quale avviene la prima strutturazione del feto.

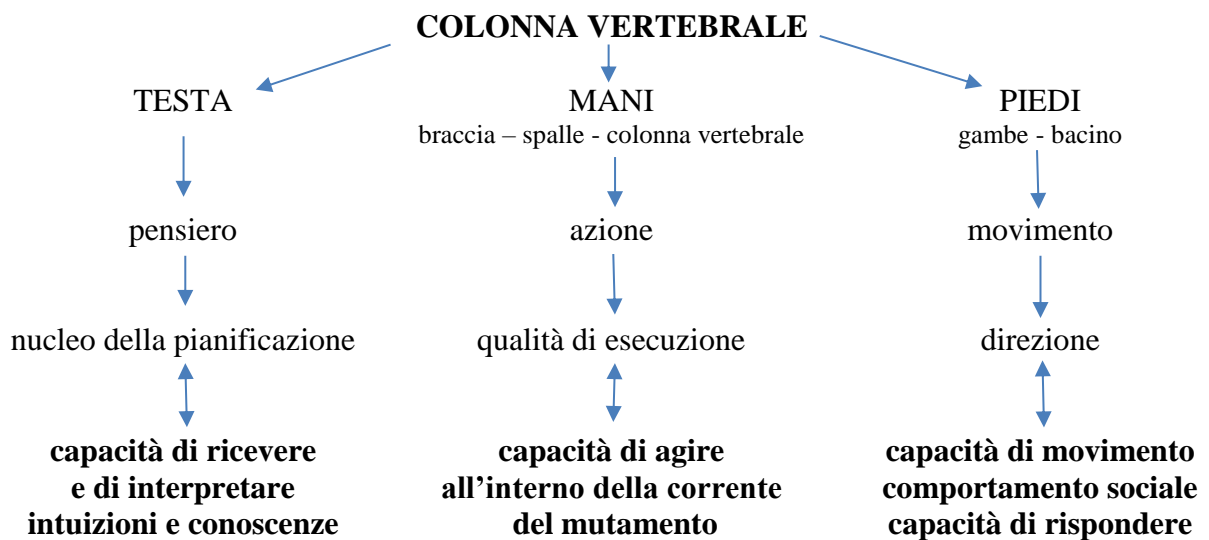
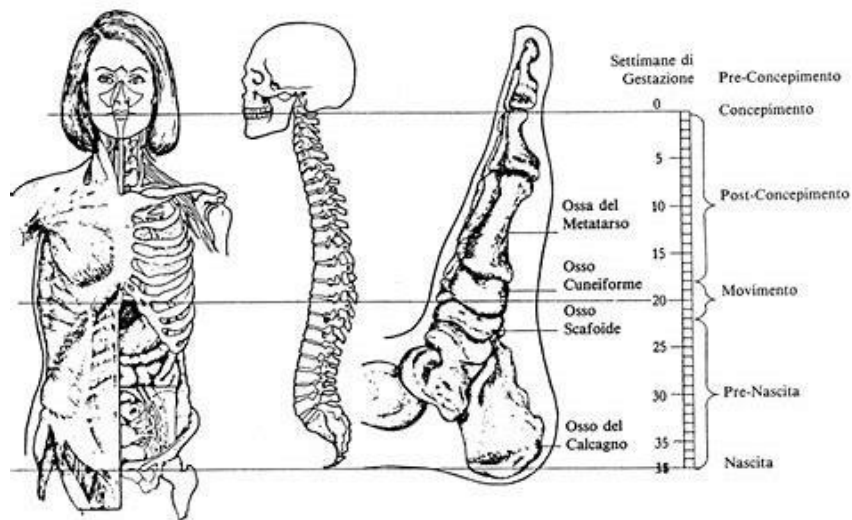
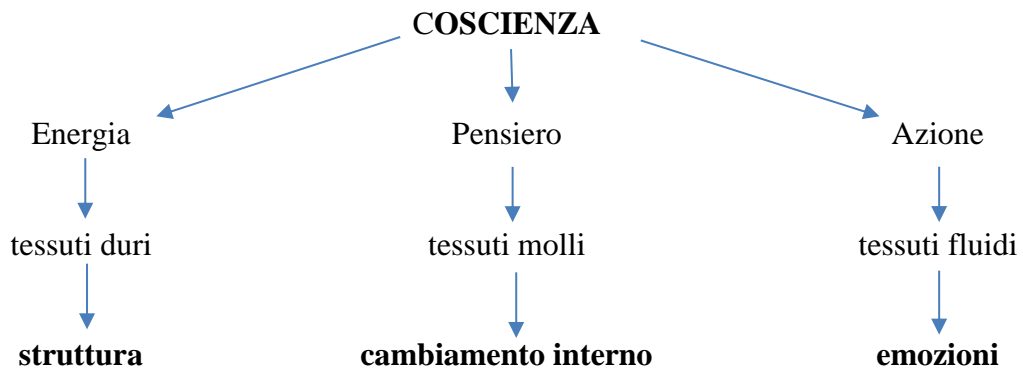
La percezione che il soggetto avrà di uno stimolo dipenderà non solo dal fatto che intervenga il sistema neurosensoriale a portare beneficio e vantaggio ad organi o apparati, ma anche dall'influenza di fattori trasmessi dalla madre durante la gravidanza.

La colonna vertebrale contiene in sé tutti i ricordi del periodo prenatale. Il lavoro di questa tecnica si svolge nell'astratto, stimolando i riflessi spinali, lasciando alla forza vitale il compito di operare sul cambiamento dell'individuo. Questo principio è applicabile solo se si considerano il **pensiero**, l'**azione** e il **movimento** i tre modi primari con cui la Vita si manifesta nell'uomo. Queste tre aree corrispondono alle tre strutture cellulari di base del corpo umano: la **testa**, le **mani** e i **piedi**.

I piedi rappresenta il centro del movimento che si estende anche alle gambe e al bacino. Esprime la capacità di muoversi fisicamente.

Le mani sono il centro dell'azione coinvolgono braccia, spalle e colonna vertebrale. Con il lavoro sulle mani si liberano le qualità di esecuzione, di creatività, di capacità di dare e di agire all'interno della corrente del mutamento.

La testa rappresenta il centro del pensiero. Il passaggio in questa area aiuta a liberare la capacità di pensare, di prendere iniziative, di pianificare la propria vita prendendo iniziative che coinvolgono il proprio valore personale.



### *Quarta parte*

Nei trattamenti successivi Paolo mi disse di sentirsi profondamente triste. Paolo aveva la necessità di piangere, di esprimere la sofferenza che si portava dentro da tempo. Sentiva un peso a livello dello sterno, come fosse un grosso sasso, che voleva buttare fuori. Aveva compreso che spesso era accompagnato da un senso di PAURA che lo rendevano pigro e insoddisfatto. La poca volontà nel portare a compimento i progetti gli bloccavano il cammino verso la realizzazione dei suoi desideri più intimi. Sia la pigrizia che la tristezza le associava a tutte quelle volte che da solo si era impedito di agire per PAURA di non essere all'altezza, piuttosto che di essere abbandonato.

Paolo è rigido e severo con sé stesso, molte volte per paura di non essere all'altezza usa un atteggiamento restrittivo che lo porta ad avere un eccessivo controllo su cose ed emozioni, agendo in maniera confusa e poco determinata a situazioni che gli causano ansia e stress.

Con questo modo di approcciarsi alla realtà alimentava situazioni che facevano nascere in lui emozioni di inadeguatezza, come se la Vita gli stesse facendo vedere che l'atteggiamento mentale che adottava avrebbe dovuto essere modificato se non avesse voluto continuare ad alimentare situazioni che gli causano stress ripetitivo.

Esempio: nell'ambito lavorativo, inciampava in situazioni in cui doveva in qualche modo accontentarsi e sul piano sentimentale, persone a cui lui teneva particolarmente, lo abbandonavano. Era come se Paolo mettesse in scena il suo teatrino di auto-sabotaggio per evitare in tutti i modi di meritarsi la pace e la felicità, così si autopuniva.

La tristezza di Paolo interviene per paura di rivivere l'abbandono già sperimentato (in altre situazioni passate) che a sua volta risveglia l'antico ricordo, legato all'infanzia, di essere abbandonato. La paura si manifesta nel momento in cui percepisce la frustrazione di non avere avuto gli strumenti funzionali per poter andare nel mondo in maniera diversa. Il cambiamento nasce quando si mette in atto una dinamica fisica differente rispetto ad un atteggiamento mentale che è un modo per uscire dal classico schema della mente.

Alla domanda: "Paolo, come agisci quando hai una difficoltà?"

La sua risposta immediata è stata: "di solito inizio a pensare e alla fine lascio correre, ma ultimamente davanti ad una difficoltà chiudo gli occhi, respiro e se serve prendo in mano il telefono e faccio una chiamata".

Per la **Medicina Tradizionale Cinese** è al metallo che diamo il ruolo primario di questa realtà: a lui il ruolo ponte tra pelle, psiche e soma. La pelle è in relazione al metallo che a sua volta è il riflesso del polmone: organo fondamentale per la sopravvivenza coinvolto negli scambi relazioni di cui si occupa la respirazione. Il respiro costringe a mantenere il rapporto con il NON IO (il mondo esterno).

Il polmone spalanca i confini e risuona con il senso di relazione, di trasformazione e contatto di cui si occupa la pelle.

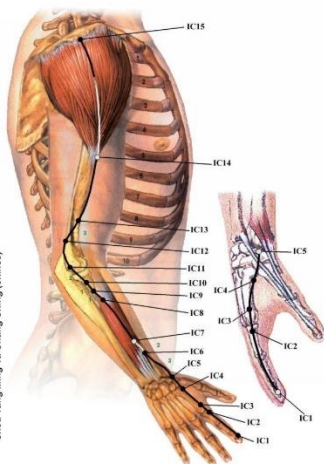
La pelle comunica con il mondo esterno.

