



IL FEMMINILE TACIUTO
Ritenzione Idrica, Cellulite
e Sovrappeso

di Savoldi Paola

Matricola numero 0176

Relatrice: Gigliola Guerini

INDICE ARGOMENTI

PREMESSA	pag. 5
INTRODUZIONE	pag. 6
DEFINIZIONE	pag. 6
CONSIDERAZIONI DIAGNOSTICHE E ASPETTI CLINICI	pag. 7
SISTEMI ED ORGANI COINVOLTI	pag. 8
• La cute	pag. 8
• Il derma	pag. 9
• Strato adiposo o ipoderma	pag. 11
• Il sistema cardiocircolatorio	pag. 12
• Il sistema linfatico e la linfa	pag. 14
CAUSE	pag. 15
CONCAUSE E COMPLICANZE	pag. 18
• La cellulite	pag. 18
• Insufficienza veno-capillare	pag. 21
• Fragilità capillare	pag. 21
• Teleangectasie	pag. 21
• Vene varicose	pag. 22
RITENZIONE IDRICA- DISTURBO O STRUMENTO DI GUARIGIONE	pag. 23
UNA LETTURA SECONDO LA NUOVA MEDICINA GERMANICA	pag. 24
• Il conflitto del Profugo	pag. 24
• Recidive in fase attiva e cronicità	pag. 25
• Sovrappeso e obesità	pag. 25
PSICOSOMATICA	pag. 27
• Ritenzione idrica, cellulite e psiche	pag. 27
• Cellulite post gravidica: quando la pancia rimane dopo il parto	pag. 28
• Menopausa: se vissuta in negativo il corpo si disgrega	pag. 28
• Post traumatica: un'anestesia del corpo contro i dolori della vita	pag. 29
• Fatti i fatti tuoi	pag. 29
• Ereditarietà: di madre in figlia il cerchio non si spezza	pag. 29
• Quando i liquidi mettono in luce una femminilità repressa	pag. 30
FLORITERAPIA DI BACH	pag. 32
• Willow - Chicory - Crab Apple	pag. 34
• Centaury - Clematis - Olive	pag. 35
• Hornbeam - Star of Bethlehem - Vine - Elm	pag. 36

QUANDO L'ENERGIA SI BLOCCA: I CHAKRA	pag. 37
• 1° Chakra	pag. 38
• Fiori di Bach secondo kramer per 1° chakra	pag. 38
• 3° Chakra	pag. 39
• Fiori di Bach secondo kramer per 3° chakra	pag. 40
• 5° Chakra	pag. 40
• Fiori di Bach secondo kramer per 5° chakra	pag. 41
L'INFIAMMAZIONE - IL FUOCO CHE DIVAMPA	pag. 43
• L'occhio finestra sul mondo o specchio dell'anima?	pag. 43
• Esame dell'iride - il caso	pag. 43
NATURIGIENISMO - CORPO MENTE SPIRITO E CUORE	pag. 45
Aria Luce Clima Acqua e Terra	pag. 48
• aria	pag. 48
• la luce	pag. 49
• l'acqua	pag. 50
• la terra	pag. 50
• Principi Fondamentali dell'idrofangopratica	pag. 50
• Applicazione idriche principali	pag. 50
• Altre tecniche utili per la ritenzione idrica	pag. 51
FITOTERAPIA	pag. 52
• Gemmoderivati - cosa sono?	pag. 52
• Gemmoderivati utili in relazione alla problematica	pag. 53
• Il totum	pag. 55
OLIGOELEMENTI	pag. 57
• Le Diatesi	pag. 57
• Le sindromi di disadattamento	pag. 58
• Oligoelementi utilizzati nel caso	pag. 58
• Posologia e controindicazioni	pag. 59
• Altri integratori	pag. 60
RITENZIONE IDRICA IN MTC	pag. 62
• Stasi del Qi del fegato	pag. 62
• Deficit del Qi di milza	pag. 64
• Digitopressione e autotrattamento	pag. 65
Punti di digiopressione in pratica	pag. 66
• stasi di fegato	pag. 66

• deficit di qi di milza	pag. 68
• Altri punti utili al trattamento del caso	pag. 71
• Trattamento con coppettazione	pag. 76
Alimentazione e ritenzione idrica in mtc	pag. 76
• Deficit del Qi di milza - alimentazione	pag. 77
• Stasi del Qi del fegato - alimentazione	pag. 78
• altri alimenti benefici in funzione della RI in met	pag. 79
STRETCHING DEI MERIDIANI	pag. 88
SEMEIOTICA	pag. 92
ALIMENTAZIONE	pag. 93
• Il succo di sedano - la svolta	pag. 93
• La dieta GIFT	pag. 94
RIFLESSOLOGIA PLANTARE	pag. 97
• La tecnica in breve	pag. 98
• Massaggio dei piedi lento e profondo	pag. 98
• Massaggio dei piedi rilassante	pag. 99
• Teoria dei 5 elementi in riflessologia	pag. 99
• Legge di generazione Sheng	pag. 100
• Legge di dominazione Ke	pag. 100
• Trattamento riflessologico plantare - benefici	pag. 101
• Precauzioni	pag. 101
• Schema di apertura e chiusura	pag. 102
• Ritenzione idrica e trattamento riflessologico	pag. 103
UN ACCENNO ALL'IMPORTANZA DELLA STIMOLAZIONE DEL NERVO VAGO	pag. 106
TECNICA METAMORFICA	pag. 109
ALTRI CASI TRATTATI	pag. 112
CONCLUSIONE	pag. 119
RINGRAZIAMENTI	pag. 120
BIBLIOGRAFIA	pag. 121

IL FEMMINILE TACIUTO

Ritenzione Idrica, Cellulite e Sovrappeso

“Il disturbo è la sedimentazione sul piano concreto /materiale/ fisico del vissuto emozionale”

- Laura Catterina - Psicologa

A lungo ho pensato all'argomento su cui focalizzare la mia tesi. Non nascondo di aver sentito attrazione per varie tematiche, ma ogni volta finivo per abbandonare. Poi, lentamente, si è fatta strada l'esigenza di partire da un lavoro su di me, che mi consentisse di continuare il percorso iniziato, ormai qualche anno fa', attraverso la frequenza dell'accademia.

Nella presentazione del metodo ZAMA si legge:

“Lo studente, alla fine dei tre anni accademici, avrà una base formativa che lo aiuterà ad accedere nella relazione d'aiuto consapevole che l'approfondimento della conoscenza di sé non termina con il conseguimento di un diploma. Infatti, sarà consapevole che lavorare sulla propria personalità sarà certamente un lavoro che darà un contributo al cambiamento per altre personalità che schiacciano l'anima delle persone. Un lavoro individuale di “svelamento” che riconosce in noi il “testimone interiore” che ci aiuta a pensare secondo la nostra vera natura.”

E ancora mi ha colpito una descrizione dell'opera di Michelangelo, o meglio ancora del suo modo di operare.

Secondo l'artista la figura era già presente nel blocco di marmo, imprigionata al suo interno, quindi il compito dello scultore era di darle la vita liberandola dalla materia inerte, mediante l'uso di svariati utensili come gli scalpelli. Lo scultore sosteneva la tesi in cui si affermava che la figura era già presente all'interno del marmo e che il compito di costui, era solo quello di svelarla, senza l'uso di disegni preparatori, ed è proprio per tale motivo che Michelangelo viene ricordato, per la sua maestria nel realizzare tali opere senza nessuna bozza preparatoria. Sembra che Michelangelo volesse creare un trait d'union tra l'analogia simbolica, fra la figura che tenta di fuoriuscire dal marmo e lo spirito umano che cerca di liberarsi della carne per anelare a Dio, unica fonte di perfezione.

Giorgio Vasari asserisce: ***“Le opere di Michelangelo riflettono l'umanità delle sue idee che si pongono sempre oltre la capacità delle sue mani”.***

Io aggiungerei che per un naturopata è essenziale, oltre che per svelare senza interferenze anche per lasciare libero il campo ad un crescendo, in modo spiraliforme, senza che si imponga mai un solo punto di arrivo. Vedere il punto di partenza, ma non necessariamente quale sarà lo sviluppo, neppure in corso d'opera. Ecco quindi che il tema della ritenzione idrica è stato solo il punto di partenza per compiere un lavoro a 360 gradi.

E ora non mi resta che augurarmi.. Buon lavoro!

INTRODUZIONE

Il nostro corpo è costituito per il 70% da acqua, infatti la maggioranza delle sostanze biologiche si trova in soluzione acquosa, così come il citoplasma di ogni cellula è un globulo di gel idrato, immerso nel liquido interstiziale e in continuo interscambio a sua volta con i fluidi linfatici e plasmatici. Se il corpo non fosse rivestito da un involucro cutaneo quasi impermeabile, in grado di fare da barriera all'andirivieni molecolare, questo patrimonio verrebbe rapidamente disperso nell'ambiente, compromettendo il bilancio idrico sistemico e quindi la sopravvivenza.

DEFINIZIONE DELLA RITENZIONE IDRICA

La ritenzione idrica, detta anche idropisia, è un fenomeno in cui i fluidi non sono correttamente rimossi dai tessuti. Quando il problema riguarda tutto l'organismo si parla di ritenzione idrica generalizzata, ma più spesso la ritenzione idrica porta all'accumulo di fluidi solo in aree localizzate dell'organismo. Nel dizionario medico Laurousse, viene definita come “un accumulo eccessivo e dannoso nella cavità, che lo contiene, di un corpo solido o liquido normalmente destinato ad essere evacuato fuori dall'organismo”.

Le conseguenze sono **gonfiore** eventualmente associati a **dolori, rigidità articolare** e un rapido aumento o **fluttuazioni del peso**.

Si possono distinguere varie forme di ritenzione idrica:

- 1) Ritenzione circolatoria o primaria, caratterizzata da tumefazione dei tessuti molli causata da accumulo di liquido negli spazi interstiziali tra le cellule.

Le pareti venose che hanno perso di tonicità e il malfunzionamento delle valvole a nido di rondine deputate alla gestione del ritorno venoso, con conseguente ristagno del sangue nelle vene, provocano un flusso di liquidi dalle stesse agli spazi interstiziali delle cellule (in particolare agli arti inferiori e alle caviglie).

2) Ritenzione iatrogena -

In seguito ad un abuso o un uso prolungato e massiccio di farmaci quali antinfiammatori, cortisonici, terapia ormonale sostitutiva in menopausa e contraccettivi orali, chemioterapia e immunoterapia oncologica.

3) Ritenzione idrica da errate abitudini alimentari e stile di vita:

- Intolleranze alimentari
- Acidosi metabolica
- Stress
- Sedentarietà

4) Ritenzione secondaria a patologie che possono anche presentarsi in forma grave, tra le quali le principali sono le seguenti:

- Insufficienza renale
- Insufficienza cardiaca
- Patologie alla vescica o al fegato
- Ipertensione
- Linfedema
- Ipotiroidismo

- Morbo di Hashimoto
- Reazioni allergiche
- Scompenso cardiaco
- Sindrome nefrosica
- Sindrome premestruale

CONSIDERAZIONI DIAGNOSTICHE E ASPETTI CLINICI

Alla base della presenza di ritenzione idrica, si osserva sempre un malfunzionamento del sistema circolatorio e del sistema linfatico. I liquidi invece di fluire attraverso l'organismo, tendono a concentrarsi e stagnare negli spazi intercellulari, trattenendo tossine che finiscono per alterare ulteriormente il metabolismo cellulare già compromesso dal ridotto apporto di ossigeno e nutrienti.

In genere scorrono circa 20 litri di liquidi, 16 litri nel sistema venoso e 4 litri circa sotto forma di linfa. Quando questi non circolano in maniera ottimale a causa di un accumulo di tossine e scorie, iniziano a ristagnare negli spazi intercellulari, in particolare nelle zone corporee predisposte all'accumulo di grasso. Il segno più evidente di ritenzione idrica, è l'edema. Questa condizione, classico esempio di squilibrio idrico, può essere causata dall'alterazione di uno qualsiasi dei fattori che controllano l'interscambio tra il plasma sanguigno ed il liquido interstiziale.

Tuttavia, in genere essa si manifesta inizialmente soltanto con senso di gonfiore, che soltanto con il tempo tende a trasformarsi in edemi veri e propri o manifestazioni iniziali di cellulite, che se trascurati possono evolvere in patologie a tutti gli effetti.

La comparsa di vene varicose e capillari, indice di insufficienza circolatoria cronica e fragilità delle pareti venose, possono essere sintomi evidenti di ritenzione idrica, utili se presi in considerazione

precocemente per intervenire prima che le problematiche possano degenerare in patologie più gravi.

La presenza di ritenzione idrica può essere rilevata anche attraverso esami di laboratorio, come l'esame del peso specifico delle urine, o l'uso della bilancia impedenzometrica che misura la percentuale di liquido corporeo.

SISTEMI ED ORGANI COINVOLTI

La cute

La cute o membrana cutanea, uno dei più estesi e importanti organi del corpo, riveste totalmente la superficie del corpo e ne costituisce circa il 16% del peso.

Insieme agli annessi cutanei, quali ghiandole, peli e unghie, la pelle svolge numerose funzioni:

- protezione da traumi meccanici, termici, luminosi, biologici e chimici
- regolazione della temperatura corporea
- mantenere l'equilibrio idroelettrico
- percepire il dolore e gli stimoli gradevoli (percezione sensoriale)
- contribuire alla sintesi di vitamina D
- secrezione, escrezione e assorbimento

Inoltre, il colore, la struttura e le pieghe della pelle contribuiscono a definire i tratti somatici individuali.

Molte alterazioni della superficie cutanea sono circoscritte alla pelle. Talvolta, tuttavia, la pelle fornisce indizi in merito a un disturbo che colpisce l'intero organismo.

La pelle è costituita da tre strati:

- epidermide
- derma
- ipoderma o strato sottocutaneo.