Il polmone permette l'interiorizzazione, la trasformazione e l'assorbimento selettivo. Il Po risiede nel polmone, è legato alla madre ed è l'anima sensitiva, la capacità di dare forma all'energia ed al corpo. Si esprime negli istinti elementari che ci tengono in vita, è la forza di vivere istintiva ed inconscia che cerca qualcosa su cui concretizzarsi (Jing), la nostra componente oscura che determina azione e reazione a livello istintivo e realizza la voglia di vivere contenuta nei reni, governa tutti gli automatismi del corpo sia della specie sia acquisiti ed è la memoria genetica dei processi della specie (istinto) e delle esperienze acquisite custodite nel polmone che le distribuisce fino alla PELLE; il suo movimento, di entrare ed uscire nella vita, passare dal cielo anteriore al cielo posteriore, è sinonimo di prendere forma. Queste due forze (Po ed Hun), si bilanciano tra loro: la pulsione verso l'elevazione ed il cielo dello Hun, trova saldo radicamento e nutrimento nella forza oscura e terrestre del Po. La cooperazione tra Hun e Po permette di conoscere l'autenticità dell'essere e di adeguarsi alla propria natura. La condizione indispensabile alla realizzazione del progetto è il VUOTO DEL CUORE "inteso come disponibilità, potenzialità del tutto" in quanto permette la libera circolazione e la trasformazione del Qi in presenza di una buona relazione. La comunicazione cuore-rene, consente all'individuo di decidere cosa vuole nella vita e permette l'esercizio del libero arbitrio. È inoltre importante una buona relazione tra polmone- rene perché evita l'instaurarsi di paure e resistenze.

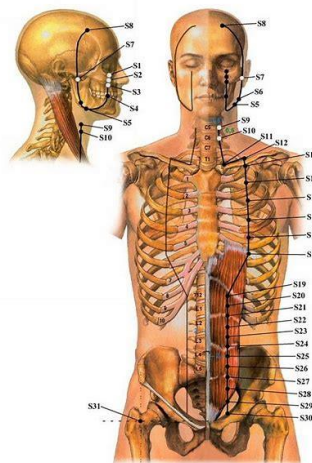
La zona energetica corrisponde allo strato Wei, mantello invisibile che sta sopra la pelle fisica, rappresentato dalla barriera lipidica (La WEIQI gestita dal legno. TianQi + GuQi + YuanQi = energia corretta - che circola nei meridiani principali – controllano i fenomeni difensivi, nutritivi, di crescita e di relazione necessari per la vita). È la sede dove le energie difensive si incontrano con quelle esterne.

Il **13St** (è un punto che abbassa ed espande il Qi polmonare e lo espande, inoltre è un antidolorifico), mentre il **4IG** (è un punto che disperde il vento, purifica il calore e apre gli orifizi, diaforetico, regola Qi e sangue, tratta il calore stomaco ed intestino) entrambi **favoriscono la circolazione difensiva.**

Il canale dell'Intestino Grosso - IC  
 Meridiano de Intestino Grosso - IG  
 Large Intestine Meridian - LI  
 Large Intestine (Large Intestine) (Chang)  
 Shou Yang Ming Tai Chang (Ching) (chinese)



Tav.4 - IL CANALE DELLO STOMACO



Le energie impure sono eliminate attraverso il naso, i liquidi impuri attraverso la vescica, le impurità del sangue e dei liquidi organici vengono espulse attraverso la pelle.

Il grosso intestino si occupa della funzione di eliminazione dei solidi impuri.

Tutte le malattie della pelle traducono un interessamento dei 7 sentimenti perché offre la chiave interpretativa di ogni disarmonia che si esprime nell'uomo, evidenziando una non realizzazione di Sé. La pelle dunque è un organo simbolico che rivela "l'energia" perversa che abita il soggetto che non viene colpito a caso, ma esprime attraverso la manifestazione sul corpo, il tipo di vita che sta conducendo e a quale destino abbia deciso di darsi.

Anche per la medicina tradizionale cinese la psoriasi è associabile ad una chiusura dell'individuo e come nella colonna vertebrale vengono impressi, dal basso verso l'alto, i ricordi traumatici irrisolti, la pelle, avendo anch'essa una funzione di memoria (dimostrato da alcune malattie della pelle, come ad esempio la psoriasi, che dopo anni di benessere ricompaiono con le stesse caratteristiche e nelle stesse sedi cutanee) rispecchia nel corpo una disarmonia che in base alla sede della manifestazione cambia significato:

**le caviglie** (tra piede e ginocchio) esprimono un disagio riguardante l'autocritica risalente all'infanzia,

**il bacino** (tra coscia e genitali) risale alla pubertà – il disagio sociale e sessuale,

**l'addome** (tra creste iliache e spalle) riguarda l'età adulta - il senso di responsabilità

**la testa** (dal collo) riguarda l'età della maturità, della vera consapevolezza - la capacità di sacrificare qualcosa per raggiungere scopi importanti.

Inoltre gli individui che trattengono eccessiva

SECCHENZA (metallo) sono soggetti dominati dalla malinconia. Hanno difficoltà a vivere la loro introspezione. La tristezza li allontana dalla loro capacità di trasformazione che li condurrebbe in dinamiche di scambio profondo. Sulla pelle si esprime con ipercheratosi, fissurazioni, psoriasi.

Si possono avere diverse manifestazioni di secchezza: secchezza esterna per eccesso di calore interno, oppure una secchezza esterna per eccesso di vento, così come una secchezza interna e freddo esterno tipico delle persone anziane.

Nel caso della psoriasi si parla di secchezza interna ed esterna in quanto il sangue che non nutre più la pelle con carenza dei liquidi organici (JINYE).

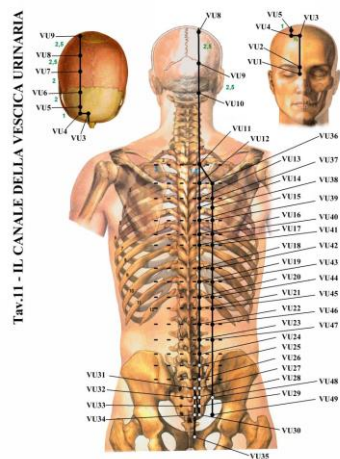
Il canale vescica appartiene al movimento acqua, è collegato al meridiano del rene ed è in relazione con l'intestino tenue. I 67 punti vescica (**BL**) sono deputati al controllo di tutte le trasformazioni del QI, alla regolazione dei liquidi e al funzionamento della muscolatura scheletrica posturale.

In questo caso specifico è utile lavorare su tre punti perché sono attivi sul sangue:

**15** (regola e nutre il sangue, regolarizza il QI, tranquillizza Shen e cuore),

**18** (calma il vento: drena il fegato e regola la colecisti, rinfresca umidità e calore, disperde la stasi di QI),

**20** (rafforza e regola la milza e il suo QI, rinforza il sangue di milza, elimina l'umidità e provoca la diuresi).



**CALORE** (fuoco) compiono sempre gli stessi errori, si agitano ma non si muovono tendendo ad avvitarci su sé stessi. Il calore porta a non realizzare mai nulla, sulla pelle si esprime con rossori acuti o rosacea.

**UMIDITA'** (terra) si complicano la vita, si muovono con grande difficoltà, creandosi mille problemi e preoccupazioni, rimuginando e rendendo la vita difficile a sé ed ai propri congiunti. Raggiungono l'obiettivo scegliendo sempre la via più complicata, sulla pelle si esprime con eczemi.

**VENTO** (legno) corrono sempre senza godersi la vita. Caratterizza tutti i fenomeni mobili e rapidi con comparsa acuta e rapida risoluzione. Sulla pelle si esprime con prurito e orticaria.

**FREDDO** (acqua) soggetti spenti che hanno deciso di fermarsi nella vita e sulla pelle si esprime con macchie a chiazze.

Lo stato psichico individuale e la qualità del sangue giocano un ruolo importante quando si tratta di malattie della pelle. Le malattie della pelle afferiscono al metallo (*polmone*), ma quando è coinvolto l'aspetto psichico si creano turbe alla terra (in questa dinamica è coinvolto il *sangue* che impedisce la giusta trasformazione dell'energia nutritiva) e al fuoco (con disturbi dello *Shen* che indicano l'andare contro il flusso della vita perdendo così la possibilità di comprendere ciò che offre).

L' eccesso di fuoco del Cuore da vuoto di Yin o di Xue, causato da "patologie dei sentimenti" – rabbia – ipereccitazione – eccessiva rimuginazione dei pensieri – tristezza – preoccupazione/oppresione che fa da sfondo o si aggiunge alle altre – paura – panico che è legato alla paura, ma sancisce un peggioramento, o da disturbi emotivi persistenti, determinano turbe del sangue che si possono manifestare sotto forma di:

**Calore** che determina l'aumento di temperatura attraverso la pelle. Determina lesioni mobili, calde, pruriginose producendo afte, lesioni eritematiche, macule.

**Vuoto** che provoca essiccamento della pelle con fuga di vento-calore in alto ed in periferia. I segni più comuni sono la psoriasi tipica, orticarie da stress, lesioni secche, spesse, desquamanti.

**Secchezza** o essiccamento per vuoto dei liquidi organici. Manifestazioni della pelle molto secca e disidratata, oliguria, feci secche, grande sete.

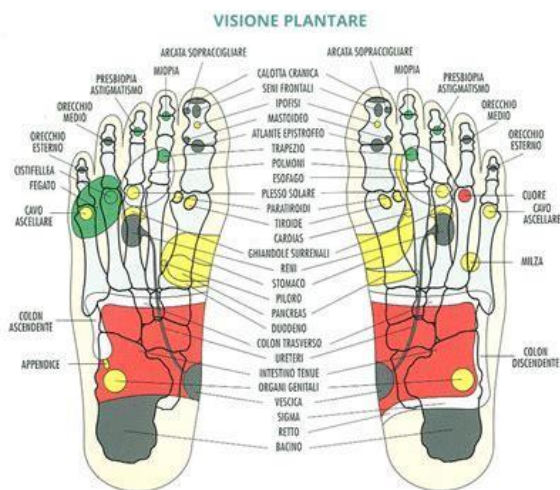
**Ristagno**, stasi che si accumula a livello della pelle sviluppando lesioni rosso-scuro e lividi causati dalla pressione del tocco oppure manifestazioni di palpitazioni, insonnia, vertigini, spossatezza, difficoltà di respirazione, parestesie, estremità fredde.