In essi trovano sede gli annessi cutanei, i dispositivi vascolari e le strutture nervose (fig. 1)

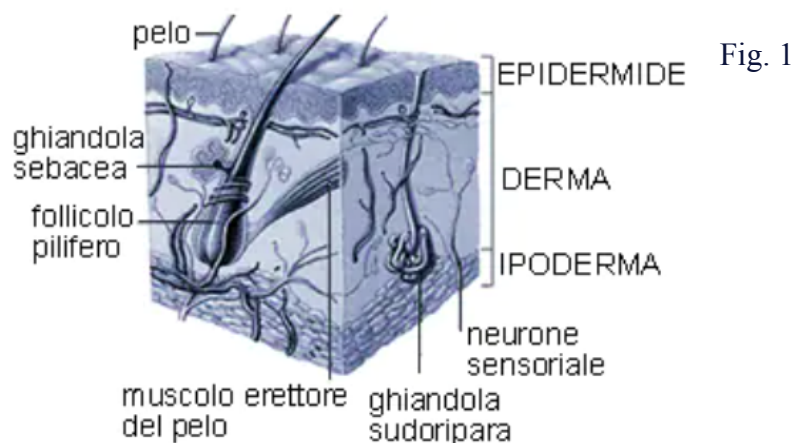


Fig. 1

L'epidermide è lo strato esterno e più superficiale, sottile e resistente della pelle. Ad esso le sostanze nutritive vi giungono dal derma, attraverso le giunture dermo-epidermiche. Essa si differenzia a sua volta in altri 5 strati: corneo, lucido granuloso spinoso e strato basale, sotto il quale si trova la matrice del derma. Non possiede vasi e tranne che per l'impatto estetico visivo, non è interessata dalla ritenzione idrica.

Il derma

Il derma, lo strato cutaneo sottostante. E' uno strato spesso, composto da tessuto elastico e fibroso (costituito essenzialmente da collagene, un piccolo ma importante componente dell'elastina), che conferisce alla cute la sua flessibilità e resistenza. Il derma contiene ghiandole sudoripare e ghiandole sebacee, follicoli piliferi ma soprattutto è riccamente vascolarizzato e innervato, motivo per cui è più strettamente coinvolto nel disturbo di ritenzione idrica. E' connesso all'epidermide tramite una giunzione in cui le papille del derma, strato papillare, si insinuano nello strato sovrastante favorendo il turn-over cellulare. Proprio la presenza di tali papille, gli conferisce la particolare forma ondulata, il cui scopo è di aumentare ulteriormente l'aderenza tra i due strati e di favorire gli scambi metabolici.

Dal punto di vista istologico il derma è un tessuto connettivo formato da glicoproteine fibrose immerse in una sostanza fondamentale o amorfa, che riempie gli spazi liberi dalle cellule dermiche e dalle fibre. Al suo interno sono presenti diversi tipi di cellule, follicoli piliferi e le ghiandole tipiche della cute.

Il derma può essere distinto in due porzioni. Lo strato più superficiale, detto avventiziale, è ricco di cellule; in quello più profondo, detto reticolare, prevalgono invece le fibre.

Nel derma si possono distinguere tre componenti: le cellule, le fibre e la sostanza fondamentale (o

amorfa) che riempie gli spazi lasciati liberi dalle fibre e dalle cellule dermiche.

I fibroblasti sono le cellule più abbondanti del derma e sono responsabili della sintesi delle fibre e dei componenti della sostanza fondamentale.

Oltre ai fibroblasti sono presenti anche mastociti, cellule che racchiudono molti granuli ricchi di eparina (agente anticoagulante) ed istamina (mediatore delle reazioni infiammatorie).

Il derma è popolato anche da cellule provenienti dal sangue come i macrofagi, granulociti ed i linfociti. La presenza di queste cellule a livello del derma aumenta durante gli stati infiammatori.

La trama di fibre del derma è composta principalmente da due glicoproteine fibrose, il collagene che oltre ad essere la proteina più abbondante dell'organismo, nella pelle rappresenta da sola il 70% delle proteine e l'elastina. Le fibre di collagene sono organizzate in fasci disposti tra loro a formare un fitto intreccio, molto resistente alla trazione e con funzione di sostegno.

Le fibre di elastina, a differenza del collagene, rappresentano soltanto il 2% delle proteine cutanee. Le molecole di elastina sono unite da ponti trasversali, grazie ai quali formano un'ampia rete che conferisce alla pelle un discreto grado di elasticità, indispensabile sia per consentire la mimica facciale, sia per seguire le numerose variazioni delle dimensioni corporee che avvengono nel corso della vita. La distensione cutanea è però limitata dalla presenza di fibre di collagene frammiste a quelle elastiche. Esistono tuttavia dei casi in cui la distensione della pelle è talmente pronunciata da causare la rottura delle fibre di collagene: un classico esempio è dato dalle smagliature gravidiche.

SOSTANZA FONDAMENTALE: è costituita da glucosamminoglicani (GAG). Si tratta di polisaccaridi costituiti da lunghe catene di disaccaridi, nei quali almeno una delle due unità è un amminozucchero (glucosammina o galattosammina).

I più noti glucosamminoglicani sono l'acido ialuronico e l'eparina. Queste ed altre sostanze appartenenti a tale famiglia, hanno la capacità di trattenere molta acqua, formando un gel.

Un gel è uno stato in cui coesistono una fase dispersa ed una fase disperdente. Nel caso specifico le molecole di glucosamminoglicani (fase dispersa) formano una sorta di reticolo tra le cui maglie è contenuta acqua (fase disperdente).

A livello del derma, questo gel occupa la maggior parte dello spazio extracellulare ed è responsabile del turgore cutaneo. I glucosamminoglicani sono molecole piuttosto rigide che non si ripiegano, di conseguenza assumono conformazioni piuttosto distese (dette a spire casuali) e occupano un volume esagerato rispetto alla loro massa.

Nel derma tutti i glucosamminoglicani presenti, eccetto l'acido ialuronico, si legano in gran numero ad un'unica proteina filamentosa, formando i proteoglicani.

Moltissimi proteoglicani si legano su un core di acido ialuronico formando aggregati di enormi di-

menzioni. fig. 2

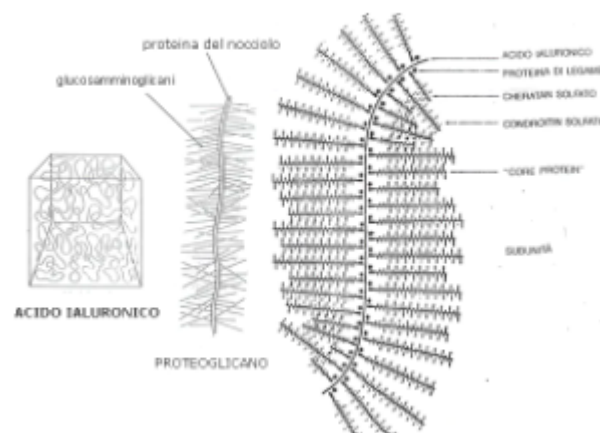


fig. 2

Le **terminazioni nervose** percepiscono le sensazioni dolorose, tattili, pressorie e termiche. Alcune aree cutanee sono più ricche di terminazioni nervose rispetto ad altre. Per esempio, la punta delle dita delle mani e dei piedi contiene molte fibre nervose ed è estremamente sensibile al tatto.

Le **ghiandole sudoripare** producono sudore in risposta al calore e allo stress. Il sudore è costituito da acqua, sali e altre sostanze chimiche. Evaporando dalla pelle, esso ne permette il raffreddamento. Le ghiandole sudoripare specializzate localizzate nelle ascelle e nelle regioni genitali (ghiandole sudoripare apocrine), secernono un sudore oleoso e denso che, quando viene digerito dai batteri cutanei presenti in tali aree, provoca un odore corporeo caratteristico.

Le **ghiandole sebacee** secernono sebo nei follicoli piliferi. Il sebo è una sostanza oleosa che conferisce alla cute morbidezza e lucentezza e funge da barriera contro le sostanze esterne.

I **follicoli piliferi** producono i vari tipi di peli presenti in tutto il corpo. I peli non contribuiscono soltanto all'aspetto di un individuo, ma svolgono una serie di importanti ruoli fisiologici, tra cui la regolazione della temperatura corporea, la protezione dalle lesioni e l'aumento della sensibilità.

Una parte del follicolo contiene anche cellule staminali in grado di far crescere nuovamente l'epidermide danneggiata.

I **vasi sanguigni** del derma forniscono sostanze nutritive alla cute e contribuiscono alla regolazione della temperatura corporea. Il calore produce un aumento del diametro dei vasi sanguigni (dilatazione), permettendo la circolazione di grandi quantità di sangue in prossimità della superficie cutanea, dove può essere rilasciato. Il freddo determina una diminuzione del diametro dei vasi sanguigni (costrizione), permettendo al corpo di non disperdere calore.

Strato adiposo o ipoderma

L'ipoderma è lo strato più profondo della cute, uno strato di grasso conosciuto anche come tessuto

adiposo sottocutaneo, o pannicolo adiposo. Si tratta di tessuto connettivo, costituito da un'impalcatura di fibre connettivali, tra le cui maglie sono inseriti i lobuli.

I lobuli sono strutture anatomiche costituite da ammassi cellulari, gli adipociti, ricchi di trigliceridi. Nell'ipoderma arrivano i capillari arteriosi e partono i venosi. In esso sono presenti muscoli che permettono il movimento cutaneo e seguono l'impianto della muscolatura sottostante. L'ipoderma che è riccamente vascolarizzato ed innervato, ricopre funzioni particolarmente importanti.

E' il principale deposito di riserve energetiche, partecipa alla termoregolazione del corpo, isolando e ostacolando la dispersione di calore, nonché alla sua produzione attraverso l'ossidazione dei trigliceridi, fornisce protezione meccanica contro i traumi attraverso il suo riempimento protettivo, modella la figura corporea e influenza il metabolismo corporeo attraverso il rilascio di sostanze ormonosimili.

Interessato dal disturbo della ritenzione idrica e soprattutto dalle sue complicanze quali la cellulite. Lo strato adiposo presenta uno spessore variabile, da una frazione di centimetro a livello palpebrale fino a molti centimetri sull'addome e sui glutei di alcune persone.

Il sistema cardiocircolatorio

L'apparato cardiocircolatorio è costituito da un complesso sistema di vasi sanguigni quali arterie, vene e capillari, attraverso i quali scorre il sangue da e verso il cuore. Il sangue viene portato dal cuore verso la periferia attraverso le arterie, o vasi efferenti, e ritorna al cuore attraverso le vene o vasi afferenti. Tra le più piccole arterie (arteriole) e le più piccole vene (venule), sono interposti piccolissimi vasi a parete sottile, i capillari. Questi ultimi sono anche detti vasi di scambio, perché proprio attraverso la loro sottile parete, permettono il passaggio di nutrienti, gas disciolti e prodotti di rifiuto, dal sangue ai tessuti circostanti o meglio al liquido interstiziale, e viceversa. Le fibre muscolari che formano le pareti delle arteriole si contraggono e rilasciano indipendentemente dalle pulsazioni cardiache, contribuendo a regolare l'afflusso sanguigno nelle zone del corpo a seconda della necessità.

In effetti le funzioni vitali dell'apparato cardiovascolare dipendono interamente da ciò che accade a livello capillare. Le cellule dei tessuti, fanno affidamento sulla diffusione capillare per ricavare nutrienti ed ossigeno e per rimuovere le scorie metaboliche come urea e biossido di carbonio.

Sono poi i meccanismi omeostatici a livello locale, regionale e sistemico che modulano il flusso ematico secondo le necessità dei tessuti periferici.

Il fluire del sangue richiede vasi sufficientemente resistenti per sopportare le variazioni di pressione, abbastanza flessibili da muoversi con i tessuti e gli organi che attraversano e funzionanti in tutte le condizioni fisiologiche.

Le arterie trasportano il sangue con moto centrifugo dal cuore ai tessuti e ad eccezione delle arterie polmonari che portano sangue povero di ossigeno dal ventricolo destro ai polmoni, le arterie trasportano sangue ricco di ossigeno e nutrienti.

Le vene trasportano sangue al cuore con moto centripeto partendo dai tessuti. Il sistema venoso profondo è integrato nei muscoli. Perciò, ogni contrazione muscolare comprime le vene, per spingere il flusso ematico in direzione del cuore. Quando i muscoli si rilasciano, le valvole venose impediscono il flusso retrogrado del sangue in direzione dei capillari.

Il sangue è un tessuto connettivo fluido, costituito da una sospensione di cellule in un liquido chiamato "plasma", per una percentuale del 55% e per il 45 % da cellule chiamate anche emociti.

Il plasma è un fluido leggermente alcalino ($\text{pH} > 7$), con caratteristico colore giallognolo, costituito prevalentemente da acqua (90 %) e da sostanza secca (10 %). Nel plasma sono contenute numerose sostanze organiche come glucidi, lipidi, proteine, amminoacidi, vitamine, ormoni e sali minerali.

Gli elementi cellulari del sangue si dividono in globuli rossi, globuli bianchi e piastrine.

In un uomo adulto, il sangue costituisce circa 1/12 del peso corporeo e corrisponde a 5-6 litri;

Il sangue svolge numerose ed importanti funzioni, tra cui:

- trasporta sostanze nutritive (amminoacidi, zuccheri, sali minerali) ai tessuti
- trasporta l'ossigeno ai vari tessuti e ne preleva l'anidride carbonica (CO_2)
- trasporta i prodotti di rifiuto che verranno metabolizzati ed eliminati attraverso il filtro renale ed il fegato
- trasporta inoltre ormoni, enzimi e vitamine
- rappresenta un sistema di difesa dell'organismo
- distribuisce le sostanze nutritive assorbite dal tubo digerente o rilasciate dai depositi del tessuto adiposo o dal fegato;
- interviene nella regolazione della temperatura corporea e del pH dei fluidi corporei;

Eritrociti (globuli rossi)

Gli eritrociti sono le cellule più numerose del sangue: circa 4-6 milioni / mm^3 . Essi sono chiamati anche globuli rossi o emazie. I globuli rossi sono privi di nucleo. La mancanza del nucleo lascia più spazio all'emoglobina, una proteina deputata al trasporto dell'ossigeno. La formazione dei globuli rossi (eritropoiesi) segue un circolo della durata di circa 7 giorni. I globuli rossi hanno una vita media di 120 giorni.

Piastrine

Le piastrine sono cellule del sangue, senza nucleo che vengono prodotte dal midollo osseo.

La principale funzione delle piastrine, o trombociti, è di fermare la perdita di sangue nelle ferite (emostasi). A tale scopo, esse si aggregano tra loro promuovendo la coagulazione del sangue.

Leucociti (globuli bianchi)

I leucociti o globuli bianchi sono cellule nucleate del sangue incaricate della difesa dell'organismo . Comprendono basofili, **linfociti, eosinofili, monociti e neutrofoli**.