**Impurità**, dove, la cute assume un carattere emuntoriale con lesioni ad impronta purulenta ed eczematosa come acne pustolosa, eczema catameniale, dismenorrea, mestruo con grumi maleodoranti, alvo diarroico durante le mestruazioni.

Per arrivare alla guarigione non si può pensare di prendere la stessa strada dello stato di coscienza che ci ha condotto alla malattia. Lo stress psico-emotivo lede lo Yin ed il sangue e favorendo lo sviluppo di calore consentendo alle sostanze tossiche (presenti nel sangue) che il corpo non è riuscito ad eliminare, di andare ad impattare sulla pelle determinando le malattie della pelle.

Tutti i movimenti possono essere in causa ma, la consapevolezza deriva dalla relazione Cuore-polmone, infatti il polmone è testimone interno del cuore, lo osserva, sa di cosa ha paura, di cosa ha rimorso e procura una giustificazione per ciò che accade. Perché avvenga una trasformazione, occorre acquisire coscienza che la trasformazione stessa sia possibile. Il destino è legato al Jing e ai reni, mentre, la coscienza al cuore e alla milza. È assolutamente necessario che la persona creda veramente, non solo con la mente (Yi) ma anche con il cuore (Shen) in questa trasformazione. Gli organi di senso, donano il loro contributo consentendo all'individuo di "entrare in connessione". Il vero cambiamento

dell'individuo consapevole e libero, passa per la scelta di voler cambiare preceduta dall'assunzione della responsabilità, sostenuta dalla determinazione e forza di volontà entrambe legate all'Acqua (rene), mentre al Ministro del cuore rappresenta la paura dell'incapacità di scegliere e il libero arbitrio: “spesso non si attuano cambiamenti nella vita a causa della paura che blocca impedendo il passaggio di consapevolezza”.



Le radici della **riflessologia plantare** originano dai testi della Medicina Tradizionale Cinese: dobbiamo immaginare il piede come fosse una mappa geografica che riflette la posizione degli organi e apparati; in alto troveremo tutto quello che nella realtà fisica e oggettiva si trova in alto (es. testa, orecchie, cervello) e viceversa. Se prendiamo in considerazione le funzioni organiche è logico effettuare il massaggio riflessologico attenendoci al normale lavoro del

corpo, quindi lavorando in sinergia con esso partiremo dall'alto verso il basso, dall'interno verso l'esterno, per collaborare in maniera attiva con le funzioni del corpo.

Il piede riflette la componente organica, energetica, i nostri atteggiamenti, le nostre posizioni affermate e riconosciute, i nostri criteri di vita e addirittura i nostri ideali. Lo scopo della riflessologia è di far scattare (attraverso il tocco e la stimolazione di un punto o zona riflessa) i meccanismi che portano all'omeostasi, cioè ad uno stato di equilibrio ed armonia. Il funzionamento della riflessologia sta alla base della capacità di far corrispondere a ciascun organo un punto specifico del piede, che se stimolato in modo appropriato, acquisterà effetti positivi. Dal momento che tutti i sistemi del corpo sono collegati (un elemento influenza tutto l'insieme). La riflessologia pone le basi al processo di autoguarigione, in quanto ha grande beneficio sul sistema neurovegetativo capace di mettere in moto alcune sostanze chiamate endorfine o sostanze della felicità.

Il modo in cui la persona si stende sul lettino, dalla postura che assume, dall'osservazione della forma del piede e della sua struttura risulta evidente comprendere la realtà che caratterizza la vita dell'individuo:

steso sul lettino si nota l'**apertura femminile** dei piedi di Paolo cioè il piede sinistro è più abdotto (leggermente più in apertura) rispetto al destro. Questa è una caratteristica indica il modo che ha di porsi nei confronti della vita, nel senso che la parte sinistra fa riferimento all'emisfero cerebrale



destro, il quale elabora le funzioni inerenti ai processi istintivi, è legato all'aspetto emotivo, sensibile, creativo, al sogno.

Ha un **piede greco** che si presenta con il secondo dito più lungo dell'alluce. Questa costituzione denota difficoltà digestive in quanto al secondo dito troviamo il meridiano dello stomaco.

Il **piede è cavo** indica una difficoltà del soggetto di rimanere con i piedi per terra. Tendenzialmente sono persone che tendono a rimanere molto nel mondo delle idee perché nel loro procedere nella vita manca il presente. Emotivamente instabili e controllati. Difficilmente ascoltano quello che il corpo vuole comunicargli.

Le **dita** sono dritte, armoniche e con una giusta elasticità, segno tipico di una persona che tendenzialmente non fatica ad esprimere il proprio pensiero, segue una direzione concreta e si confronta liberamente. A livello psichico capta in modo armonico gli stimoli della vita.

La **pianta** si presenta con la zona dei metatarsi molto ampia rispetto al tallone. Segno di una persona che si ritrova al centro dell'attenzione anche quando non vuole e che tende a dominare e dirigere. Il tallone rappresenta la terra (la stabilità), mentre la zona dei metatarsi rappresenta il cielo (l'azione): queste caratteristiche evidenziano un soggetto con tante idee e voglia di agire. A volte potrebbe essere eccessivamente impulsivo e troppo intollerante.

La pianta del piede rappresenta la parte stabile, la forma di base di una persona, ciò che uno è. Mentre le dita tendono a cambiare il loro aspetto, in quanto evidenziano l'aspetto psichico, la pianta tende a mantenere le caratteristiche iniziali.

L'elemento di appartenenza è sicuramente la terra per la predominanza del **colorito arancione** del piede.

C'è un **ispessimento nella parte esterna del quinto dito**. In quella zona scorre il meridiano della vescica urinaria. Può indicare una persona che si sente invasa nel territorio, come può parlarci di difficoltà dei rapporti sociali o nelle relazioni, oppure, di una difficoltà ad esprimere il suo desiderio sessuale.

La **pelle è sottile** e con molte **rughe** sotto la pianta del piede. C'è **secchezza nella zona del tallone**. Nella zona subito sotto l'alluce, nella zona del **gruppo gola** (che comprende tiroide, paratiroide, faringe, laringe e corde vocali) il tessuto che ricopre le ossa sesamoidi, risulta leggermente gonfio. Questa manifestazione potrebbe indicare che le difese immunitarie sono attive e i linfonodi globuli bianchi a difesa dei polmoni.

I **punti trattati** durante il massaggio plantare, non fanno riferimento ad una seduta, bensì sono il riassunto dello svolgimento del percorso compreso della motivazione di tale stimolazione:

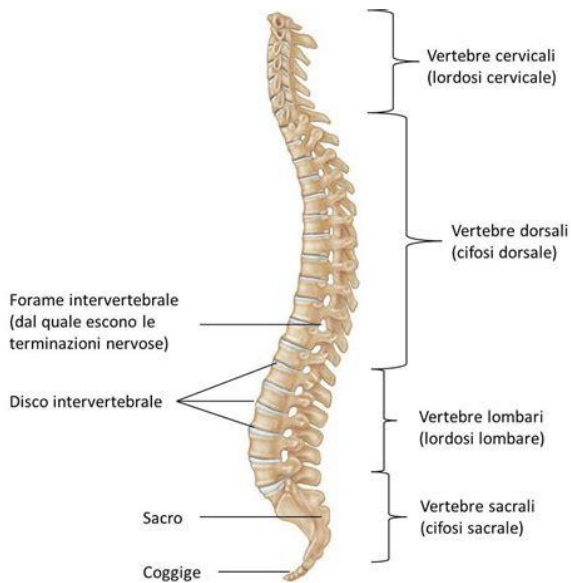
Sono partita lavorando le DITA DEI PIEDI: rappresentano i dettagli, le rifiniture. Sono le terminazioni delle nostre convinzioni, le punteggiature dei nostri atteggiamenti razionali. Parlano dell'aspetto psicosomatico, di come osserviamo il mondo e come ci muoviamo in esso. Rappresentano lo sviluppo spaziale della testa. Riflettono il sistema nervoso. La stimolazione della pelle che comprende il massaggio di tutto il piede (plantare e dorsale fino ai malleoli) effettuando in maniera delicata lo stretching delle dita al fine di fornire rilassamento. Il sistema immunitario fa parte di un sistema di difesa che include anche la pelle perché essendo la barriera del corpo impedisce a molti organismi e sostanze nocive di entrare.

COLONNA VERTEBRALE: partendo dalla zona mediale dell'alluce sono scesa con la manualità a bruco, lungo tutta la zona riflessa, per aiutare ad alleviare le tensioni che si creano tra un disco vertebrale e l'altro e distendere le terminazioni nervose paravertebrali. Ho iniziato dal piede destro. La stimolazione di questo tratto deve essere fatta prevalentemente in termini di tempo sulla parte delle vertebre toraciche. Ciascuna vertebra è perfettamente posizionata in relazione a tutte le altre per fornire la massima forza, la flessibilità e proteggere la via di comunicazione nervosa del corpo: il midollo spinale.

La colonna vertebrale è costituita da 33 ossa. Si suddividono in:

- 1-7 cervicali, permettono un ampio raggio di mobilità alla sezione del collo.
- 12 toraciche o dorsali, costituiscono la parte alta della schiena, sono più pesanti delle cervicali e mantengono le coste in posizione per mezzo delle faccette articolari.
- 5 lombari, situate nella parte bassa della schiena. Sostengono la maggior parte del peso corporeo.
- il sacro che è composto da 5 vertebre separate che si fondono verso i 25 anni di età per formare un osso a forma di cuneo situato tra le anche.
- Il coccige, anch'esso formato inizialmente da 4 ossa separate che si uniscono con l'età adulta. Costituisce la parte finale della colonna.

Inoltre, alla nascita esiste un'unica continua curvatura della colonna che nell'adulto si modifica con quattro curvature distinte. Questo processo avviene nella parte alta con le cervicali e nella parte bassa formando una curva concava nella zona lombare.



Tra ciascuna vertebra si trovano i dischi intervertebrali, i quali sono designati all'assorbimento di traumi impedendo l'attrito tra le ossa. Permettono una maggiore flessibilità sia alle vertebre che all'equilibrio corporeo perché si adattano alle variazioni di postura.

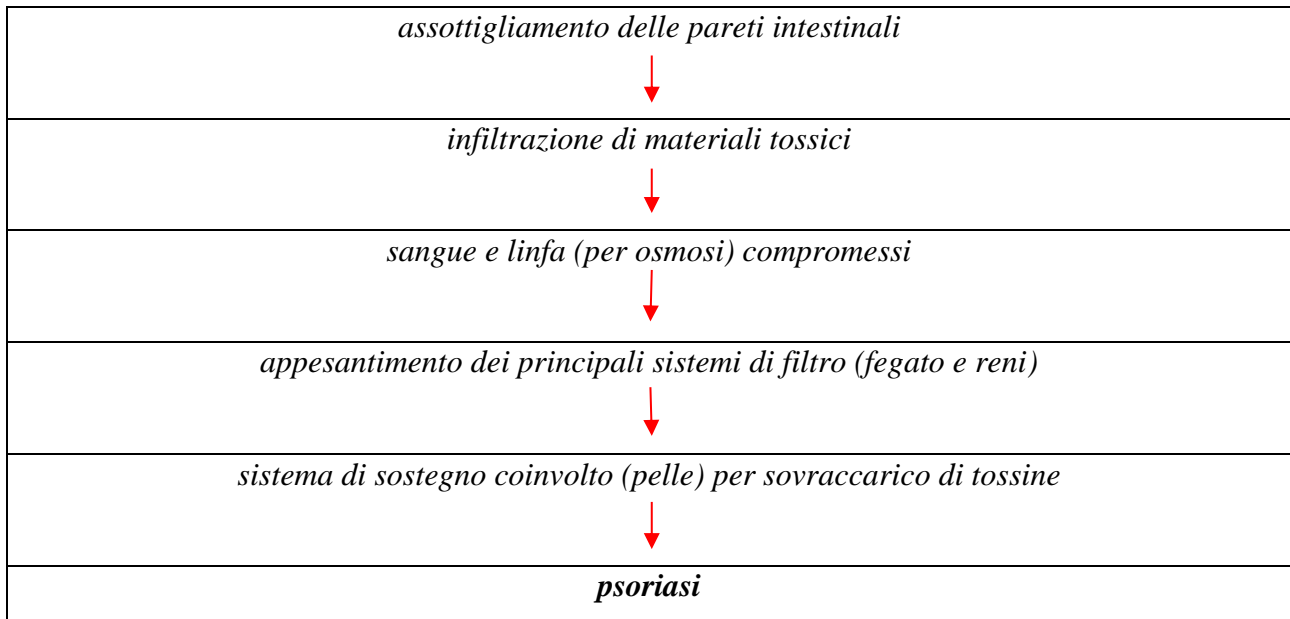
Se vi è un'alterazione del forame vertebrale si potrebbe verificare un'inflammatione o portare ad un punto di pressione delle radici nervose situate nelle vicinanze dell'anomalia che successivamente possono sfociare in dolori o funzioni fisiologiche irregolari.

Le malattie non possono essere suddivise tra le varie sezioni, perché il corpo umano è un'unità. Questa è la verità discussa e seguita da Paracelso, Ippocrate e Pitagora: una parte non può essere ammalata senza provocare effetti sulle altre.

Se cerchiamo l'origine degli impulsi nervosi che controllano le funzioni intestinali nella colonna vertebrale osserviamo che fanno riferimento alla parte superiore, emanati dalle vertebre medio-dorsali (tra le scapole). Se queste radici nervose vengono per qualsiasi trauma coinvolte, il normale flusso dei nervi può essere disturbato avendo ripercussioni sulla circolazione sanguigna e conseguentemente sull'intestino, perché il sangue non convogliando correttamente causa un impoverimento delle pareti, condurrebbe a renderle più sottili e quindi permeabili da materiali tossici.

L'origine dei nervi dell'alto tratto intestinale, in particolare dell'area della curva duodeno-digiunale, nasce dall'area medio-dorsale (6° e 7°) della colonna. Le lesioni tra queste vertebre (allargando il raggio anche della 6° e 7° cervicale) inducono ad un calo di forza, alla diminuzione di elasticità, consentendo una dilatazione delle pareti muscolari dello stomaco e dell'intestino causando l'assottigliamento del tessuto intestinale che permette l'ingresso di quantità elevate di tossine rafforzando lo sviluppo della psoriasi.

Oltre alle **condizioni di acidosi del sangue** anche gli **impulsi nervosi della colonna** tra la 4° e la 9° dorsale, **possono alterare il tratto digestivo.**



Punto uno del meridiano del RENE: detto anche “sorgente zampillante”. Ho eseguito una stimolazione lenta e profonda. Questo punto è molto importante nel mantenimento e nel trattamento dei liquidi corporei. Una delle importanti funzioni dei reni è quella di filtrare le tossine ed eliminarle dall’organismo. Molte malattie, soprattutto quelle polmonari, possono essere ricondotte a una carenza di energia e funzionalità del rene. Secondo la visione cinese, la visione del Rene comprende anche le ghiandole surrenali. Queste ghiandole stanno all’apice dei reni come dei capelli e secernono un’ampia gamma di ormoni essenziali per il sistema immunitario, il vigore sessuale, la fertilità e la regolazione del metabolismo. Il sistema renale include anche i testicoli nell’uomo e le ovaie nella donna; perciò i reni controllano le funzioni sessuali e riproduttive e sono la primaria fonte di vitalità sessuale, che in MTC è considerata come indicatore di salute e sistema immunitario forte. I reni stessi sono responsabili del filtraggio dei metaboliti scartati dal sangue che si muovono verso la vescica per l’espulsione attraverso l’urina. Assieme all’Intestino Crasso, i reni controllano l’equilibrio dei fluidi del corpo, inoltre regolano l’equilibrio acido-alcalino del corpo (pH) filtrando in modo selettivo e trattenendo i vari minerali. I reni, e specialmente le ghiandole surrenali, sono particolarmente sensibili ai danni provocati da eccessivo stress. I reni controllano la crescita e lo sviluppo delle ossa e nutrono il midollo che origina i globuli bianchi e i globuli rossi del corpo. Una scarsa energia nel rene è spesso causa di anemia e sistema immunitario debole. Anche la colonna vertebrale e il cervello per la MTC fanno parte del midollo, quindi, una scarsa memoria, mancanza di lucidità e dolore alla schiena, sono segnali d’allarme e squilibrio del rene. La vitalità del rene si riflette esteriormente sui capelli e sulla peluria; viene associata all’apertura delle orecchie. Il rene è segno di determinazione, sostegno e volontà: uno squilibrio può sfociare in paura e paranoia.

GHIANDOLE SURRENALI e di nuovo RENE scendendo a bruco dall'URETERE fino alla VESCICA con l'intenzione di portar fuori quello che ristagna nell'organo (rene) o nel viscere (vescica urinaria) al fine di liberare l'apparato urogenitale almeno da ansia, agitazione, stress di una vita sotto pressione. È risaputo che quando ci troviamo in una situazione di preoccupazione continua o di paura, il bisogno impellente di urinare si fa più frequente, l'eccessivo lavoro a cui viene sottoposta la vescica può provocare stati infiammatori.

VESCICA: con un tocco lento e profondo per renderla più tonica e resistente alla necessità di espellere l'urina.

Successivamente mi sono soffermata nella zona dei POLMONI in quanto è l'organo essenziale per la respirazione. La sua principale funzione è quella di trasportare l'ossigeno nel sangue e di espellerne l'anidride carbonica. Sia a livello organico che energetico, una buona respirazione permette una buona ossigenazione e il mantenimento di una buona salute alleggerendo anche i pensieri.

Anche TONSILLE (alla base della prima falange del primo dito, zona laterale), ADENOIDI (alla base della prima falange del secondo dito, zona mediale), milza, appendice (piede destro, visione plantare, poco al di sotto della cavità inferiore del cuboide, sul calcagno) e GHIANDOLA TIMICA (zona dorsale, epifisi distale metatarso del primo dito. Possiamo tranquillamente stimolare la zona del gruppo gola che comprende tiroide e paratiroidi) fanno parte del sistema immunitario, insieme alla schiera di globuli bianchi composti da diversi tipi di cellule che attaccano e distruggono gli organismi estranei e i batteri. Un tipo di globuli bianchi, i linfociti B, possono essere convertiti in cellule che producono anticorpi: sono i soli organismi del corpo umano che distruggono ed eliminano i virus.

PLESSO SOLARE: è una cavità "virtuale" perché la sua cavità è riempita dal cuore. Il plesso solare viene associato a quel gruppo di gangli nervosi che partono dalle ultime vertebre dorsali e vanno ad innervare anche lo stomaco. Se questo punto viene massaggiato in senso antiorario, ma in modo rotatorio, lento e profondo, otteniamo una netta ed immediata sensazione di rilassamento del diaframma e dei muscoli della respirazione.

DIAFRAMMA: la contrazione continua di questa fascia muscolare blocca la corretta espansione e contrazione dell'apparato respiratorio, perché oltre a fare appoggio sui polmoni, il diaframma è collegato al respiro. Massaggiare il diaframma significa migliorare la respirazione, infondere calma e ottenere uno stato di benessere psicologico. Questo punto è molto utile negli stadi di ansia e difficoltà respiratorie.

**STOMACO:** è l'organo che, all'interno dell'apparato digerente, si occupa di avviare la digestione. In esso il cibo staziona e viene investito da enzimi e acidi, il cui compito è quello di preparare quanto ingerito all'assorbimento dei nutrienti da parte dell'intestino tenue.