I basofili secernono sostanze anticoagulanti e vasodilatatrici, la loro funzione principale è quella di secernere prodotti che mediano la reazione di ipersensibilità (reazione allergica).

I linfociti sono i costituenti principali del sistema immunitario che costituisce una difesa contro l'attacco di microrganismi patogeni (virus, batteri, funghi e protisti). I linfociti producono anticorpi .

Gli eosinofili aggrediscono parassiti e fagocitano i complessi antigene-anticorpo.

I monociti sono precursori dei macrofagi . Sono le cellule del sangue di dimensione maggiore ed hanno anche loro attività macrofaga.

I neutrofilo sono molto attivi nel fagocitare batteri e sono presenti in grandi quantità nel pus delle ferite.

Il sistema linfatico e la linfa

Gli organi e gli apparati del corpo cooperano per mantenere l'individuo in salute. Sotto questo aspetto il sistema linfatico gioca un ruolo chiave. Esso è formato da cellule, tessuti e organi responsabili della difesa del corpo da rischi ambientali, come i vari patogeni (batteri o virus), da cellule anomale (neoplastiche o infettate da virus) e da proteine estranee, come le tossine prodotte da batteri. Il sistema linfatico è costituito da:

- Linfa, un liquido simile al plasma, che contiene però una quantità di proteine molto più bassa;
- Un sistema di vasi linfatici, che iniziano in periferia e terminano immettendosi nelle vene;
- Un insieme di organi e di tessuti linfoidei distribuiti in tutto il corpo;
- Linfociti e cellule fagocitarie.

La funzione principale del sistema linfatico, consiste nella produzione e distribuzione dei linfociti.

La maggior parte di questi viene prodotta e depositata negli organi linfoidi, milza e timo, e nei tessuti linfoidi come le tonsille. Altri linfociti vengono prodotti nel midollo osseo.

Altra funzione di particolare importanza è il mantenimento dell'equilibrio dei liquidi nell'ambiente interno. In generale i vasi linfatici che drenano le aree periferiche del corpo, affiancano il sistema venoso, ma sebbene abbiano in comune la funzione di trasporto di fluidi, proteine, grassi e prodotti di scarto al circolo generale, a differenza del sistema cardiovascolare, i cui vasi formano un circuito chiuso, i vasi linfatici iniziano a fondo cieco dagli spazi intercellulari dei tessuti molli del corpo. I capillari sanguigni normalmente rilasciano nei tessuti più liquido di quanto ne prelevano. Fondamentale è quindi anche da questo punto di vista, l'azione svolta dai vasi linfatici. La rete dei vasi linfatici inizia con i capillari linfatici che si ramificano all'interno dei tessuti. Rispetto ai capillari sanguigni, questi sono di dimensioni maggiori, ma la parete è nettamente più sottile; in sezione appaiono colassati o con profilo irregolare. Ogni cellula endoteliale di un capillare linfatico non è congiunta saldamente a quelle vicine, ma soltanto sovrapposta parzialmente. La zona in cui due cellule sono sovrapposte agisce come una valvola a senso unico, permettendo l'ingresso nei capillari di liquidi e soluti anche di grandi dimensioni e impedendone il ritorno nell'interstizio. E proprio queste valvole svolgono un ruolo fondamentale soprattutto nei vasi degli arti, per mantenere il flusso della linfa verso la cavità toracica. I vasi linfatici scorrono in genere parallelamente ai vasi sanguigni. La linfa è spinta verso la confluenza sanguigna soltanto attraverso il movimento dei muscoli circostanti. Il loro movimento regolare promuove una propulsione ritmica ed efficiente della linfa. Essi si distinguono in linfatici profondi (più grandi che accompagnano arterie e vene profonde destinate a organi e muscoli di collo arti e tronco e pareti dei visceri) e linfatici superficiali, che si trovano nel sottocutaneo, nel tessuto delle mucose che rivestono il canale digerente e le vie respiratorie, urinarie e genitali e quella delle sierose pleurica, pericardica e peritoneale.

I vasi linfatici trasportano linfa dalla periferia al torrente circolatorio per mezzo dei tronchi linfatici principali: il dotto toracico, che drena la linfa che giunge da tutto il corpo, ad eccezione di quella che proviene dal quadrante superiore destro del corpo, e che sbocca nella vena succlavia destra. I vasi linfatici non raggiungono ogni zona del corpo, mancano infatti nel fegato, intorno ai tubuli renali e nei setti degli alveoli polmonari, sono numerosi invece nell'intestino, intorno alle arterie e nella mucosa orale, dove comunicano con le tonsille ed hanno funzione antinfettiva per le vie aeree e digestive.

CAUSE

Come già detto, la ritenzione idrica è la tendenza dell'organismo a trattenere ed accumulare i liquidi

negli spazi interstiziali. A causa della circolazione alterata, insieme ai liquidi anche le tossine ristagnano nell'organismo, andando ad alterare il metabolismo cellulare, che viene già compromesso dallo scarso apporto di ossigeno.

Questo ristagno dei fluidi avviene in zone specifiche del corpo predisposte all'accumulo dei grassi, in particolare addome, cosce e glutei. Tuttavia, la ritenzione idrica può interessare anche gli arti superiori e la cavità addominale e in generale tutto l'organismo.

Soffrire occasionalmente di ritenzione idrica è una condizione normale. Ad esempi nelle donne è comune trovare un aumento di ritenzione idrica durante il periodo premenstruale o nella perimenopausa. In questo caso è indotta da uno scompenso ormonale in cui è presente un eccesso di estrogeni contro una insufficiente produzione di progesterone.

Anche lo stress può aggravare la situazione aumentando la secrezione di cortisolo e aldosterone, prodotti dalle surrenali, che ostacolano l'eliminazione renale di sodio, aumentando invece quella del suo antagonista, il potassio. Il risultato sarà uno squilibrio tra quantità di potassio all'interno delle cellule e quantità di sodio presente nel liquido interstiziale.

Questo spiega la presenza di edemi o gonfiori, in persone che seguono terapie a base di corticoidi (cortisone e derivati).

Quando si crea una sproporzione tra questi due elementi, in genere abbondanza di sodio, l'organismo trattiene una maggiore quantità di acqua per ottenere una diluizione del sodio normale, che permetta gli scambi necessari.

Per effettuare un'indagine veloce e "casalinga", ma comunque significativa, se si è in presenza di ritenzione idrica, basta premere con forza il pollice sulla parte anteriore della coscia per un paio di secondi. Se dopo aver tolto il dito, rimane visibile l'impronta, si ha la probabile conferma della sua presenza.

Ritornando alle cause di ritenzione idrica, possono essere molteplici. Di seguito le principali:

- patologie pregresse – tra cui problemi cardiovascolari, ormonali, renali, epatici, tiroidei o al sistema linfatico.
- alimentazione - una dieta troppo ricca di sale, proteine e alcolici, soprattutto se accompagnata da una scarsa idratazione quotidiana, rallenta il processo diuretico e favorisce l'accumulo di liquidi;
- stile di vita – uno stile di vita particolarmente sedentario con assenza di esercizio fisico, può influire negativamente sulla circolazione linfatica, responsabile della rimozione di liquidi e tossine in eccesso;
- intolleranze alimentari: una cattiva digestione può stimolare le cellule immunitarie alla produzione di istamina e causare ritenzione idrica;
- sovrappeso – la ritenzione idrica non causa un aumento di peso; tuttavia, il sovrappeso e l'obesi-

tà sono condizioni che rallentano la diuresi, influenzando quindi sul ristagno dei liquidi e favorendo l'insorgenza della ritenzione idrica;

- fumo;
- consumo frequente o eccessivo di bevande alcoliche e/o zuccherate (cocktail, birra, tè, caffè zuccherato, succhi di frutta, etc.);
- gravidanza;
- indossare frequentemente abiti stretti e tacchi alti, soprattutto se costretti a stare in piedi per tanto tempo, che rallentano o la circolazione venosa e linfatica;
- squilibri neuroendocrini;
- assunzione di alcuni tipi di farmaci - come quelli contro la pressione alta o il cortisone o la pillola anticoncezionale
- malattie, patologie e infiammazioni – alcune malattie e patologie possono portare alla formazione di un edema, cioè ad un accumulo di acqua.

CONCAUSE E COMPLICANZE

La cellulite

Una delle complicanze principali della ritenzione idrica, spesso anche scambiata per la stessa cosa, è sicuramente la cellulite.

Per parlare di cellulite, non possiamo non fare riferimento al tessuto connettivo.

Il tessuto connettivo è quel tessuto a cui è attribuita l'importante funzione di tenere uniti tutti gli altri tessuti dell'organismo. Allo stato normale ha una consistenza leggera, senza particolare resistenza, è costituito da cellule e fibre sparse e da un liquido inconsistente che permette la connessione e la mobilità dei diversi organi tra di loro, la compattezza e la mobilità dei muscoli e il legame tra i tessuti più profondi e la pelle. Attraverso il tessuto connettivo arrivano a muscoli ed organi, il nutrimento, l'ossigenazione, l'innervazione sensoriale e motrice.

Il tessuto connettivo si trova ovunque nell'organismo, avvolgendo e tenendo unite tutte le parti del corpo. E' sicuramente il tessuto più esteso.

In quelle zone caratterizzate dalla presenza di tessuto adiposo ormono dipendente, come cosce e glutei, la ritenzione idrica provoca una patologia del pannicolo sottocutaneo, definita pannicolopatia -edema-fibro-sclerotica (PEFS), o anche dermo - ipodermosi, generalmente indicata col nome di cellulite. Tuttavia la cellulite si può estendere ad altre zone del corpo:

La cellulite si può dividere in tre fasi di crescita:

- edematosa: crea un edema , cioè un accumulo di liquidi ed è presente nel tessuto adiposo, soprat-

tutto intorno a caviglie, polpacci, cosce e braccia.

- fibrosa: forma una fibrosi, cioè aumenta il tessuto connettivo che indurisce quello adiposo. E' caratterizzata da piccoli noduli e dalla cute a buccia d'arancia.
- sclerotica: forma una sclerosi, così che il tessuto diventa duro e nascono noduli di grandi dimensioni. Si presenta molto dolente al tatto.

Gli stadi della cellulite: una trasformazione progressiva del tessuto connettivo.

Se si considera la trasformazione dei tessuti interessati dalla cellulite, si distinguono 4 stadi.

I stadio:

rallentamento del drenaggio del liquido interstiziale, che invade il tessuto connettivo. E' uno stadio di semplice congestione che può essere transitorio. Ma il persistere di questa congestione e tensione continua nel tessuto connettivo, provoca una continua compressione dei vasi sanguigni, che sono costretti quindi a dilatarsi per poter assolvere alla loro funzione. Lo stiramento e la dilatazione aumentano la permeabilità venosa creando un circolo vizioso. Le vene lasciano filtrare ulteriore liquidi nel tessuto connettivo, aumentando ulteriormente la congestione.

II stadio:

il liquido che si riversa nel tessuto connettivo contiene tutti i metaboliti e tossine che convergono dalle diverse cellule delle zone circostanti. Il tessuto diventa a poco a poco più spesso, di consistenza gelatinosa. E' il processo di flocculazione e di precipitazione della sostanza fondamentale del tessuto connettivo.

III stadio:

L'ispessimento del connettivo irrita le fibre dei tessuti, le dissocia in fibrille e ne provoca una rapida moltiplicazione, dando luogo ad un vero e proprio tessuto fibroso, con maglie strette e dense, che avvolge e comprime tutti gli elementi del connettivo, le arterie, le vene e i nervi. Viene a formarsi così una barriera che blocca gli scambi vitali.

IV stadio

E' caratterizzato da un tessuto fibroso ancora più compatto, indurito e con tempo, sclerotico. Diventa un tessuto impermeabile e inattaccabile, in cui sono imprigionati i nutrienti, l'acqua, il grasso e pure i prodotti di scarto. E' la barriera insuperabile dove tutto può accumularsi e niente può filtrare.

In sintesi:

- rallentamento del drenaggio del liquido interstiziale
- congestione del connettivo
- dilatazione delle vene e maggior porosità dei vasi sanguigni
- travaso di liquidi nel derma
- Reazioni chimiche di difesa
- trasformazione del connettivo
- cellulite

In conclusione, sebbene la cellulite sia la conseguenza dei vari fattori generali responsabili della ritenzione idrica a livello generale esposti in precedenza (stress, deficit del sistema linfatico, emuntoriale, sanguigno ecc), la localizzazione della cellulite è invece legata a cause locali:

A livello di bacino e arti inferiori

In generale a livello della zona di bacino e arti inferiori le cause locali dipendono da una compressione circolatoria.

Considerato che la circolazione negli arti inferiori passa da una sola vena e da una sola arteria (iliache nel tratto fino all'inguine e femorali, nel tratto dell'arto inferiore - fig. 1) e che queste passano dietro gli organi addominali e si inseriscono poi nella piega dell'inguine., è facile comprendere come tutto ciò che causa una compressione a livello addominale, può essere causa scatenante della cellulite a questo livello.

Spinto dalla nostra pompa neurale e instancabile il sangue raggiunge facilmente le estremità dei nostri piedi. Si tratta in fondo di una strada completamente in discesa. I problemi arrivano quando deve risalire. Le vene non hanno un sistema di spinta autonomo e peggio ancora per il sistema linfatico che non può nemmeno contare sulla pressione fornita dal cuore.

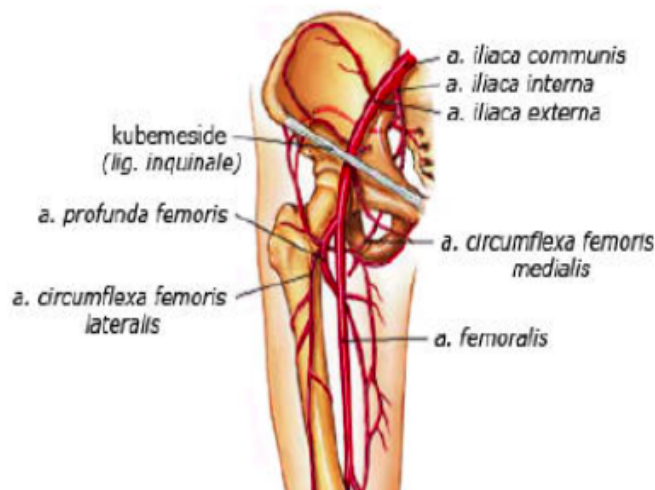
Ad aiutare il sangue venoso e la linfa nella risalita intervengono le valvole a coda di rondine, che impediscono al sangue di refluire verso il basso, una volta salito. Ma il lavoro più grosso lo fanno altre forze e più precisamente:

- La pressione delle vene, anche se più debole, residuo della spinta del cuore in partenza.
- L'attività ematocinetica. In pratica le vene si posizionano vicino alle arterie, in modo da sfruttare le loro contrazioni ritmiche
- La pompa muscolare. La stessa cosa avviene con i muscoli. La loro vicinanza permette al sangue venoso di ottenere nuove spinte verso l'alto.
- La suola di Lejars. Non a caso la pianta del piede viene chiamata "secondo cuore". La sua conformazione simile a quella di una spugna, ogni volta che facciamo un passo, pompa verso

l'alto sangue venoso e linfa.

- Il movimento del diaframma. Attraverso il suo movimento per permettere la respirazione, fa allargare e stringere l'addome, e imprimendo un movimento ritmico anche all'intestino, che risulta anche un ulteriore pompaggio alla circolazione.
- La pressione mediastinica negativa. Nel momento in cui il cuore non pompa, contribuisce a creare una depressione e a "risucchiare il sangue verso l'alto.

Le principali compressioni a livello del bacino possono essere date da stitichezza, gravidanza, congestione premestruale, infezioni ginecologiche, ecc., ma anche da fattori esterni di compressione della zona inguinale, come guaine o vestiti stretti, o ancora la posizione statica seduta durante la giornata.



(fig. 1)

A livello lombare

L'infiltrazione avviene lungo la colonna vertebrale. Può avere due cause:

la postura scorretta o le deviazioni congenite della colonna, causano una cattiva circolazione e infiltrazione cellulitica nella zona circostante. Generalmente scambiata per artrite vertebrale, in quanto presenta gli stessi sintomi di una vera artrite, e cioè dolori alla schiena che si irradiano verso il basso fino a raggiungere gli arti inferiori. I dolori in genere sono più accentuati al mattino, o dopo una certa attività muscolare o che si attenuano con il movimento.

E' necessaria una ricerca capillare della placche cellulitiche infiltrate nei cuscinetti vertebrali, ed accertare le possibili cause meccaniche, come deviazioni o disfunzioni vertebrali, che hanno contribuito alla formazione delle stesse. Intraprendere semplicemente una cura contro l'artrite, senza aver eradicato le placche, non farebbe che amplificare il problema, visto che i trattamenti farmacologici contro l'artrite, in genere provocano una ulteriore ritenzione di liquidi.

A livello addominale

Frequente nelle donne obese, ma anche in quelle più magre, è quella che viene definito “grembiule addominale”. Le cause locali di questa cellulite sono in genere da attribuirsi a disfunzioni del fegato o del sistema digerente (stomaco e intestino tenue o crasso). Lo stato di congestione e di irritazione continua determina la formazione di cellulite nella parte addominale.

A livello cervicale

Si localizza in genere alla base del collo, con una forma triangolare, prominente, tra la parte cervicale e quella dorsale della colonna, chiamata anche “gobba di bisonte”.

Alla base disfunzioni di portamento con spalle in avanti e verso il basso. Questa infiltrazione cellulitica, oltre all’effetto meccanico delle spalline del reggiseno, comprime la zona delle spalle e l’attaccatura degli arti superiori, rallentandone la circolazione sanguigna e linfatica e soffocando i nervi. Partendo da questo punto le infiltrazioni e le placche cellulitiche, finiscono per estendersi in tal modo anche agli arti superiori.

Altre complicanze della ritenzione:

Insufficienza veno-capillare

L’insufficienza veno- capillare può essere dovuta a molteplici cause:

- insufficienza muscolare della parete delle vene e malfunzionamento delle valvole;
- difetti della pompa cardiaca o malattie cardiovascolari;
- ostali locali di varia natura, in particolare congestione pelvica e splancnica;
- ai diversi meccanismi muscolare che intervengono nel ritorno venoso;
- fenomeni vasomotori neurovegetativi predominanti sull’equilibrio delle resistenze capillari;
- infezioni, sclerosi o malattie di qualsiasi natura, soprattutto ce a carico di organi emuntori;
- disequilibri della colonna vertebrale che comportino contrazioni muscolari errate;
- disfunzioni metaboliche.

Fragilità capillare

La fragilità capillare si manifesta generalmente con la comparsa di macchie emorragiche puntiformi. Il fenomeno è presente raramente in giovane età, in concomitanza del ciclo mestruale , mentre diventa più accentuato durante la menopausa.

Teleangectasie

Per telangectasie si intende la dilatazione di piccoli vasi sanguigni, solitamente superficiali, visibili

oltre l'epidermide. Di solito compaiono in associazione a processi infiammatori congestizi o degenerativi dell'epidermide.

Vene varicose

Si tratta di vene superficiali, ingrossate, dilatate, di forma tortuosa, che compaiono nelle gambe, quando le valvole che impediscono al sangue di tornare indietro, sono danneggiate e si creano ristagni di sangue, che causano ingrossamento delle vene.

Possono essere asintomatiche o dare sensazioni di prurito, dolore, stanchezza e pesantezza alle gambe. Spesso è associata anche ritenzione dei fluidi e talvolta ulcerazioni della pelle.

RITENZIONE IDRICA - DISTURBO O STRUMENTO DI GUARIGIONE

Quando penso alla malattia o, meglio ancora alla guarigione, non posso fare a meno di pensare al Maestro di tutti i guaritori, Gesù. Ci è stato detto fin dall'infanzia di essere come Lui, ma in realtà se cercassimo di fare ciò che insegna, saremmo presi per pazzi. Lui non crede alla malattia e neppure alla morte. Innanzi al paralitico, risponde con calma e autorità: "alzati e cammina!" e poi ancora "la tua fede ti ha salvato". Mi sono chiesta spesso con quale coraggio il paralitico si sia alzato. Con quale fede. Gesù non si è soffermato a esporre teorie nelle quali credere, programmi faticosi e difficili o dolorosi da seguire, non gli chiede nemmeno di avere fede. Gli prescrive solo un movimento: "alzati e cammina". Guarigione come movimento quindi. Gesù sa guardare oltre l'apparenza, non vede alcuna colpa, alcuna infermità, ma un essere integro, sano, espressione della sua natura divina. Egli fa un passo indietro dalla gratitudine dell'uomo, rifiuta la sua dipendenza e ne favorisce l'autonomia. Gli ricorda che a guarirlo è stato soltanto il suo movimento "insensato", e con tale movimento è diventato consapevole di cosa è capace.

Lo ha semplicemente invitato a scoprire cosa poteva fare.

Nei vangeli viene sempre messo in luce che è Lui che fa. Questo è vero, perché il vangelo vuole sottolineare che senza di Lui, senza la sua Forza, non si può.

Ma è vero anche il contrario: senza di te, Lui non può nulla.

La gente spesso pensa che guarire dai propri problemi di salute, di coppia, personali, familiari sia come andare dal dentista. Il dentista guarda, ti fa l'anestesia e ti mette i ferri in bocca. Intanto tu pensi a quello che devi fare dopo, guardi fuori, chiudi gli occhi e ti immagini quello che vuoi. Poi ti risvegli e "huellà" tutto è a posto. Il dentista ha fatto il suo lavoro e la carie non c'è più. Tu torni a casa e tutto va avanti come prima. Tu sei stato passivo e qualcuno ha fatto il lavoro per te.

Ma guarire non è come andare dal dentista. Guarire vuol dire riconoscere che si è feriti, che si sta male, che si sta soffrendo. Guarire è fare contatto con la propria ferita, anche se ripugna, anche se si preferisce non vederla e fa male.. Guarire è diventare consapevole che solo io posso essere il mio medico. Io, e non altri.

Come Gesù, ciò che il terapeuta può fare è solo accompagnare la persona nella sua strada

Il vangelo presenta un paralitico. Il paralitico non fa nulla. Non parla, non dice una parola, non si muove, non interviene, non cammina. Non ha neppure un nome: è come dire un "uomo morto", che non sa fare più nulla nella vita, che ha smesso di vivere, che ha perso ogni forza. E' un uomo paralizzato, totalmente passivo.

La paralisi nasce dalla paura. La paura paralizza, ti blocca, ti ferma, e tu ti fermi, tu non procedi, tu non vai oltre.

La nostra mente logica è educata a pensare che i mali arrivano naturalmente mentre siamo impegnati a goderci la vita, e che invece le conquiste, gli eventi liberatori, i passi dell'evoluzione, debbano necessariamente avvenire solo attraverso lunghi percorsi di rinunce e sofferenze. In questa visione è difficile concepire il movimento di guarigione, come di un atto creativo, di radicale cambiamento di visione del mondo e della percezione di noi stessi. Il movimento della guarigione ci fa allargare la visuale sull'esperienza entro la quale ci sentiamo malati, come se aprisse una finestra più grande in grado di fornirci il senso della malattia, nel momento stesso in cui ci porta oltre, liberandoci dagli ostacoli, costrizioni, paure, dipendenze che ci bloccano lungo il cammino di questa vita.

La malattia quindi come migliore strumento di guarigione della nostra esistenza, dalla quale è impossibile sfuggire, e interpretabile attraverso diverse modalità di lettura.

RITENZIONE SECONDO LA NUOVA MEDICINA GERMANICA

Senza addentrarmi nella visione della NUOVA MEDICINA GERMANICA, che richiederebbe uno studio molto approfondito, non posso non prendere però in considerazione quello che viene definito **” il conflitto del profugo”**, o conflitto per l'esistenza. Il tessuto investito dal programma del profugo è composto dai tubuli collettori che costituiscono i calici renali, la cui funzione è di canalizzare l'urina, regolandone il deflusso o reflusso a seconda delle necessità.

Il conflitto: Il
programma si attiva con un conflitto di abbandono profondo, di lotta per l'esistenza (paura esistenziale, aver perso tutto), un conflitto di ospedalizzazione, o il conflitto del profugo (dover lasciare il paese, la casa, un lavoro, il proprio territorio); quando siamo sbalzati via dalle nostre sicurezze, quando sentiamo di aver perso tutti i punti di riferimento che ci garantiscono l'esistenza: siamo come un pesce fuor d'acqua. Non sappiamo dove e quando potremo trovare ancora acqua e cibo, ossia sicurezza esistenziale ed economica. Non sappiamo cosa accadrà, non c'è più un luogo sicuro per noi. Ad esempio si può attivare questo conflitto quando ci si sente lasciati soli e abbandonati nell'anima, non accuditi o accuditi male, quando perdiamo la nostra casa o il lavoro o non sappiamo come arrivare a fine mese. Il rene destro si attiva con un contenuto conflittuale di non poter contare sulle proprie risorse o punti di riferimento, il sinistro quando sta anche perdendo i liquidi. Ad esempio l'uomo lasciato dalla moglie, entra prima in conflitto con il rene destro e poi in attesa di trovare casa, deve vivere in albergo dando fondo alle proprie riserve di denaro.

Nella fase attiva del conflitto i tubuli collettori, canali escretori dei reni che si trovano nell'unità funzionale chiamata nefrone, si restringono per trattenere liquidi che verranno poi stoccati nei diver-

si tessuti del corpo, con il resto delle sostanze nutritive che contengono. Per effetto di questo programma si ha ritenzione idrica, aumento ponderale nelle cellule adipose e in altri tessuti, conseguente ad una riduzione di urina espulsa, che può arrivare nei casi più estremi all'anuria o blocco renale. Si ha nel sangue un aumento di creatinina e di sostanze azotate. In medicina tradizionale questo fenomeno prende il nome di "uremia", malattia ritenuta grave. In realtà ciò che succede a livello del sangue, ha un senso biologico. Il tentativo del programma è quello di consentire la massima probabilità di sopravvivere in condizioni estreme di mancanza di acqua e di cibo, fatica e malattia, assicurandosi oltre all'acqua necessaria, anche una riserva di sostanze azotate dalle quali sintetizzare catene proteiche autogene.

Una persona in conflitto del profugo si presenta come disorientata, tende ad arrivare in ritardo, fa fatica a tenere in ordine le sue cose che tendono a sovrastarla e a trasmetterle un senso di scoraggiamento. In fase attiva può presentarsi un lieve strabismo divergente che dà alla persona un'aria "incantata". Il profugo non può guardare davanti a sé, ma di lato, come se volesse vedere solo dietro a sé, alla casa che ha lasciato e infine, al mare che la specie umana ha perduto.

Recidive in fase attiva e cronicità

I disagi in fase attiva rischiano di innescare un circolo vizioso, aggravandone i disturbi e cronicizzandoli. In questo stato infatti, la persona si sente del tutto spiazzata, gonfia, fatica a camminare, si fa problemi con il cibo, divenuto l'unico colpevole, e finisce con il non sentirsi più a casa nemmeno con il suo corpo.

Sovrappeso e obesità

La tendenza all'aumento di peso, al sovrappeso e addirittura all'obesità, spesso sono espressione della fase attiva del conflitto del profugo. La convinzione comune e condivisa da medici, è che alla base ci siano solo un eccesso di cibo o una vita sedentaria. A partire da questo presupposto, l'unica strategia che viene messa in campo è la lotta alla ciccia attraverso svariati programmi dietetici e di esercizio fisico, ecc. La quotidiana lotta per mantenere il peso, impiegando ossessivamente tutte le strategie punitive consigliate, sempre nel terrore di perdere il controllo: questa è la vera terribile malattia che rischia di non giungere mai alla guarigione/soluzione e che porta invece inevitabilmente alla riattivazione continua del conflitto del profugo.

Un profugo ha bisogno di sentirsi accudito, messo al sicuro, protetto dal gruppo, di avere le fonti di vita sotto controllo, senza paure, senza sentirsi sotto il perenne giudizio degli altri. Non ha bisogno

di punizioni, ma di coccole e di sicurezza, e la prima sicurezza è provare sensazioni piacevoli nel proprio corpo. Da questo stato di accettazione di sé, può iniziare il lavoro per risolvere il suo personale conflitto.

L'origine ancestrale del conflitto del profugo.