Quando lo stomaco è in equilibrio, riesce ad espletare le proprie funzioni e a passare all'intestino la parte nutritiva di quanto ingerito.

Analogicamente lo stomaco ha il compito di accogliere e preparare l'esperienza esterna introdotta come nutrimento. Il suo funzionamento è strettamente legato all'atteggiamento nei confronti di quanto la vita ci mette davanti.

Se sufficientemente aperto, lo stomaco accoglie e sa scegliere se ciò che è stato introdotto può essere accettato ed elaborato o se invece va eliminato; così come nel cibo anche nelle esperienze. La pesantezza allo stomaco indica un eccessivo carico di lavoro, ma può anche indicare un trattenimento di qualcosa che non si sa elaborare e di cui ci si fa carico senza esserne pronti. Lo stomaco somatizza l'aggressività e rende amare esperienze che si sono accettate acriticamente o apprezzate in maniera troppo impulsiva.

**PANCREAS:** il pancreas va trattato per l'aspetto psicosomatico e per la funzione fisiologica che è quella di produrre svariati enzimi che concorrono alle funzioni dell'apparato digerente e controlla l'equilibrio del glucosio nel circolo ematico del sangue tramite la produzione di insulina (secreta quando il glucosio è elevata. Ha funzione ipoglicemizzante abbassando la concentrazione di glucosio nel sangue e aumentandone l'immagazzinamento nel fegato) e di glucagone (secreto quando il livello di glucosio è basso e favorisce la liberazione del glucosio immagazzinato nel fegato).

Analogicamente si connette alla capacità di gestire la propria esperienza con la parte "dolce" della vita. Si collega alla capacità di portare dentro la dolcezza, la tenerezza, e di realizzare in modo proficuo all'interno della propria vita, equilibrando il bisogno di attenzione e di amore e la capacità di esprimerli senza eccessi e in modo equilibrato, al momento giusto e nelle quantità giuste.

La produzione di insulina si collega alla capacità di sperimentare in maniera profonda e diffusa la dolcezza che si incontra nella propria vita.

La produzione di glucagone si collega alla capacità di immagazzinare energia calda per riuscire a far circolare dentro di sé dolcezza e richiamarla nei momenti di bisogno.

**MILZA:** fa parte, insieme alle tonsille, al timo, alle placche del Peyer e ai linfonodi, agli organi linfatici: insieme ai vasi linfatici, tutti costituiscono il complesso sistema di drenaggio dei liquidi del corpo; mentre i vasi trasportano la linfa che travasa dai vasi sanguigni, la milza si occupa di ripulire il sangue da batteri, sostanze di rifiuto e virus: distrugge i globuli rossi invecchiati e recupera da

questo processo alcuni prodotti derivanti dalla degradazione, quali il ferro, che restituisce al fegato per via ematica.

È un piccolo organo situato nella parte sinistra dell'addome, tra lo stomaco e il diaframma, in profondità. La milza è ricca di sangue e ha, inoltre, la funzione di deposito delle piastrine e del sangue. Lavora di concerto con tutto il sistema linfatico e, per la funzione di deposito del sangue, insieme al fegato. Per queste sue funzioni, trattenendo e rilasciando il sangue, concorre alla regolazione della pressione sanguigna e, per il proprio ruolo di organo linfatico, partecipa alla difesa dell'organismo.

Contiene sangue e globuli e in caso di sforzo fisico, ad esempio, regola la quantità e la qualità del sangue. La milza si occupa delle situazioni di emergenza. Analogicamente, facendosi carico di gestire le riserve di sangue e facendo parte del sistema immunitario, si collega alla capacità di rigenerare le ferite e di operare in situazioni in cui si avverte di essere aggrediti o in difficoltà.

Per la funzione di recupero del ferro e della distruzione dei globuli rossi invecchiati si connette alla capacità di lasciare andare il passato estrapolandone la componente concreta e solida e facendo una sintesi dell'esperienza stessa. È legata a pensieri rimuginativi ed è connessa alla mente. L'aspetto energetico della milza e l'aspetto mentale dei pensieri circolari si influenzano reciprocamente.

FEGATO: questo organo è molto utile per aumentare la peristalsi intestinale in quanto per la MTC il fegato ha la funzione di libera circolazione di Qi nel sangue. Tra molteplici funzioni c'è quella di produrre la bile che concorre alla digestione. Emulsionando i grassi e scomponendo le grosse cellule permette agli enzimi di aumentare la superficie di azione. Produce glicogeno e glucosio che immagazzina e mantiene l'equilibrio nel sangue. Organizza la distribuzione dei nutrienti: il sangue proveniente dall'apparato digerente si immette nel fegato tramite la vena porta, il compito del fegato è quello di captare e trasformare le sostanze nutritive e di distribuirle ai vari organi.

Analogamente ha a che vedere con la capacità di essere un buon leader. Le sue capacità di usare, scartare, trasformare e immagazzinare i nutrienti che riceve con il sangue derivante dall'apparato digerente si collega al prendere decisioni e gestire le esperienze della propria vita, mettendo in campo tutti gli strumenti atti a raggiungere lo scopo prefissato. La capacità di immagazzinare energia fa riferimento alla capacità di utilizzare, senza sprecarle, le proprie energie. La funzione di disintossicazione del sangue si può collegare alla capacità di valutare, di distinguere e di lasciare andare le cose dal punto di vista materiale.

Ho terminato con la stimolazione dell'APPENDICE, dell'INTESTINO TENUE e dell'INTESTINO CRASSO per agevolare l'espulsione delle tossine anche psichiche.

È di utile importanza la stimolazione dei tre sistemi di comunicazione che collaborano attivamente con il sistema immunitario: il SISTEMA LINFATICO e ZONA RIFLESSA DELLA

**CIRCOLAZIONE VENOSA e ARTERIOSA:** una rete di vasi sottili e nodi che si estende per tutto il corpo e attraverso la quale scorre la linfa che trasporta batteri e altre sostanze nocive fino ai linfonodi per essere distrutti. I vasi linfatici seguono i vasi sanguigni e formano un sistema parallelo. Diversamente dal sistema della circolazione sanguigna, il sistema linfatico non ha il cuore per pompare la linfa lungo i vasi, ma riceve l'impulso dalle contrazioni muscolari durante l'esercizio o l'attività fisica e la respirazione. I globuli bianchi pattugliano il sangue e la linfa nel tentativo di distruggere qualsiasi particella estranea e batterio che incontrano. I globuli bianchi, che includono neutrofili, monociti e linfociti, formano il sistema immunitario.

È un miracoloso sistema di milioni di globuli bianchi che ci proteggono dall'attacco di tessuti, batteri e numerosi altri microrganismi estranei che invadono il corpo umano.

Il corpo umano accoglie un'intera "famiglia" di cellule diverse che, come i globuli bianchi, deriva da una cellula principale chiamata cellula staminale che si trova principalmente nel midollo osseo.

Un sistema immunitario immaturo produce cellule che normalmente attaccherebbero qualsiasi tessuto dell'organismo se non fosse per l'azione della ghiandola timica. È nel timo che il sistema immunitario impara a riconoscere le cellule nocive, a distinguere fra cellule utili e inutili. La ghiandola timica, diversamente da come si pensa, secerne ormoni timici chiamati Timosine che influenzano direttamente la capacità individuale di combattere la malattia.

I linfociti, o globuli bianchi, possono essere differenziati, oltre che per altre caratteristiche, in base all'origine e alla funzione. I linfociti che provengono dal midollo osseo sono chiamati linfociti B mentre quelli che provengono dal timo sono chiamati linfociti T. I globuli bianchi più aggressivi sono chiamati linfociti T citotossici o linfociti T "killer". La loro funzione principale è quella di esaminare le altre cellule alla ricerca di segni di anomalie e distruggerle con enzimi appositi. Poiché prendono parte a questa incredibile attività di sorveglianza immunologica del sistema immunitario, non solo scovano gli invasori estranei quali virus e batteri, ma scovano e distruggono anche le cellule maligne. I macrofagi sono un tipo di globuli bianchi che vanno alla ricerca di sostanze nocive nell'organismo per eliminarle. Anche i loro amici, i linfociti B (globuli bianchi che si formano nel midollo osseo), ingeriscono molecole tossiche. I macrofagi collaborano con altre cellule attive del sistema immunitario quali i linfociti B e i linfociti T per generare gli anticorpi, gli unici componenti del sistema immunitario in grado di catturare e distruggere i virus.



## *Quinta parte*

**Il tocco:** Ripristinare l'aspetto energetico non è sicuramente una cosa semplice, ma risulta determinante per lo stato di benessere generale. Le tecniche conosciute che lavorano a vantaggio sono molte: pietre, floriterapia, applicazioni di oli vegetali, recita di mantra, vibrazioni con l'utilizzo di suoni, meditazioni, posizione delle mani. Queste tecniche possono risultare utili solo se si porta consapevolezza e presenza al percorso che si sta per intraprendere. Ho avuto modo di sperimentare che il tocco porta un contributo non indifferente. Sapersi toccare, massaggiare, coccolare è uno dei lavori più semplici che si possano fare. Molto spesso si ritiene cosa poco utile o una perdita di tempo prendersi cura. Andiamo nel mondo con la parte di noi che conosciamo. Basterebbe un approccio diverso e neanche troppo impegnativo, per vedere che anche in altre direzioni ci sono cose nuove e molto belle da sapere. Sento parlare di "lavoro su di Sé" o di "prendersi settimane di tempo" per elaborare cose complicatissime che già adesso, mentre lo sto scrivendo, mi sto annoiando. Abbiamo bisogno di cose semplici. Abbiamo iniziato a camminare mettendo un piede davanti all'altro, senza che nessuno ci dicesse quanto fosse difficile mantenere l'equilibrio o ci spiegasse che reazioni chimiche sarebbero avvenute in noi per garantire il movimento, così come mai nessuno ci ha detto che saremmo potuti cadere, che ci saremmo fatti male, che avremmo sofferto o pianto, addirittura che avremmo imparato a correre e a ridere contemporaneamente. Quando parliamo di discipline olistiche parliamo di mondi infiniti che, se non elaborati con sufficiente cura, portano a blandi risultati. Imparare a muoversi con la calma, ad ascoltare cosa sia meglio per noi, a rispettare i nostri tempi, a sperimentare al posto di partire prevenuti in quanto qualcuno ha descritto un percorso simile a quello che avremmo voluto fare, sarebbe buona cosa. Siamo tutti diversi, ognuno ha la propria storia, la propria strada e il proprio bagaglio di emozioni. Passo dopo passo arriviamo lontano.

Sapere che il tatto ci mette in contatto diretto con la parte più profonda dell'essere non è cosa da poco. Le mani, trasmettono calore, questo calore genera sensazioni, l'elaborazione di queste sensazioni fa nascere emozioni e grazie alla parte razionale del cervello si riesce a percepirne il senso. Appoggiare i palmi delle mani su una cicatrice, o nei pressi di essa se si tratta di cicatrici viscerali, e fermarsi ad osservare cosa accade potrebbe essere l'inizio di una scoperta nuova.

La sensazione che si prova potrebbe portare nella direzione di dolore. La difficoltà di toccarsi, molte volte, è data dal fatto che rifiutiamo di entrare in contatto con il nostro dolore. Più rifiutiamo, più ci allontaniamo. Più ci allontaniamo, più siamo divisi. Più siamo divisi, più la cicatrice si fa sentire. È importante iniziare gradualmente sperimentando l'ascolto, in un secondo momento si passerà al massaggio ed infine con l'unione delle due cose si cercherà di ascoltare la vocina che è in noi e che ha un sacco di cose da raccontare.

L'obiettivo non è quello di riuscire nel massaggio, ma ricercare la forza per mettersi a nudo entrando in contatto con la parte che tanto temiamo e cerchiamo in tutti i modi di nascondere. Le emozioni sono il primo passo verso "la guarigione". Comprendere quale energia si è condensata, cosa blocca ed impedisce il cammino eretto verso la luce vuol dire iniziare ad accoglierci basando il volere più su quello che proviamo al posto di quello che pensiamo. Il calore muove, scioglie, fa nascere, attiva. Ecco perché le nostre mani possono "davvero fare miracoli", abbiamo un potenziale incredibile che molto spesso dimentichiamo di avere. Iniziare con il massaggio di una cicatrice o visualizzare un fascio di luce attorno ad essa può essere un modo per vedere di nuovo il corpo unito e perfetto. Più trascuriamo una parte di noi, più perde calore, energia fino a diventare fredda e ad isolarsi nel corpo. Per la visione olistica tutto è uno e la rottura di questa unione crea dei blocchi anche nel flusso dell'energia che scorre attraverso canali energetici che consentono l'armonia e il benessere del corpo. Dobbiamo riuscire a creare ponti, non spostare la mobilità verso "altre strade" altrimenti corriamo il rischio di appesantirne alcune e di lasciarne altre senza il corretto scorrere dell'energia, rischiando di creare caos avvicinandoci sempre più allo stato di disarmonia energetica che con il tempo inciderà anche sul corpo fisico. Per Paolo avevo domande diverse ad ogni incontro e la cosa che spesso notavo era che alle domande più tecniche mi venivano date risposte in brevissimo tempo, quando doveva descrivermi sensazioni e parlarmi delle sue emozioni è rimaneva in silenzio per un po' di tempo quando ha dovuto descrivermi sensazioni e parlarmi delle sue emozioni è rimase in silenzio per un po' di tempo. In una seduta (sull'argomento riguardante il tocco) gli ho chiesto cosa pensava della sua psoriasi, se capitava che la massaggiasse o toccasse, se lasciava agli altri la possibilità di toccarla e cosa provasse a riguardo. Sulla bocca frasi tipo "mi fa schifo vederla" oppure "mi fa molta impressione toccarla" piuttosto che "cosa fai? Non toccarla. Magari si apre". Queste parole hanno detto più di quanto una persona avesse potuto descrivere nei dettagli. A volte la troppa responsabilità che ci si assume in alcune dinamiche o il nostro sistema di convinzioni è talmente radicato in noi che facciamo fatica a vedere una possibilità diversa da quella che siamo convinti che sia. Anche se una persona è scettica e non crede sia possibile, le uniche cose da fare sono darle l'opportunità di provare e strumenti su cui lavorare. Paolo aveva spesso il desiderio di nasconderla, desiderava che nessuno vedesse quelle croste o che le toccasse per paura del giudizio o che potesse nascere nell'interlocutore qualche sensazione negativa a riguardo.

L'esercizio che avrebbe dovuto fare gli occupava veramente poco tempo. Non c'era una regola fissa di quando avrebbe dovuto praticare, la cosa importante che lui prendesse nota delle sue resistenze e la motivazione per la quale non riuscisse a prendersi spazio e tempo per sé. Sono i piccoli gesti che rivolgiamo a noi stessi a portare grandi risultati. Partire con la respirazione e con l'ascoltare il nostro corpo: le nostre tensioni, i nostri piccoli dolori, le zone su cui facciamo appoggio, il calore o la

freddezza di mani e piedi, il rumore dello stomaco e così via; potrebbe essere l'inizio della conoscenza di un mondo fatto di massaggi, colori, oli, tecniche utili per collaborare alla crescita del nostro mondo rispetto alla realtà in cui viviamo che tende a trascinarci sempre più fuori.

Paolo doveva mettersi disteso con il viso rivolto verso il soffitto. Posizione comoda. Doveva riuscire a distendersi, a lasciarsi andare, ad abbandonare il corpo e la muscolatura, allontanare la mandibola dalla mascella in modo da non creare tensioni a livello della bocca.

La difficoltà nel riuscire a distendere il corpo, parla di una difesa inconscia dell'individuo che si riflette negli atteggiamenti del corpo. Imparare ad abbassare queste difese si rifletterà positivamente anche sul comportamento quotidiano.

Una volta comoda avrebbe dovuto immaginare una luce calda che dai capelli penetrava il suo corpo, lo attraversava ed usciva dalle punte dei piedi. Finito questo esercizio avrebbe dovuto porre le mani sulla testa (nel punto dove aveva la psoriasi), sentire il calore che emanavano, inspirare lentamente a polmoni pieni e con lo stesso ritmo espirare. Mentre faceva questo avrebbe dovuto portare attenzione alle sue sensazioni (tachicardia, pianto, voglia di urlare o fuggire da quella situazione). Qualsiasi fosse la sua reazione andava bene, fondamentale in questo step è la capacità di dedicarsi momenti diversi e riuscire ad accogliere anche quello che di noi piace meno.

Successivamente effettuava il massaggio sulla cute (con il preparato idoneo al tipo di situazione).

Il massaggio (sulla testa nel suo caso) avrebbe dovuto svolgerlo con movimenti lenti e leggeri, per arrivare a pressioni e rotazioni più profonde senza strofinare la pelle. Si tratta di esercitare una pressione con i polpastrelli di tutte le dita oppure con indice e medio. Sono le falangette che lavorano a spirale in una manovra in grado di dare piacevoli sensazioni riuscendo nel tempo a muovere il tessuto sottostante. L'effetto meccanico delle manipolazioni può da solo aiutare il corpo a diventare guaritore di sé stesso. Non servono sofisticate alchimie o elaborate disquisizioni teoriche. La pratica costante e la sensibilità aiutano a interpretare i segnali inviati dal corpo. L'osservazione attenta dei movimenti, delle contrazioni involontarie e dei mutamenti permetteranno di valutare i problemi riuscendo ad individuare le sequenze più idonee per raggiungere lo stato di benessere. Con il massaggio le condizioni di benessere hanno la possibilità di crescere potenzialmente sempre di più.

**Floriterapia:** i fiori di Bach sono 39 rimedi utili per sbloccare la forza reattiva di un individuo. Questo sistema agisce sul piano dell'energia sottile, in quanto si colloca a metà strada tra il regno materiale e quello energetico. I loro benefici mirano a riportare benessere al corpo e allo stato d'animo. Ciascuno dei rimedi floreali è indicato per le diverse personalità e lavora sull'emotività producendo effetti diversi. Sappiamo che l'impronta energetica del fiore è in grado di riequilibrare le vibrazioni distorte e i suoi effetti si riflettono dai livelli superiori caratterizzati da frequenze più sottili (mente e emozioni)

ai livelli inferiori (corpo fisico e materia) che hanno frequenze più dense. La floriterapia si avvale della legge di risonanza: secondo cui se un soggetto lamenta sintomi riconducibili ad emozioni o stati d'animo alterati; la vibrazione dei sintomi agisce per risonanza con l'impronta energetica di un dato rimedio floreale, se assunto ristabilisce l'equilibrio. L'essenza floreale rappresenta un campo energetico sottile che vibra ad una determinata frequenza, in caso di contatto con un altro campo squilibrato, agisce per risonanza vibrazionale riequilibrandolo. Le essenze floreali vengono fatte (attraverso il metodo di bollitura o solarizzazione) al momento della fioritura della pianta perché in questo particolare momento agiscono sull'aspetto emotivo, mettendo in risonanza il corpo astrale con quello eterico. Seguendo la legge di risonanza, le essenze evocano le potenzialità che sono già dentro di noi, non impongono qualcosa da fuori, tanto meno contengono principi attivi. Canalizzano la possibilità irrealizzata e aiutano a scegliere liberamente di compiere il nostro proposito di vita.

Per Paolo ho utilizzato diversi fiori perché l'aspetto energetico ed emotivo è variato nel corso del tempo. Per l'intero anno ha assunto inizialmente tre fiori, poi cinque, ritenuti fondamentali per ripristinare l'aspetto energetico distorto inerente alla psoriasi; a seconda delle problematiche emerse nelle varie fasi del percorso ne sono stati aggiunti altri temporaneamente. Il quantitativo massimo di assunto è stato sette, nella proporzione di tre gocce per tipologia. Importante precisare che nella vita di Paolo regole, scadenze ed orari sono difficili da rispettare. Quando gli ho spiegato il metodo di assunzione, le tempistiche e i riguardi che avrebbe dovuto avere nei confronti del rimedio floreale, l'ho visto molto scettico; per lui l'assunzione di 4-6 volte al giorno era diventata una sfida personale, alla quale mi confessò poi, riuscì a non dimenticare (quasi) mai.