Nel corso evolutivo della specie, l'origine del conflitto è rappresentata dal passaggio dalla vita acquatica alla terraferma. Nell'ontogenesi ripetiamo questa esperienza con la nascita. Nel mare, le cui acque sono una soluzione salina allo 0,9%, l'organismo dei nostri antenati acquatici era in sintonia con l'ambiente in cui erano immersi e potevano incorporare ed espellere acqua isotonica, della stessa concentrazione dei nostri liquidi corporei. Adattandosi alla vita sulla terra hanno dovuto attrezzarsi trattenere e stoccare l'acqua nel corpo. Da questa necessità si sono sviluppati i reni.

Il bagno in mare o in una soluzione isotonica salina allo 0,9%, rappresenta una soluzione biologica arcaica del conflitto del profugo, in quanto riproduce l'esperienza fisica del ritorno all'ambiente originario. In fase di soluzione, il bagno isotonico può considerarsi un valido aiuto nel recupero.

PSICOSOMATICA - RITENZIONE IDRICA, CELLULITE E PSICHE

La cellulite si presenta principalmente come un disturbo fisico, fisiologico riconducibile a fattori come l'alimentazione, la sedentarietà, ecc. Tuttavia, come ogni sintomo o malattia o disturbo che si voglia, mi piace indagare su quanto in realtà, essa si fa messaggera. In precedenza ho cercato di esporre il problema della ritenzione idrica considerando il conflitto del profugo che ne potrebbe essere alla base, come risultato di una evoluzione antica.

Spesso però i fattori emotivi che entrano in gioco sono diversi. Ed è una meravigliosa avventura adentrarsi alla scoperta dell'inghippo mentale che in alcuni casi riesce a modificare così tanto il corpo, generando in taluni casi tanta sofferenza psichica e fisica.

Spesso il corpo sembra sfasciarsi nella parte più bassa, come se fosse diviso in due.

Dalla vita in su un corpo armonioso e asciutto, mentre dai fianchi in giù un corpo appesantito, sformato, alterato.

Se ci soffermiamo sul simbolismo di "Alto" e "Basso", si può già intuire quanto il primo sia legato al mentale, allo spirituale, alla purezza e quanto al contrario, il basso, sia legato al concetto di passione, istinti, spesso vissuti come impropri o sporchi.

La cellulite è simbolo di energia che ristagna. Come già è definita anche secondo la MTC, stasi di energia o di sangue. Quando l'energia nel corpo non circola ma si ferma, ecco che iniziano i guai. Il funzionamento dei tessuti a quel livello, subisce un rallentamento che porta ad una alterazione del tessuto stesso. La carenza di ossigeno e di nutrienti conduce ad una reazione infiammatoria del tessuto sottocutaneo con perdita della normale elasticità e sostituzione con tessuto fibroso.

La pelle perde le sue naturali caratteristiche che sono di delimitare, circoscrivere il corpo, facendo da tramite con l'esterno come organo di tatto. Essa, ispessita e fibrosa, assume invece la connotazione di corazza, abbandonando di fatto la sua natura. La pelle, luogo privilegiato della tattilità, legata al mondo delle carezze, del piacere a poco a poco sembra perdere sensibilità, come per tenere lontane sensazioni che potrebbero creare problemi.

Ovviamente nella simbologia della cellulite entrano in gioco diverse sfumature che vanno cercate e approfondite, affinché la persona possa poi prenderne consapevolezza per uscire dalla gabbia auto-costruita magari da una vita intera.

In questa sede mi limiterò all'indagine non semplice e anche dolorosa che riguarda la mia persona e il mio percorso di vita.

Per quanto ricordo, i problemi sono iniziati dopo la prima gravidanza, poi anche alle successive, fino a fare sempre più danni. Non ho mai capito perché il mio corpo si comportasse in quel modo.

Nel giro di un mese dopo il parto e dopo una gestazione perfetta e asciutta, mi ritrovavo a pesare 10 kg in più nonostante un'alimentazione corretta.

Cellulite post gravidica: quando la pancia rimane anche dopo il parto.

Si presenta nel periodo post-partum, come espressione di un rifiuto a separarsi dal nascituro e la tendenza a vivere il femminile esclusivamente come “femminile materno”.

La cellulite potrebbe esprimere allora il seguente conflitto: da un lato mima nel corpo una gravidanza perpetua e dall'altro deforma la figura così da perdere ogni attrattiva erotica, vissuta come pericolosa.

Alterazioni tissutali dovute a rilevanti infiltrati cellulitici, disturbi circolatori e ristagno linfatico con accumuli particolarmente accentuati su ventre cosce e fianchi, creano una disarmonia nella figura davvero importante. Anche simbolicamente la parte inferiore del nostro corpo è quella che stabilisce il contatto con la terra, è la zona di sostegno di radicamento, è la zona che è orientata al sentire più che all'agire, all'introspezione piuttosto che all'estroversione. Tutti i risvolti simbolici che si confanno alle sensazioni della gravidanza della quale la donna fatica a liberarsi. Un femminile materno che ha iper sviluppato la funzione nutritiva a discapito di quella erotica.

La difficoltà di accettare la separazione avvenuta con la nascita del figlio, di perdere quella unità simbiotica, che esaltava la parte nutritiva del femminile a discapito di quella erotica, porta la donna vivere problematicamente il ritorno a una forma e ad un ruolo che non è più quello della madre terra che nutre e sostiene.

Ma il ventre anche divoratore. La grande madre infatti nutre i suoi figli, ma rischia di ostacolarne lo sviluppo. Nello stesso modo nella situazione post gravidica mentre imprigiona l'eros e lo nasconde, blocca le emozioni che non circolano e le trattiene dentro di sé.

Ma, ancora, quando l'eros non circola, avremo disturbi circolatori, flebiti, stipsi, stasi linfatica, che ci parlano di nuovo, di un fuoco libidico statico che infiamma e causa dolore, di una parte bassa vissuta come sporca che non viene liberata, in sintesi di un femminile che ristagna.

Menopausa: se vissuta in negativo il corpo si disgrega.

La menopausa può rappresentare un momento difficile soprattutto se prima si è sviluppato solo il versante procreativo della propria femminilità. Non poter procreare diventa allora un po' come morire. La crisi del femminile che caratterizza la menopausa sembra in qualche modo venire rappresentata anche dalle ingravescenza ed all'estensione degli infiltrati cellulitici. La cellulite Infatti colpisce in profondità i tessuti, disfaccendo la loro forma originaria. La cute delle zone interessate, appare inoltre invecchiata, anelastica, morta. caratteristiche che sembrano voler ribadire l'espressione di una rigidità di fronte alla trasformazione di una mancata accettazione di un corpo che appare sempre più estraneo. Quando insieme abbiamo anche l'obesità, questa può indicare il tentativo di

mascherare ulteriormente e confondere una forma femminile che era finalizzata esclusivamente alla sessualità.

E' interessante notare invece, come in società diverse dalla nostra, la cellulite sia praticamente sconosciuta. Questa considerazione è sicuramente sostenuta da fattori costituzionali, alimentari e comportamentali, ma anche potrebbe essere più strettamente legata ad una diversa concezione dell'eros. In genere si tratta di culture in cui si ritiene normale mostrare scoperte alcune parti del corpo fortemente espressive della sessualità quali natiche, fianchi e seno, e questo anche in età avanzata.

Post traumatica: un'anestesia del corpo contro i dolori della vita.

La cellulite in questo senso può essere vista come un tentativo di anestetizzare certe zone corporee così da impedire di ferirsi nuovamente. una vera e propria ...barriera anestetica. Infatti il tessuto fibroso particolare caratteristica di non lasciare più percepire le sensazioni consentendo al corpo di attuare la sua barriera anestetica nei confronti di un vissuto doloroso. Ecco come un'aggressione o una delusione a carico della sessualità provocano quindi un ispessimento è un indurimento come tentativo corporeo di impedire l'ingresso a una nuova sensazione dolorosa. Come in tantissime altre situazioni il corpo finisce dunque per metterci una pezza cercando quella che noi non siamo stati in grado di trovare. Starà a noi cercare un'alternativa più valida consentendo così alla cellulite di riasorbirsi in questo senso diventa importante rendersi conto di ciò che la cellulite ci sta dicendo comprendere correttamente il suo messaggio è il primo passo verso la risoluzione del problema.

“Fatti i fatti tuoi!”

Già... di nuovo i detti non sono a caso..

L'aumento di peso spesso può dipendere dall'aumento dei pesi. Se farsi carico dei propri pesi è inevitabile, aggiungere anche quelli altrui, porta inevitabilmente ad aumentare il volume del proprio corpo. “Non capisci? bene ci pensa il tuo corpo” e il peso mentale, emotivo o altro, si materializza davanti a noi, o meglio davanti allo specchio.

Sembra facile e invece non lo è affatto. Ma davvero diventa indispensabile lasciare i carichi inutili o che non ci competono. E il corpo ringrazierà.

Ereditarietà: di madre in figlia il cerchio non si spezza.

Questo avviene quando manca una netta separazione dal femminile materno. Se sul piano personale si può pensare per questo tipo di cellulite ad un permanere dell'identità con la figura materna, sul

piano simbolico è possibile paragonarlo a un ritorno allo stato di terra, ad un ritorno, ad uno stato di materia indifferenziata. Tutto il tessuto fibroso della cellulite infatti è meno specializzato di quello cutaneo e sembra attuare una sorta di regressione cellulare del femminile. E' come se la pelle terra specializzata, tornasse allo stato di Terra Antica. L'attrazione verso questo terreno antico impedisce un'esistenza sana per la donna. L'aspetto negativo si evidenzia se lo si guarda dal punto di vista della personalità. Come conseguenza infatti, il rapporto col mondo maschile in generale e con gli eventuali partner potrebbe risultarne alterato. Caratterizzato da una sensazione di estraneità e di ostilità latente e confusa o semplicemente di paura o disagio che potrebbe rendere spesso difficile il rapporto anche con il partner.

Quando i liquidi mettono in luce una femminilità taciuta.

Come dice Rudiger Dahlke in "Malattia come Simbolo":

a livello fisico il fenomeno della cellulite interessa la "pelle", quindi il confine, il contatto, la tenerezza, e il tessuto adiposo sottocutaneo (eccesso, riserve). Non si tratta di un'inflammazione ma di una debolezza del tessuto connettivo.

A livello sintomatico abbiamo un accumulo di tessuto adiposo a cui si aggiungono ristagni linfatici e formazione di edemi.

Gli attributi femminili del corpo vengono accentuati e allo stesso tempo combattuti intensamente.

Quando dentro di noi maschile e femminile, anzichè collaborare, si fanno la guerra, succede che la donna presenta una spiccata energia maschile, talmente spiccata da avere annichilito quella femminile. Molteplici i motivi che possono aver indotto questa forza archetipica a rimanere inespressa: Non aver avuto una madre accogliente, aver dovuto difendersi da un ambiente familiare insensibile, essersi ritrovate nella condizione di dover prediligere il fare all'essere, ecc.

Donne abilissime nella pianificazione, ad agire molto organizzato, ma che poi fanno fatica ad ascoltarsi e sentire l'altro. L'energia maschile si muove verso l'esterno, ama conquistare, risolvere problemi pratici, mentre quella femminile va verso l'interno, verso l'introspezione e l'ascolto.

E' la donna che sa badare a sé stessa, che sente di non aver bisogno di un uomo per sentirsi intera, incarnando l'archetipo di Artemide, la dea che ci porta ad uscire dalle mura domestiche, a intraprendere viaggi e a coltivare ideali. In queste donne non c'è nulla di sbagliato, non si tratta di smantellare qualcosa, ma di integrare, di portare alla coscienza quegli aspetti femminili che per svariati motivi sono rimasti sopiti.

Ci parla quindi di un femminile bloccato, ma che necessita di uscire e di essere accettato e valorizzato.

Anche in questo caso, il disturbo o la malattia non è altro che la risposta alla domanda che non ci siamo mai posti. Ci riporta a ciò che è rimasto assopito a lungo e su cui è necessario lavorare per far sì che venga alla luce.

Ecco che per andare oltre la Dea Artemide, bisogna integrare Afrodite, deve diventare vulnerabile, sviluppare il suo potenziale più inconscio, la sua ricettività, l'attenzione al rapporto.

L'affidarsi al proprio flusso vitale femminile e riconciliarsi con il proprio tema di vita, accettando e valorizzando ciò che si è, affrontando i propri compiti interiori con sentimento e dedizione, trovando la propria struttura e la propria strada, prestando attenzione proprio a quei temi che caratterizzano il femminile e che si concretizzano nell'ascolto, nell'accoglienza, nella dedizione e nella morbidezza (dell'indole anziché nei tessuti).

“Questo sistema di cura [...] ha il potere di guarire e la sua semplicità permette di impiegarlo in casa. Ed è questa semplicità, congiunta alla sua azione curativa totale ad essere tanto meravigliosa.

E conserviamo sempre nel nostro cuore la gioia e la gratitudine perché il Grande Creatore di tutte le cose, nel suo Amore per noi, ha posto nei campi le erbe che ci guariscono.”

FLORITERAPIA DI BACH

La floriterapia (è così chiamata perché fa uso di essenze di fiori selvatici), si basa sul fatto che squilibri emozionali come ansia, insicurezza, paura, ipersensibilità, rabbia, ecc. possono portare scompensi fisici o psichici e quindi malattie.

*“Certi fiori, cespugli e alberi di ordine superiore che crescono allo stato selvatico hanno, grazie alla frequenza elevata delle loro vibrazioni, la capacità di aumentare le nostre e di aprire i canali di comunicazione ai messaggi del nostro Io Spirituale; **di inondare la nostra personalità delle virtù di cui abbiamo bisogno e di purificare così le carenze caratteriali che sono origine delle nostre sofferenze.** Come bella musica e tutto ciò che è grande ed ispirato, essi possono elevare la nostra personalità e portarci più vicini alla nostra Anima. In questo modo ci danno la pace e ci liberano dalle sofferenze. **Non guariscono per il fatto di agire direttamente sulla malattia, ma perché inondano il nostro organismo con le vibrazioni positive del nostro Io Superiore, di fronte al quale la malattia si scioglie come neve al sole. Non esiste vera guarigione senza un cambiamento del modo di vivere, senza la pace dell’anima, senza una sensazione di gioia interiore.**” E. Bach*

Ogni essere umano, in quanto parte di una concezione creativa più ampia, *possiede un’anima immortale*, che è il suo vero IO, il suo nucleo divino, l’essenza più profonda, e allo stesso tempo possiede un’identità mortale, la sua *personalità*, ovvero il suo Io che appartiene alla terra.