Ho scelto:

Agrimony: la psoriasi di Paolo si presentava principalmente sulla testa: cuoio capelluto, barba, contorno delle orecchie per cui ho pensato subito a quale maschera indossasse quotidianamente.

Questo rimedio è collegato al potenziale spirituale dell'onestà e della capacità di conforto anche conflittuale. Il soggetto Agrimony non tollera discussioni, litigi, situazioni acide, sembra sempre spensierato ed allegro. La spensieratezza è una maschera dietro cui nasconde grandi sofferenze (preoccupazioni, ansie, timori), cerca compagnia per dimenticare i problemi. Non volendo far pesare agli altri le difficoltà, cerca di minimizzarle o nasconderle risultando poco credibile. Teme di non essere accettato poiché per primo non accetta il suo lato ombra e per questo motivo assume un comportamento solare, sempre disponibile e privo di difetti. Incarna la figura del mediatore per eccellenza, disposto anche a mentire per non litigare. La forzata allegria viene compensata con vizi nascosti: bere, mangiare, uso di droghe, con i quali tenta di sovrapporre sensazioni euforiche alle emozioni sgradevoli che lo invadono. La maschera esteriore diventa un alter ego con cui si identifica man mano fino a perdere consapevolezza di sé, dei suoi bisogni e sentimenti.

*Impatiens*: è molto indicato per le eruzioni cutanee di tipo nervoso, in questo caso specifico, aiuta a ristabilire gli eccessi di dispersione di energia lavorando in sinergia sul sistema nervoso e sul metabolismo. Impatiens è rigidità e solitudine queste caratteristiche sono date dall'incapacità del soggetto di rilassarsi per via della mente che è costantemente accelerata e dalla mancanza di flessibilità ad adeguarsi al ritmo di altri poiché nella propria vita tutto fluisce molto in fretta. La solitudine è un'esigenza in quanto non dovendosi confrontare con i ritmi altrui riesce a fare meglio e allo stesso tempo la scarsissima capacità di adattamento produce a suo discapito un gran spreco di energia nervosa in quanto il soggetto si irrita sviluppando uno stato di continua di tensione. Si tratta di soggetti indipendenti, dotati di capacità superiori alla media, sanno fare più cose contemporaneamente, sono capaci e veloci, mal sopportano i ritardi. Il paradosso al quale essi giungono consiste nel non riuscire a rilassarsi perché viene considerata una perdita di tempo, ma così facendo si negano la possibilità di entrare in contatto con la profondità del proprio essere. Impatiens è legato al potenziale spirituale della pazienza e della mitezza d'animo. L'equivoco in questo stato risiede nell'eccessiva ostinazione ed autolimitazione della personalità. Questi soggetti dovrebbero imparare a ridurre il proprio intervento diretto, elaborare una nuova concezione del tempo, lasciare che le cose accadano da sé, esercitare pazienza e morbidezza. Questo rimedio aiuta ad osservare che le cose possono mostrarsi migliori se si riesce ad assaporare anche le sfumature e i piccoli gesti quotidiani che la Vita offre.

*Star of Bethlehem*: quando chiesi a Paolo quando fu la prima manifestazione della psoriasi mi rispose che non si ricordava esattamente; era una cosa vecchia, mai nessuno gli aveva fatto questa domanda. L'unica cosa che ricordava era la sensazione che provava che lo riconduceva ad una situazione di malessere lontana, dove si era sentito rifiutato e non aveva accettato la possibilità di essere "stato scartato", forse una situazione lavorativa, ma forse ancora prima c'era stata una situazione di infelicità sentimentale.

Il fiore non rispecchia un vero tipo psicologico quanto uno stato alterato in seguito ad un trauma che può essere recente o di breve entità, oppure risalire indietro nel tempo ed essersi cronicizzato: in ogni caso nel soggetto che necessita questo rimedio, la ferita non si è ancora rimarginata, sia essa emozionale, mentale, fisica o spirituale. Il soggetto Star of Bethlehem non riesce ad accettare il conforto che gli viene offerto. Le esperienze sensoriali negative restano impresse molto a lungo. Si è scossi e rattristati da un'esperienza sgradevole, ci si lascia travolgere da una brutta notizia, non si riesce ad uscire da una situazione conflittuale che provoca malessere, come se ci fosse un punto dolente che non si volesse ricordare mai. Il potenziale positivo di questo fiore permette l'integrazione delle esperienze dolorose. Si è ricettivi e sensibili con una grande capacità di adattamento spirituale. Si impara a gestire in modo giusto le impressioni emotive, sfruttandole per una propria evoluzione

personale. Con semplicità, Star of Bethlehem rimette in movimento nella giusta direzione ciò che si è fermato: può essere un sentimento, un dolore, un'azione o un desiderio, oppure un processo di abbandono interrotto per paura, un momento di acquisizione fermato e non agito, forse un affioramento di materiale psichico insabbiato, rifiutato. In un certo senso questa essenza floreale non agisce tanto sul trauma in sé (nel senso di un lenitivo), quanto sulle capacità reattive ed autoregolanti del corpo, della mente e della psiche. Bach lo definiva un “risveglio dell'Anima”.

Holly: Bach considerava la pelle come protezione verso il mondo esterno e mezzo di comunicazione. Essendo la psoriasi un'iperproduzione di squame che forma una corazza con il rossore sottostante, segno evidente di iperprotezione e aggressività malcelata, ho ritenuto che Holly in questo stadio potesse aiutare, ma da solo non mi convinceva per cui mi sono documentata sul metodo della trilogia dei fiori che utilizza Krammer. Ho aggiunto ad Holly, Pine e Centaury perché utili per lavorare ad una dinamica ripetitiva che spesso si presenta. L'aggressività di Holly arriva dal momento che non si hanno chiari i confini e limiti che dobbiamo porre, in quanto molte volte, per paura di non essere accettati, si rischia di diventare troppo servizievoli (Centaury) senza rispettare il nostro spazio e il nostro tempo: questo fa nascere aggressività e cattiveria che sfogata sugli altri (che a loro volta non abituati a queste reazioni troppo impulsive) si ritirano come fossero offesi. Ed ecco che come per magia ci sentiamo in colpa (Pine) ritornando di nuovo alla sensazione Centaury. Le parole chiave di Holly sono protezione e trasformazione del male nell'energia guaritrice dell'Amore. È di aiuto negli stati di rabbia, gelosia, invidia, diffidenza e desiderio di vendetta. È in relazione al principio dell'amore universale perché ha a che fare con la fratellanza di tutti gli esseri. Nutre il cuore ed aiuta l'individuo a cambiare, passando da una concezione limitata e ristretta dell'Io ad una espansiva che include gli altri. In Holly prevale l'emozione primaria: calda, attiva, esplosiva. La sua aggressività è franca ed esplicita.

Pine: è il rimedio utile per quei soggetti che si rimproverano sempre per qualcosa, anche quando hanno successo e pensano che avrebbero potuto fare meglio. Grandi lavoratori, soffrono molto per i loro errori e a volte si attribuiscono responsabilità di altri. Si sentono in dovere di giustificarsi ogni volta che si concedono qualcosa. Nel potenziale positivo riporta l'amore per sé stessi. Si riconosce che ogni essere vivente ha il diritto di esistere. Ci si rende conto di essere degni di amore e amati come accade a tutti gli altri esseri. Ci si accetta così come si è, con le proprie e naturali debolezze umane. Si riesce ad accettare lodi, doni e complimenti. Vi è consapevolezza di cosa si è responsabili e dove comincia la responsabilità altrui.

Centaury: è legato al potenziale spirituale dell'autodeterminazione e dell'autoaffermazione. Sensibile alle persone, al loro benessere, ai loro bisogni e alle loro sofferenze. Questi soggetti sono amabili,

gentili, arrendevoli e benevoli. La ragione della loro disponibilità è un'esigenza di riconoscimento e di conferma. Centaury implica la definizione di un limite, sia personale (cioè capire quale sia la sua volontà e quale quella dell'altro), sia energetica (delimitando il proprio campo energetico nei confronti del mondo). A differenza di agrimony, centaury non sviluppa rabbia nascosta, ma frustrazione, sentendosi così svuotato, esaurito, ipersensibile sia alla lode che ai rimproveri.

A **livello topico** utilizzava l'olio di calendula: è un oleolito ottenuto dalla macerazione dei fiori di calendula officinalis in un olio vegetale e dotato di una potente azione eudermica, perché in grado di migliorare lo stato della pelle, utile in tutti quei casi in cui risulta essere irritata e screpolata. **L'olio di calendula** ha inoltre un'azione lenitiva e di protezione delle pelli sensibili, ha azione cicatrizzante, allevia la desquamazione e l'irritazione cutanea.

Miscelato con il 20% di **ribes nigrum** è un macerato glicerico perché in questa preparazione le gemme agiscono come stimolanti delle ghiandole surrenali nella produzione di cortisolo, un cortisone endogeno che aiuta l'organismo a reagire alle infiammazioni. Questa attività cortison-like genera una reazione molto importante, perché aumenta la produzione di steroidi surrenalici, normalmente secreti dalle nostre ghiandole per contrastare ogni tipo di stress o lesione, stimolare la conversione di proteine in energia, eliminare le infiammazioni e inibire temporaneamente l'azione del sistema immunitario che scatena le allergie. Il gemmoderivato viene perciò impiegato per la sua potente proprietà antinfiammatoria naturale e antistaminica che agisce sia al livello cutaneo che a quello delle vie respiratorie. Ha inoltre un'azione immunostimolante, combatte la stanchezza e aumenta la resistenza al freddo al fine di prevenire malattie influenzali;

3 gocce di **Crab apple**: è il rimedio depurativo a largo spettro, è un purificatore;

3 gocce di **Willow**: utile nelle cronicità della pelle dove vi è amarezza, rancore, aggressività passiva, ira trattenuta, irritazione, rigidità;

3 gocce di **Olive**: aiuta la cicatrizzazione ed è un fortificante.