Strettamente collegato all’anima è l’Io Superiore o guida interiore, che funge da tramite tra anima e personalità.

Le potenzialità della nostra missione esistenziale, che spetta alla personalità esprimere, sono di ordine trascendentale, proprietà divine. Tra queste rientrano ad esempio la mitezza, la forza d’animo, il coraggio, la costanza, la saggezza, la gioia e la tenacia. Se queste potenzialità non vengono realizzate, si arriva ben presto all’infelicità. Le virtù non realizzate si presentano così nel loro aspetto negativo, come difetti, che secondo Bach sono i mali fondamentali dell’umanità e la vera causa delle malattie fisiche.

Per Bach la malattia non ha origine dalla materia, ma è il risultato di una serie di disarmonie che ini-

ziano a manifestarsi a livello mentale/emozionale sotto forma di pensieri, stati d'animo, sentimenti e azioni "negativi", per poi manifestarsi infine sul piano materiale sotto forma di disturbi fisici o di malattie anche gravi.

Bach intuì che determinati fiori, cespugli e alberi selvatici, grazie alla forza delle loro vibrazioni, aumentando la forza delle nostre vibrazioni aprono i canali di comunicazione del nostro *Io Superiore*, fornendoci qualità di cui la nostra personalità ha bisogno.

E' una tecnica che tiene conto dell'individuo nella sua globalità ed unicità: Anima - Mente e Corpo. **Non è importante quale sia il sintomo che si presenta, ma come viene vissuto dalla persona.**

L'essenza del fiore aiuta a realizzare la virtù opposta (per esempio in caso di paura il fiore svilupperà il coraggio). L'innovazione della floriterapia e del dr. Bach è stata quella di superare l'uso delle piante in toto e scoprire le qualità sottili dei fiori, come portatori di messaggi che vanno oltre l'aspetto terapeutico della pianta, come l'energia psichica sta a quella fisica.

Perché il fiore? Perché nel fiore è racchiuso tutto il potenziale della pianta stessa. Le radici, il fusto e le foglie racchiudono la parte più materiale e già manifesta, mentre il seme ancora non manifesto, riassume in esso tutte le caratteristiche peculiari della pianta, permettendo la sua riproduzione. Il fiore è il ponte, il legame che simbolicamente e materialmente collega queste due parti.

Ogni fiore corrisponde ad uno squilibrio su cui è in grado di agire per riarmonizzarlo, in maniera dolce, graduale, ma profonda.

La scelta dei rimedi avviene secondo un criterio di corrispondenza e **analogia tra lo stato d'animo negativo della persona e il campo d'azione del fiore scelto.**

Non hanno alcun tipo di effetto collaterale o tossicità, sono di facile utilizzo e sono adatti a chiunque, dai bambini, agli anziani alle donne in gravidanza o agli animali. Non esiste un rimedio standard adatto a tutti in base al sintomo, perché uno stesso problema può derivare da squilibri emozionali diversi che cambiano da persona a persona, perciò bisogna analizzare con cura lo stato d'animo disarmonico, individuando poi i rimedi indicati per riequilibrarlo.

La **Terapia floreale** agisce a tutti i livelli dell'essere: **fisico, emozionale, mentale e spirituale.**

L'individuazione della terapia floreale si avvale primariamente dell'approccio emozionale / costituzionale del dott. Bach, in base alla personalità della persona e al suo modo, UNICO e peculiare di vivere il disagio in corso.

La scelta del fiore la consegna il paziente per come descrive il suo disagio e la sua emozione.

Lo scopo della floriterapia è quello di svelare strato dopo strato l'essenza, collegando anima e personalità, in un colloquio silenzioso di ritorno a casa, conducendo la persona alla riscoperta della sua divinità interiore.

In aggiunta alla individuazione dei fiori in base alla personalità della persona, ci si può avvalere di altri approcci:

- transpersonale di Orozco,
- utilizzando le mappe delle zone cutanee secondo Kramer
- con l'interrogazione del pendolo
- con il test kinesiologico
- affidandoci alla scelta di colori, immagini dei fiori ecc.

A prescindere dalla tecnica, ciò che conta in primis è **cogliere le caratteristiche del fiore o dei fiori, in relazione ai tratti caratteristici e specifici della persona, del suo sentire, del suo vissuto emozionale e alla modalità di manifestazione del disturbo o disarmonia.**

Perché solo in tal modo si può raggiungere lo scopo principale della floriterapia. Senza il ritorno al divino, non si può raggiungere nessuna guarigione definitiva.

Ritornando alla ritenzione idrica, i fiori che in linea generale potrei consigliare, in aggiunta ai fiori della personalità, sono:

WILLOW+CHICORY+CRAB APPLE

WILLOW

Perché "*TRATTIENE*". In senso personale, trattiene o contiene l'ira, la rabbia, il risentimento, emozioni che fermentano dentro di lui e che inevitabilmente essuda all'esterno in forma cronica.

Questo principio ci parla anche di cronicità, di latenza, di accantonamento attivo di qualcosa, di ciò che avviene in silenzio. Il termine FERMENTAZIONE mi sembra ogni volta più interessante per definire alcuni aspetti di Willow, perché si riferisce ad un'attività continua. Possiamo applicare generosamente il concetto di RITENZIONE in tutto ciò che concerne i liquidi e la loro eliminazione, per esempio : Gambe con varici, edemi in generale, urina, edemi linfatici sulle gambe ecc.

E' il risentimento silenzioso e costante, che pian piano ostruisce i nostri circuiti energetici e si sclerotizza giorno dopo giorno (come la cellulite dura e fibrotica).

Utile anche per la sua azione leggermente antinfiammatoria. Per uno stato infiammatorio acuto sono utili altri fiori come vervain o holly.

CHICORY

Per ogni tipo di ritenzione di liquidi o nella stitichezza, ogni qualvolta sia necessario lasciare andare, lasciare fluire. Sia fisicamente dal punto di vista organico, che affettivo. Chicory è la grande madre, che nel suo stato disarmonico, vuole tenere tutti legati a sè, sotto il suo controllo. Arrivando ad utilizzare ricatto e manipolazione. E' profondamente attaccato al terreno e questo è indice dell'attaccamento anche al passato. Questa difficoltà si riscontra anche a livello corporeo che non riesce ad eliminare i liquidi, accumulandoli strati su strati.

Nell'uso locale si può aggiungere ad una crema o olio da massaggiare localmente per varici ed edemi linfatici.

CRAB APPLE

per la sua azione depurativa in aggiunta a willow e chicory. La sua azione si estende su tutti i piani, fisico mentale emozionale, quindi risulta anche essere di sostegno alla persona.

CENTAURY CLEMATIS E OLIVE

(2 su 3) Apporto energetico per migliorare la circolazione locale.

CENTAURY:

- Protegge il plesso solare (il chakra del plesso solare è solitamente coinvolto nella problematica della ritenzione idrica)
- per problemi di esaurimento, frustrazione, stanchezza, mancanza di vitalità
- per problemi di stomaco e alla vescica biliare (organi appartenenti a movimenti che con probabilità risultano coinvolti nella problematica)

CLEMATIS:

per le zone corporee che hanno persola sensibilità
per tutto ciò che indica letargo

OLIVE

insieme a Centaury è il fiore di massimo apporto energetico a livello generale (secondo la mtc la ritenzione idrica è dovuta ad un vuoto di milza o stasi di fegato)
indicato per stanchezza ed esaurimento a tutti i livelli

forti crisi di guarigione in cui l'organismo utilizza tutte le energie per i processi di guarigione, lasciando grande stanchezza generale. Ciò che succede durante un lavoro di depurazione, in cui all'eliminazione dei liquidi in eccesso, corrisponde anche un rilascio di tossine depositate da tempo nell'organismo.

Per uso locale serve a maggior impulso alla circolazione venosa e arteriosa, varici ecc insieme a Horbeam per la rivitalizzazione e il trofismo dei tessuti, la flaccidezza ecc.

HORNBEAM per la flaccidezza, la perdita di tono e per stimolare il tessuto connettivo, soprattutto nel caso di deficit di circolazione di ritorno in cui le valvole venose mancano di tono.

STAR OF BETHLEHEM per la ritrazione fibrosa (pelle a buccia d'arancia)

VINE per via del liquido in tensione.

per i disturbi dell'alimentazione, accompagnata dal rifiuto del proprio corpo, che talvolta accompagnano la ritenzione idrica.

ELM

per le varici dove le vene subiscono uno straripamento nel momento in cui danno impulso alla circolazione di ritorno.

QUANDO L'ENERGIA SI BLOCCA - I CHAKRA

Abituati a considerare la realtà che ci circonda, e quindi noi stessi, solo per quanto riguarda la dimensione materiale, solitamente non si tiene conto invece del fatto che siamo costituiti di pura energia più o meno condensata. Questo è già stato confermato anche dalla scienza. Siamo quindi un corpo energetico composto da varie densità di energia, compresa la nostra coscienza, come ogni esperienza mentale, emozionale o spirituale possiamo sperimentare.

Una tensione a qualsiasi livello della coscienza, si traduce in uno squilibrio nella nostra energia, che può materializzarsi nel corpo fisico.

I motori che regolano il flusso nel sistema energetico prendono il nome di CHAKRA (dal sanscrito "ruota" o "vortice").

Il funzionamento di un chakra riflette le decisioni prese. Per una decisione errata si crea un blocco, una tensione. Questa situazione diventa particolarmente importante perché da quel momento la nostra energia funzionerà da calamita attirando esperienze che confermano il blocco originario.

I chakra comunicano con il corpo per mezzo del sistema endocrino e del sistema nervoso, al quale sono collegati, ognuno, ad una delle principali ghiandole endocrine e a un plesso nervoso. Ad esclusione del Settimo Chakra che è collegato all'intero sistema nervoso e al cervello.

Proprio per questo, ogni chakra è associato a determinate funzioni fisiologiche, organi e specifiche parti del corpo.

I Chakra sono un'unità armonica che assicura la perfetta comunicazione tra il corpo e la mente, per cui, quando uno di essi si interrompe o viene danneggiato, viene a mancare tale comunicazione e l'organo corrispondente si ammala.

I Chakra funzionanti sono nell'organismo come lampadine accese ognuna di un colore diverso: rosso, arancio, giallo, verde, azzurro, indaco e viola come i 7 colori dello spettro della luce.

Non solo gli uomini avrebbero questi vortici o plessi energetici ma anche gli animali e alcune specie di piante.

Oltre ai sette Chakra principali esistono, anche dei centri energetici minori, concentrati nei polpastrelli, nel palmo delle mani, nei piedi e nella lingua... altri ancora di dimensioni ancora più piccole sarebbero variamente dislocati.

Esaminiamo nel dettaglio i sette punti energetici principali:

- 1° Il Muladhara o "Chakra della radice": IO SONO
- 2° Svadhisthana o "Chakra Del Soffio Vitale": IO SENTO
- 3° Il Manipura o "Chakra del plesso solare": IO POSSO
- 4° L'Anahata o "Chakra del cuore": IO AMO

- 5° Il Vishuddha o “Chakra della gola” IO PARLO
- 6° L’Adjnia o “Chakra del terzo occhio” IO VEDO
- 7° Sahasrara o “Chakra della corona” IO SO

I chakra che potrebbero essere in squilibrio con un problema di ritenzione idrica sono i seguenti (e che ho trovato squilibrati su di me attraverso il test di radioestesia):

1° CHAKRA

E' collocato tra pube e coccige, alla base della colonna vertebrale. Questo plesso è collegato al corpo nel suo insieme, ma si lega particolarmente alle ghiandole surrenali al sangue e alle ossa.

- elemento terra
- colore rosso
- ghiandole surrenali
- odorato
- corpo sottile: fisico

ha come caratteristica principale la coesione e la sua energia stimola le funzioni primarie del corpo. Sovrintende: sistema scheletrico, organi emuntori (reni, vescica, ultimo tratto intestino, pelle , sistema linfatico, gambe, ginocchia, caviglie ecc, naso denti gengive e funzione prostatica.

Per riattivare il Chakra della radice sono consigliati esercizi di respirazione addominale che stimolano l’area che va dal coccige al diaframma.

Indossare indumenti intimi di colore rosso

Cromoterapia: per sviluppare l’energia del 1° Chakra con pratiche di meditazione e di visualizzazione del colore rosso

Fiori di Bach secondo Kramer per il 1° chakra

Secondo Kramer, il primo Chakra è in relazione con i binari Mimulus e Gentian e con il fiore esteriore Elm.

a) binario Mimulus: ipersensibilità agli influssi esterni e paure di diverso genere, concretamente definibili (Mimulus); attaccamento emotivo ad altri con incapacità di stare soli (Heather) e tristezza senza causa esterna (Mustard).

b) Binario Gentian: costante rimuginare e dubitare accompagnati da un impostazione pessimistica

(Gentian), da amarezza (Willow) e rassegnazione (Wild Rose).

c) Fiore esteriore Elm: sensazione di non essere più in grado di cimentarsi con le necessità esterne.

La collera ingoiata e l'odio latente in profondità (Willow) spesso si manifestano sul meridiano del rene, collegato al sistema delle ossa. Le aggressioni che colpiscono verso l'interno, e che pertanto sono volte verso se stessi, conducono anche ad una autoaggressione del corpo che, in questo modo si distrugge da solo. La malattia che ne risulta si chiama reumatismo.

Le persone paurose (Mimulus) tendono anche a preoccuparsi eccessivamente per la loro salute (Heather) e soffrono spesso di una eccessiva sensibilità dello stomaco, non riuscendo peraltro a tollerare tutta una serie di alimenti.

3° CHAKRA

Si trova nell'alto ventre, nell'area dell'apparato digerente ed è legato al pancreas.

Il suo elemento è il fuoco ed il colore che lo caratterizza il giallo.

Plesso Solare

Il senso è la vista

Corpo sottile: Mentale

A livello fisico è correlato con la funzione digestiva (intestino tenue, fegato, vescica biliare, stomaco e gli organi e ghiandole nella regione del plesso solare)

mentre a livello psicologico è correlato all'energia ed ad una forte consapevolezza del proprio sé.

Questo chakra è associato alla libertà di essere se stessi. non abbiamo problemi di disistima, perchè conosciamo il nostro valore.

Uno squilibrio di Manipura porterà ad uno stato di timidezza e passività ed a disturbi digestivi e del metabolismo, ma anche di iper controllo su se stessi che alla lunga genera sentimenti di rabbia e sensi di colpa, di critica, di giudizio.

Paura di non essere accettati o di non valere abbastanza.

Anche per riequilibrare il chakra solare sono consigliati esercizi di respirazione addominale e di rilassamento.

Cromoterapia: per sviluppare l'energia del 3° Chakra con pratiche di meditazione e di visualizzazione del colore giallo

Indossare abiti a contatto con la pelle di colore giallo

Fiori di Bach secondo Kramer per il 3° chakra

Sul piano psichico, il terzo Chakra è collegato ai binari Cerato e Scleranthus ed al fiore esteriore Gorse. Gli stati d'animo negativi rappresentati da questi fiori:

a) Binario Cerato: mancanza di fiducia nella propria capacità decisionale e di giudizio (Cerato). Sete di potere e bisogno di dominare (Vine), mancanza di ideali e di mete (Wild Oat).

b) Binario Scleranthus: indecisione accompagnata dall'incapacità di scegliere tra due alternative (Scleranthus), attaccamento a principi ferrei e a regole severissime alle quali viene assoggettata la vita (Rock Water); Eccessivo principio di pulizia sia sul piano corporeo che psico-intellettuale (Crab Apple).

c) Fiore esteriore Gorse: mancanza di coraggio nelle situazioni apparentemente senza vie di uscita.

A causa delle zone cutanee intorno allo stelo del chakra e del suo punto di uscita, le alterazioni del centro di energia possono essere provocate anche dalla mancanza di fiducia in se stessi (Larch) o da ferite emotive e shock psichici (Star of Bethlehem).

Nella maggior parte dei casi, la repressione del principio del piacere (Rock Water) fisicamente non si manifesta sul meridiano della vescica biliare accoppiato al binario Scleranthus, ma sul meridiano milza/pancreas che, nel ciclo dei mutamenti è situato di fronte. Questa circostanza è spesso riscontrabile nei diabetici, che molto di frequente mostrano le rigide attitudini mentali tipiche di Rock Water.

5° CHAKRA

Si trova nella parte inferiore del collo, all'altezza delle clavicole.

Plesso nervoso: brachiale o cervicale

Ghiandola endocrina: tiroide

Senso: udito

Corpo sottile: Eterico

Colore che lo identifica è l'azzurro.

Questo plesso regola il funzionamento di metabolismo, collo, lingua, bocca, spalle, braccia, mani orecchie etc, ed è collocato in prossimità della tiroide.

Presenta una forte connessione con la sfera della comunicazione e delle relazioni.

Riguarda l'espressione di noi stessi, la capacità di ricevere e la capacità di manifestare i nostri obiettivi o ciò che abbiamo dentro. Si tratta di saper affermare la nostra verità.

E' collegato anche all'ascolto dell'intuizione.

Quando il 5 chakra è in equilibrio cioè che esprimiamo è la manifestazione vitale di ciò che siamo, siamo in grado di determinare le nostre mete e manifestarle concretamente nella realtà fisica.

Sindrome del bavaglio:

poichè non valgo sarei più amato se non dicessi quello che penso. Continuo a fingere e controllare. quando poi esprimo la mia verità, lo faccio con rabbia.

Sindrome del non dovrei disturbarti: non sono degno di amore e quindi non merito nulla, per ogni dono devo fare qualcosa in cambio.

Per affermare il riequilibrio è utile la respirazione, ma anche cantare, leggere a voce alta o recitare.

Cromoterapia: per sviluppare l'energia del 3° Chakra con pratiche di meditazione e di visualizzazione del colore azzurro

Indossare abiti a contatto con la pelle di colore azzurro

Fiori di Bach secondo Kramer per il 5° chakra

Dal punto di vista psichico, il quinto Chakra è in relazione con i binari Chicory e Water Violet e con il fiore esteriore Walnut. Questi fiori incarnano i seguenti stati psichici negativi:

a) Binario Chicory: eccessiva premurosità con la tendenza a ricattare gli altri sul piano emotivo (Chicory), paura per gli altri (Red Chestnut) e nostalgia del passato (Honeysuckle).

b) Binario Water Violet: superiorità (Water Violet), incapacità di imparare dai propri errori (Chestnut Bud) ed intolleranza, spesso accompagnata dalla mania di criticare (Beech).

c) Fiore esteriore Walnut: Insicurezza e influenzabilità in fasi di nuovo inizio; tendenza ad assorbire le vibrazioni negative ed i sintomi patologici degli altri.

Spesso le difficoltà psichiche in relazione al binario Chicory si manifestano fisicamente sul meridiano del polmone relativo a questo binario sotto forma di affanno e persino attacchi di asma veri e

propri. Talvolta esse compaiono sul meridiano del circolo sessuale situato nel Ciclo dei mutamenti, di fronte al meridiano del polmone. In questo caso, le persone soffrono di gravi disturbi cardiaci. Il comportamento intollerante del tipo Beech, invece, si mostra frequentemente sul meridiano del polmone sotto forma di allergia (per esempio, raffreddore da fieno)

L'INFIAMMAZIONE - IL FUOCO CHE DIVAMPA

E ora parliamo di infiammazione, tema così caro al naturigienismo e al grande maestro Costacurta.

Intolleranze alimentari, malattie e sindromi autoimmuni, nella totale varietà di sintomatologie, hanno spinto nella ricerca in questo senso. E una volta che ci si addentra in questo spazio, ne esce un mondo.

Attraverso il lavoro nella stesura della tesi scelta, in cui avevo deciso di capire come affrontare il problema che mi ha accompagnato per buona parte della mia vita, cercando di approfondire le cause psicologico/emotive, ma anche fisiologiche che portavano il mio corpo ad accumulare liquidi. In questo ultimo anno di studio e ricerca su me stessa, sono necessariamente passata ad una lettura più ampia e più profonda, aiutata anche da una serie di disturbi abbastanza pesanti che negli ultimi anni si sono presentati a più riprese, con intensità a volte molto forti, tali da costringermi a cure a base di antinfiammatori e cortisone, oltre a fisioterapia, visite ed esami, senza mai arrivare ad una diagnosi e ad una cura che non fosse solo sintomatologica.

Sapere che si tratti di artrite, neuropatie, nevralgia herpetica, o solo cellulite, non ha molta importanza. E' stato illuminante, e lo avevo sotto agli occhi, che ciò che era alla base di tutti questi sintomi, era uno stato cronico di infiammazione.

L'OCCHIO - Una Finestra sul Mondo o Specchio dell'anima?

Esame dell'iride - il caso

L'esame iridologico evidenzia una costituzione mista. Si tratta quindi di un iride apparentemente marrone, in cui in realtà solo lo strato superficiale lo è.

I colori presenti danno le seguenti informazioni:

- Alterazioni cromatiche diffuse di colore giallo-verde: intossicazione endogena ereditata o acquisita, dovuta a incompleto o insufficiente lavoro epatico con probabile ristagno biliare
- Arancio sporco, nella zona gastrointestinale e nel rosario linfatico: scorie metaboliche acide e una tendenza a problemi con il metabolismo dei carboidrati, da probabile insufficienza pancreatica.

Segni grafici dell'iride presi in considerazione:

- Dilatazione della corona simpatica, indice di un intestino lasso e atonico e tubo digerente debole.
- Lacune aperte e chiuse su anello organi: indicano infiammazione e difficoltà nello scambio intercellulare tra cellula, matrice, linfa, sangue ed organi emuntori.
- Raggi major gangli inguinali e regione occipitale, corpo calloso. Indicano infiltrazione di sostanze tossiche dall'intestino in altri organi e tensione nervosa degli organi toccati dal raggio. Spesso presenti nelle emicranie di ordine tensivo digestivo.
- Fibre radiali chiare semplici: causate da infiammazioni per aggravamento di uno stato, possono indicare irritabilità nervosa, dolore post trauma o post operatorio.
- Rosario linfatico di colore rosso mattone indice di sovraccarico tossinico e quindi congestione dei vasi linfatici periferici, debilitazione del sistema connettivo, presenza di muchi e catarrhi nel sistema linfatico.
- Presenza di anello squamoso indice di carenza di attività di eliminazione della pelle, ritenzione di urea, difficoltà di ossigenazione della pelle, possibile carenza di silicio, tendenza psicologica alla interiorizzazione.

NATURIGIENISMO - CORPO MENTE SPIRITO E CUORE

Come per qualsiasi disturbo o sintomo o malattia, anche nel caso di ritenzione idrica, non posso non pensare alla condizione dell'organismo nel suo insieme.

Come scritto anche nel libro del nostro maestro Corrado Tanzi, "Il corpo è un solo organo (Unicità Io e Materia), ed ha una sola funzione - La Vita: Vita Vegetativa, Emotiva e Spirituale".

Alla luce di questo si considera il corpo umano ripartito in tre sfere:

- **Il corpo minerale dell'uomo**, che si manifesta attraverso una produzione di diverse vibrazioni elettromagnetiche, caloriche, ecc., con cui interagisce e ne è a sua volta nutrito. Queste sorgenti energetiche nutrono l'organismo umano attraverso la respirazione, gli alimenti, i contatti sociali, le idee, le onde solari, telluriche e quelle cosmiche.
- **Il corpo vitale**, è invisibile e corrisponde alla biologia dell'essere, la parte più sottile, il soffio di vita. Le sue onde vitali entrano dalla pelle e dagli orifizi degli organi di senso, e tramite i meridiani della medicina cinese, raggiungono la corteccia cerebrale, e da lì arrivano ai plessi nervosi che le distribuiscono alle diverse funzioni organiche. Tutte queste onde interagiscono secondo due forze opposte, la prima ascendente, che corrisponde allo spirito e l'altra discendente, condizionata dalla materia.
- **Il corpo mentale o polo della coscienza**, Il terzo elemento che facendo da "ponte", può unire i due corpi appena visti, oppure separarli.

Nel primo caso, l'uomo potrà aspirare ai piani più alti dello spirito e della salute. Nel secondo caso le energie più basse tenderanno a tenere ancorato l'uomo alla materia e alla malattia.

Il corpo mentale è suddiviso a sua volta in due polarità, la coscienza morale e quella razionale.

La nostra vita animica deve comprendere entrambe, affinché il cuore possa saper ricevere e dare amore.

La vita materiale è quindi un banco di prova per quella spirituale, con la sua forza ascensionale.

Tanto più sarà il peso della vita materiale e mentale, tanto più saremo vittime della zavorra terrena che impedisce l'elevazione verso i piani più alti e sottili dello spirito. Pertanto agendo anche materialmente, oltre che psicologicamente e mentalmente, la meta sarà più facilmente raggiungibile.

Le tecniche fisiche e mentali del naturigienismo, costituiscono una mezzo salutistico particolarmente efficace per il ritorno alla salute nel modo più naturale possibile.

Dall'iride dell'occhio e dalle caratteristiche termiche di un organismo malato o indebolito, emerge che la separazione tra le diverse sfere, è particolarmente correlata al tubo digerente umano, alterato da intossicazione e infiammazione. Si tratta proprio di quelle zavorre fisiche che si contrappongono alla forza ascensionale dello spirito.

Iridologicamente queste alterazioni si riflettono con un raffreddamento e uno squilibrio funzionale

della pelle , che diviene sempre più anemica e freddolosa, perdendo la sua capacità di termoregolarsi. Al contrario la pelle interna, ossia le mucose digestive, appaiono congeste e infiammate.

Così sia iridologicamente che fisiologicamente, gli organi subiscono le interferenze negative dello squilibrio tra temperatura interna delle mucose e quella esterna della pelle.

Tuttavia, essendo la pelle molto vascolarizzata e innervata, ogni trattamento applicato su di essa, sia internamente con il cibo, sia esternamente con le tecniche idroterapiche, si riflette sull'equilibrio funzionale di organi e apparati, ovvero sulla salute.

La temperatura ideale per il benessere funzionale organico è di 37°C. Quando è presente “febbre gastrointestinale”, nella parte interna infiammata e congestionata, la temperatura raggiunge i 38-40°C, mentre all'esterno, la temperatura dell'epidermide scende a 35-36°C.

Nell'iride la pelle è rappresentata dal margine più esterno, mentre la zona attorno alla pupilla rappresenta la mucosa interna del tubo digerente, ossia stomaco e intestini, mentre la zona degli organi è compresa tra l'epidermide e il tubo digerente. In presenza di febbre gastrointestinale, nell'iride si notano variazioni grafiche e cromatiche della corona attorno alla pupilla mentre il raffreddamento periferico del corpo e il deficit termo-circolatorio della pelle, con conseguente difficoltà nell'eliminazione delle scorie metaboliche di competenza, viene evidenziato attraverso una zona lattiginosa o scura, o anche biancastra nel margine esterno dell'iride a confine con la sclera.

L'idrologia contestuale termica, senza prescindere da uno stile di vita alimentare idoneo, ha un ruolo fondamentale nel controllare su base osmotica e termica, le varie attività fisiologiche, organiche e nervose. Essa, associata ad una corretta alimentazione, è uno dei mezzi più indicati per riequilibrare le funzioni organiche alterate, scaricando la zavorra materiale e liberando quindi lo spirito. E' qui che è importante che anche la mente intervenga, animando gli atti quotidiani che danno il massimo risultato quando sono elaborati dal cuore.

Le discipline igienistiche naturali non vanno utilizzate alla stregua di un farmaco. Il sintomo è solo un mezzo attraverso il quale, mente e corpo e anima esprimono il loro disagio; proprio alla luce di questo concetto, esse costituiscono un metodo ben coordinato, atto a ristabilire l'equilibrio termico cellulare ed umorale in tutto l'organismo.

Gli interventi primari mirano al ripristino dell'equilibrio termico tra temperatura esterna ed interna, senza però tralasciare quei trattamenti che inducono al rilassamento nervoso e al drenaggio emuntoriale, al fine di favorire la salute di corpo, mente e spirito.

“La forza sta nell'unione, l'unione nel vero Igienismo: l'equilibrio ne è il risultato. L'Idrotermofangopratica, la reale nutrizione “Mentale, fisica e spirituale” e il movimento costituiscono il fulcro del moderno Igienismo: sono inscindibili.” C. Tanzi.

Vari fattori interferiscono sulla “Forza Vitale” umana, condizionata dal bilancio tra ciò che entra e ciò che viene eliminato. Dalla capacità di mantenere tutto in equilibrio, dipende anche l’equilibrio termico del corpo.