**Silicio oligoelemento** (una fiala la sera prima di coricarsi per tre mesi) è un ricostituente dei tessuti ossei, rimineralizzante, rigenerante della cute, aumenta la produzione di collagene, dà sostegno ai tessuti connettivi, rallenta la perdita di memoria, favorisce la sintesi di calcio e magnesio.

## **Conclusioni:**

Tutti questi rimedi e tecniche hanno permesso a Paolo di conoscersi e di ascoltarsi.

Questo mio progetto di lavoro non si può definire un protocollo universale utile in tutti i casi di psoriasi, perché ognuno di noi ha la propria storia personale, il proprio modo di agire e reagire alle situazioni che la vita ci offre.

Paolo ha visto questo percorso come un'opportunità di crescita ed è riuscito a fare pace con alcuni lati del suo carattere, con altri, invece, collabora tranquillamente.

Sotto l'aspetto pratico ha fatto dell'alimentazione una questione di nutrimento e non di ingordigia. È riuscito ad eliminare alcune abitudini errate senza nemmeno doversele imporre.

Svolge una regolare attività sportiva basata principalmente sulla 'sua tanto amata' bicicletta. Preferisce passeggiare all'aria aperta rispetto a giornate di totale staticità.

È riuscito a comprendere l'importanza di ritagliarsi più tempo per sé e per cose che adora fare. Ironicamente posso dire che ad oggi è ancora alto 1,85cm, ma il suo peso è variato da 87kg a 75kg e dopo due anni NON gli è più comparsa una macchiolina di psoriasi.

Un vecchio detto popolare dice: "sbagliando s'impara".

Questo detto, se preso con lo spirito di chi l'ha scritto, ha molto da insegnare.

Porta alla consapevolezza che nessuno sia infallibile. Bensì vi è la possibilità nel corso della vita di incorrere in errori di giudizio, in una caduta o in un'inesattezza di valutazione e, per merito della nostra coscienza, si possa fare tesoro di quell'insegnamento, evitando di ripetere l'errore.

Molte volte si è portati a credere che solo attraverso il dolore (fisico o morale) sia possibile riuscire a "diventare grandi", come se, per crescere, avessimo necessariamente bisogno di soffrire. C'è anche la convinzione che sia giusto venir puniti se non si vive nel rispetto di regole imposte da altri, ma che influenzano negativamente la propria esistenza. Insomma il senso di inadeguatezza associato al senso di colpa mantiene un continuo stato di allerta generale.

Se solo avessimo la voglia di metterci in discussione, evitando di dare un sacco di cose per scontate, riusciremmo a vedere la Vita con obiettività comprendendo cosa sia veramente giusto per noi!

Vivendo nel dualismo si dà per scontato che bene e male, giusto o sbagliato, esistano. Sono due facce della stessa medaglia. La soggettività, la prospettiva con cui si guardano le cose e la giusta misura sono il primo passo verso la costruzione di un futuro migliore. Tutto parte da noi. La vera rivoluzione è cambiare noi stessi.

Avere coraggio e capacità di apportare modifiche nei piccoli gesti quotidiani è già un grande passo verso la conoscenza.

Quante volte nell'arco della giornata capita di fermarci a chiederci: "cosa provo in questo momento?". Oppure accennare un sorriso quando ci si guarda allo specchio? Regalarsi una carezza? Portare



consapevolezza al presente (Io dove sono)? Ascoltare la musica del proprio respiro che, senza voler nulla in cambio, ci accompagna in questa vita? Prendersi del tempo per sé anche solo per cantare una canzone? Sono le piccole cose che ci fanno grandi.

Non smettiamo di credere.

Non fermiamoci all'apparenza che la pelle sia solo la struttura di rivestimento del corpo che deve mostrare al mondo le nostre bellezze, impariamo ad ascoltare cosa ha da raccontare.

Chissà... magari scopriamo cose che mai avremmo pensato!

“talvolta la memoria sbaglia,  
il cuore non sbaglia mai”.

## **Ringraziamenti:**

Arrivati a questo punto mi sembra di aver capito di essere solo alla conclusione di un capitolo. Ci tengo a precisare che questa “avventura” è il regalo più bello che mi potessi fare.

Un grazie speciale alle persone che mi hanno aiutata, sostenuta e contribuito alla realizzazione di questo progetto. Vi sono grata per essere state al mio fianco in questo lungo cammino: siete Tesoro!

Ringrazio di cuore chi mi ha dato ‘forza di credere’ e ‘parole giuste’ nei momenti più bui:

A Paolo per aver contribuito, essendosi messo in discussione, alla nascita di questo lavoro.

A Corrado per avermi regalato il suo sapere e la sua infinita pazienza.

A Loretta per avermi insegnato che calma e morbidezza possono andare mano nella mano con uno spirito ribelle senza dover fingere o indossare maschere.

A Gigliola per il contagioso entusiasmo che riesce a rendere semplice anche cose che non lo sono affatto.

A Alessandra T. per la sua dolcezza che rende ogni gesto un incontro sacro.

A Alessandra L. per la sua gentilezza che mi regala ogni volta un’emozione nuova.

Ad Andrea che con la sua simpatia e spontaneità è riuscito a passarmi concetti elaboratissimi e preziosi.

A Massi con la sua ironia e il suo affetto ha donato coccole al mio cuore.

A Paolo G. perché nei silenzi e con modi diretti di esprimersi mi ha fatto vedere la lealtà.

A Paolo P. per il suo sostegno e la sua forza che hanno alimentato la mia.

A Roberto che con eleganza mi ha aiutato ad accogliere le mie rigidità.

A Mario che oltre ad essere un insegnante, è un vero e proprio Maestro di Vita.

A tutti i miei compagni di viaggio dedico i versi di questa canzone: “Grazie per ogni singolo momento nostro, per ogni gesto il più nascosto. Ogni promessa, ogni parola scritta dentro una stanza che racchiude ogni certezza”.

A questa meravigliosa famiglia dico **GRAZIE!**

Mi sento di dire perché di questo ho fatto esperienza:

abbiate Fede e Fiducia in Voi e nelle Vostre capacità.

Smettete di credere che sia impossibile o troppo tardi.

Nella Vita nulla è semplice, ma tutto è semplice.

**MERITIAMO IL MEGLIO PER NOI, MERITIAMO DI VIVERE NELLA LUCE.**

## **Bibliografia:**

### **Materiale didattico “Accademia ConSè”:**

- “Gli elementi della natura e le forze vitali nell’uomo” secondo il metodo Costacurta. Lezioni di naturologia ortodossa e pratiche igienistiche naturali. Docente: Corrado Tanzi.
- Iridologia unicistica Costacurtiana. Docente: Corrado Tanzi.
- Scienze della nutrizione. Docente: Loretta Fattori.
- Riflessologia Plantare metodo ZaMa. Docente: Mario Zanoletti.
- Elementi di Medicina Tradizionale Cinese. Docente: Andrea Navoni.
- La tecnica metamorfica. Docente: Mario Zanoletti.
- Massaggio dell’anima. Docente: Mario Zanoletti.
- Floriterapia 1 e Floriterapia 2. Docente: Alessandra Tanfoglio.
- Fitoterapia 2. Docente: Carmela Scali.

**Essere nel benessere.** Autore: Anna C. Golzi. Nuova Ipsa Editore. Anno di pubblicazione: 2010.

**Il grande dizionario della matamedicina.** Autore: Claudia Rainville. Editrice: Sperling & Kupfer Editori S.p.A. Anno di pubblicazione: 2010.

**Malattia linguaggio dell’Anima.** Autore: Rudiger Dahlke. Editrice: Mediterranee. Anno di pubblicazione: 2015.

**Idee per insegnare le scienze integrate.** Autore: Lupia Palmieri, Parotto, Saraceni. Editrice: Strumia scienze integrate. Anno di pubblicazione: Zanichelli 2010.

**Sistema immunitario: la bilancia della vita.** Autore: Francesco Bottaccioli. Editrice: tecniche nuove edizioni. Anno di pubblicazione: aprile 2008.

**Fisiologia energetica. Clinica energetica.** Autore: Ruggero Dujany. Editrice: tecniche nuove edizioni. Anno di pubblicazione: 2002.

**L’io pelle.** Autore: Didier Anzieu. Editrice: Borla. Anno di pubblicazione: 1987.

**Una stella continua a brillare.** Autore: Sidney Sheldon. Editrice: Sperling & Kupfer. Anno di pubblicazione: 2018.

**Cure naturali.** Editrice: DeAgostini editore S.p.A. Anno di pubblicazione: 2017.

**Il grande libro dei fiori di Bach.** Autore: Mechthild Scheffer. Editrice: Corbaccio. Anno di pubblicazione: 2014.

**Medicina naturale: fisiologia energetica, clinica energetica.** Autore: Ruggero Dujany. Editrice: tecniche nuove edizioni. Anno di pubblicazione: edizione 2001.

**Fondamenti di medicina tradizionale cinese.** Autore: Franco Bottaio, Rosa Brotsu. Editrice: Xenia edizioni. Anno di pubblicazione: (1999) 2014.

**La fisiologia olistica del corpo umano.** Autore: Diego Sangiorgio. Editrice: Dudit edizioni. Anno di pubblicazione: 2016.

**Oligo-elementi.** Autore: Roger Moatti. Editrice: red edizioni, Milano. Anno di pubblicazione: 2009.

**La nuova dietetica.** Autore: Luigi Costacurta. Editrice: Accademia nazionale di scienze igienistiche naturali "G.Galilei". Anno di pubblicazione: 14°edizione 2017.

**Il concetto di dipendenza: riflessioni in chiave psicologica, sociale e nella prospettiva della MTC.** Autore: C. Di Stanisalo. Editrice: La Mandorla. Anno di pubblicazione: dicembre 2005

**Guarire la psoriasi.** Autore: John O. A. Pagano. Editrice: macro edizioni. Anno di pubblicazione: 2003.