L’essere umano è dotato di diversi canali di assimilazione e di eliminazione il cui lavoro è in stretta interazione per garantire l’omeostasi:

- I polmoni hanno il compito di rifornire l’organismo di ossigeno ed eliminare anidride carbonica, gas e muchi, ecc;
- La pelle assorbe aria, luce, colori ed elimina le tossine attraverso il sudore e le eruzioni di acidi e muchi;
- I reni svolgono l’importante funzione di recupero dei sali minerali, sostanze anticorpali, dopo aver filtrato ed eliminato attraverso l’urina residui ed elementi tossici.
- Stomaco e intestini hanno la funzione di elaborazione, assimilazione e distribuzione delle sostanze nutritive, mentre i residui vengono eliminati sotto forma di feci, muchi e umori vari.
- Fegato, il generale del corpo umano secondo la MTC, a lui spettano un numero considerevole di funzioni, addirittura interferendo sugli aspetti psico-emotivi ed energetici a tutti i livelli dell’organismo. Con riguardo al metabolismo, il fegato riveste un ruolo fondamentale per il riconoscimento, elaborazione e trasformazione finale dei nutrimenti, nonché la sintesi di sostanze proteiche, vitaminiche ecc. Attraverso i sali biliari e la bile elimina poi le scorie metaboliche e le sostanze residuali, inviandole agli intestini, **comprese le tensioni emotive e nervose.**
- Il sistema nervoso, sede della coscienza, a cui spetta il compito di dirigere la vita verso il bene, eliminando pensieri e i sentimenti negativi, paure e tensioni. Anche le funzioni del sistema nervoso vengono condizionate anch’esse dall’equilibrio termico del corpo.

“No al sintomo, sì alle cause che stanno nel generale e quindi nel macrocosmo umano in rapporto al suo ambiente vitale” C. Tanzi

Il naturigienismo vitale per riequilibrare l’omeostasi e l’equilibrio termico del corpo, si basa sull’utilizzo dei soli agenti naturali: aria, acqua, luce, sole, terra, cibo ed esercizio fisico, tecniche di rilassamento e riequilibrio psico-fisico.

Si tratta in realtà di un vero e proprio percorso, che ha inizio con un movimento e che va costruito proprio sulla persona, tenendo conto dei seguenti principi fondamentali:

- Rifiuto a curare il sintomo
- Normalizzazione i processi di nutrizione (pelle, polmoni, reni, ecc)
- Normalizzazione i processi di eliminazione (pelle, polmoni, fegato,reni, ecc)
- Favorire l’equilibrio termico
- Controllo della tossiemia

- Stimolazione della vitalità organica o forza vitale

Si compone di tre fasi:

- Fase detossinante
- Fase di rivitalizzazione
- Fase di mantenimento dell'equilibrio funzionale organico

“Ciò che deve essere messo al primo posto nella pratica medica è il benessere del paziente; e tra tutti i modi possibili per farlo stare bene dovrebbe essere scelto quello meno fastidioso” Ippocrate V sec. a.C.

Pur essendo la pratica naturigienista applicabile alla generalità delle persone, senza limiti di età, vale comunque il principio di cui sopra. Possibili limitazioni alla pratica possono essere rilevabili nei seguenti casi:

- Problemi genetici
- Aspetti degenerativi
- Interventi chirurgici importanti
- Situazioni di urgenza
- Problemi psicologici importanti
- Traumi irreversibili
- Effetto nocebo
- Utilizzo di farmaci salvavita.

ARIA LUCE CLIMA ACQUA E TERRA

L'ARIA

“E' il respiro che ha creato il cosmo. Esiste prima e oltre tutte le dimensioni. Precede lo spazio, il vuoto e la materia, la forza e l'energia: ne è la fonte atemporale. E' l'origine del campo e dell'intenzione. E' l'amore stesso e ciò che genera l'amore.” Brian Weiss

E ancora, come dice Rudolf Steiner sul respiro: *“E' questo un grande segreto: tutte le forze risanatrici si trovano originariamente nel sistema respiratorio umano. E chi conosce veramente l'intera dimensione del respiro, conosce anche le forze risanatrici dell'organismo umano, che non si trovano negli altri sistemi dell'organismo i quali hanno loro stessi bisogno di essere guariti...”*

Il respiro quindi come un potente farmaco alla portata di ognuno in qualsiasi occasione in grado di influire fortemente sulla forza vitale dell'organismo.

Numerosi sono i vantaggi dati dal respiro naturale, qui un breve elenco che più potrebbe interessarci per il raggiungimento e mantenimento del necessario benessere:

- aumenta l'elasticità polmonare e la capacità respiratoria
- nutre depura e fluidifica il sangue
- attiva la circolazione sanguigna e linfatica
- potenzia le difese immunitarie
- aumenta l'elasticità delle strutture osteo-articolari e muscolari
- previene i difetti posturali e favorisce la funzionalità della colonna
- incrementa la lucidità mentale, la sensibilità percettiva e dell'intuito
- migliora le relazioni, previene l'ansia e gli squilibri emozionali
- amplia la consapevolezza del proprio corpo e la padronanza di sé.
- sviluppa la capacità di adattamento e contrasto dello stress, contestualmente al calo di cortisolo
aumenta la diuresi e riduce la ritenzione idrica

Il respiro naturale è composto di 4 fasi:

- Inspirazione attraverso le narici, gonfiando l'addome
- Pausa respiratoria (per assorbire ciò di cui abbiamo bisogno)
- Espirazione attraverso la bocca (per eliminare ciò che non ci serve più)
- Pausa espiratoria (si rimane a riposo fino a che non si avverte la necessità di respirare)

Varie sono le tecniche di respirazione, in base all'intenzionalità dei risultati che si vogliono ottenere e in base alle difficoltà o ai blocchi della persona nel momento presente.

Tra le mie preferite, la pratica della respirazione virtuosa in cui all'atto dell'inspirazione si lasciano entrare, attraverso l'aria sana, la vita, le emozioni positive, la luce in quanto coscienza, i pensieri positivi, mentre nella espirazione si lascia andare tutto ciò che è oscurità, emozioni e pensieri negativi, il male. In questo modo si accresce la vitalità e la salute.

LA LUCE

Il sole fonte di calore e centro dell'energia vitale del nostro sistema solare, la sua luce è l'alimento più sottile del sistema nervoso, ma anche agente indispensabile per le reazioni chimiche e fisiche dell'organismo (tra cui la produzione di vitamina D)

Le applicazioni utili sono:

Bagno di aria e di luce, da eseguire a corpo caldo (esposizione per qualche minuto a corpo nudo seguita da massaggi ed esercizi fisici)

Bagno di sole

aumenta il metabolismo e la forza vitale di sangue e linfa, concorre all'eliminazione di sostanze tossiche attraverso la sudorazione, stimola il sistema immunitario e partecipa alla fissazione dei minerali.

L'ACQUA

Elemento essenziale alla vita e della purificazione. L'acqua di sorgente è la migliore per il mantenimento della salute. Con il suo potere magnetico inoltre, fornisce energia, vitalità, è riequilibrante del sistema nervoso e dell'organismo nel suo insieme.

L'utilizzo dell'acqua a scopi benefici può essere interno ed esterno al corpo, con diverse temperature in base agli effetti che si vogliono ottenere.

LA TERRA

ricca di sostanze organiche e sali minerali, usata esternamente, pura o miscelata con argilla o infusi di erbe, nella preparazione di cataplasmi o impacchi. La terra ha un forte potere disinfiammante, assorbente, rivitalizzante, cicatrizzante e rigenerante dei tessuti anche in profondità.

PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'IDROFANGOPRATICA

AZIONI:

- decongestionante e disinfiammante
- attiva l'irrorazione sanguigna periferica
- stimola l'interscambio umorale (osmosi)
- combatte lo squilibrio termico corporeo (attirando il sangue dal tubo digerente alla periferia del corpo) e favorisce la termoregolazione
- riequilibra i sistemi neurovegetativo ed endocrino
- normalizza le funzioni organiche

APPLICAZIONI IDRICHE PRINCIPALI UTILI IN CASO DI RITENZIONE IDRICA

- **spazzolatura della pelle a secco** (stimola il ricambio cellulare della pelle, migliora la circolazione sanguigna e l'eliminazione delle tossine attraverso la cute, normalizza le attività neurovegetative. Meglio se seguita da fregagione umida).
- **fregagione circolare del ventre** per combattere la febbre gastrointestinale.
- **frizione fredda umida** con panno bagnato e strizzato
- **abluzioni fredde** (il panno deve essere gocciolante) da utilizzarsi in estate al posto delle frizioni, o su persone già allenate alle pratiche fredde.
- **camminata a piedi nudi sulla rugiada**
- **simulare una marcia in una vasca di acqua fredda**, alzando le gambe fino ad estrarre il piede dall'acqua, facendo seguire da una veloce camminata o coricandosi per una reazione termica. Come la camminata sulla rugiada, migliora la circolazione agli arti, la testa si svuota dal sangue

e si ottiene benefici sul sistema nervoso e sugli organi addominali.

- **getto alle ginocchia freddo o alternato caldo/freddo e getto all'anca freddo o alternato caldo/freddo:** calma il sistema neurovegetativo, favorisce il sonno, previene la stasi venosa, attiva l'irrorazione dei tessuti, utile per la pressione alta. Controindicato nei casi di pressione bassa, cistiti, prostratiti, sciatica, infezioni alle vie urinarie e sensazione di freddo.
- **pediluvi e gambiluvi freddi:** per disturbi della circolazione venosa, rinforza le vene, contro gli edemi. Controindicato nei casi di grave pressione alta, grave insufficienza coronarica e grave circolazione arteriosa delle gambe, cistiti, prostratiti, sciatica, infezioni alle vie urinarie e sensazione di freddo
- **pediluvi e gambiluvi alternati:** importante ginnastica vascolare (controindicato per spasmi vascolari e varici)
- **bagni genitali** fondamentali per combattere la febbre gastrointestinale, con azione riequilibrante benefica su tutto l'organismo. Controindicato in caso di cistite e prostatite in fase acuta.
- idromassaggio
- **lavaggio del sangue con bagno di vapore:** provoca una forte detossinazione, pulisce la pelle, migliora la circolazione, il sistema immunitario, equilibra il sistema nervoso e tende a normalizzare l'omeostasi. Vietato fare il bagno nelle grandi patologie circolatorie e sclerotiche, nella gravidanza, ai bambini, con la febbre e con pulsazioni superiori a 70-75 battiti)

Le reazioni salutari riscontrabili in seguito all'applicazione idriche sono:

- senso di calore su tutto il corpo
- arrossamento della pelle

ALTRE TECNICHE UTILI ALLA RITENZIONE IDRICA:

- **Impacco caldo al fegato - Energetico e detossinante** - (compressa a secco, con decotto di rosmarino o di achillea)
- **Impacco caldo ai reni - Rilassante, detossinante e decontraente** - (argilla calda, sacchetti di fieno greco, sacco di sale caldo, boule calda ecc)

NOTA: gli impacchi al fegato devono essere fatti a giorni alterni con quelli ai reni, per un'azione generale, depurazione, antistress e carica energetica.

FITOTERAPIA

- GEMMODERIVATI - COSA SONO?

I gemmo derivati sono dei preparati fitoterapici ottenuti dall'azione dissolvente della glicerina diluita in acqua e alcool, su tessuti così detti **meristemati**: cioè tessuti allo stato embrionale di origine vegetale come gemme, boccioli, amenti, giovani getti, scorza, linfa, germogli, ecc.

Questi meristemi contengono : VITAMINE, ACIDI NUCLEICI (RNA, DNA), PROTEINE, SALI MINERALI, AMMINOACIDI, BIOSTIMOLINE, ENZIMI, FITORMONI (AUXINE, GIBERELLINE, CITOCHININE), oltre ai principi attivi propri della pianta.

I MERISTEMI contengono tutta la potenzialità e l'energia della pianta, basti pensare che da una cellula separata dal germoglio, posso replicare la pianta in toto. Immaginando di sbucciare una cipolla, con la t.m. arriverò ai primi strati, **con il gemmo invece arriverò fino al centro per poi ripartire dal centro e produrre un drenaggio di tutto il sistema, verso la periferia**. La peculiarità dei gemmoderivati è quella di non presentare tossicità intrinseca o estrinseca, di essere di facile somministrazione e avere sempre una **profonda attività drenante**, oltre che non presentano controindicazioni salvo alcune eccezioni. Il rimedio opportunamente prescritto con una posologia adeguata allo scopo (acuto, cronico o di drenaggio), permette di convogliare, in senso centrifugo (dall'interno verso l'esterno) le scorie metaboliche sia esogene che endogene e grazie all'affinità che ha con gli organi emuntori del corpo umano (fegato, rene, intestino, polmoni, pelle ed i liquidi organici linfa e sangue), permette all'organismo di provvedere alla loro eliminazione. Generalmente per effettuare un drenaggio prima della cura si utilizza da 1/2 a 1/3 la dose consigliata fino a due volte al giorno (questo permette di stimolare in modo ancora più dolce gli organi emuntori) per 20 gg. Mentre se si assume il macerato madre si inizia con 3 gocce fino ad arrivare a 7 . Si consideri che con il macerato madre la dose media va da 5 a 15 gocce. Il gemmoderivato può essere associato alla fitoterapia tradizionale, alla omeopatia e altre terapie comprese quelle farmacologiche. Il gemmo agisce in modo più dolce e profondo, ma facendo sempre un lavoro di drenaggio e riparazione cellulare profondo a differenza della tintura madre che fa un lavoro più sintomatico. Il nome della pianta sotto forma di gemmoderivato mantiene la dicitura botanica in latino, per differenziarsi da quello della tintura madre della stessa pianta che invece viene chiamata col nome volgare. Si possono miscelare più Gemmoderivati nell'assunzione estemporanea, ma non si mescolano mai con le t.m.

CONTROINDICAZIONI RELATIVE: In gravidanza non si devono mai consigliare gemmo ad azione ormonale: tutti i preparati a base di AMENTI (betulla salice ect.), Quercia, Sequoia, Lampone .

Quando si assumono fluidificanti non vanno consigliati gemmo con effetto fluidificante, es. Ginko. Nei soggetti ipertesi vanno evitati o consigliati per breve periodi i gemmoderivati che possono al-

zare la pressione come per esempio il Ribes Nigrum.

Non sono infine consigliati ai soggetti con allergia nota della pianta o alla famiglia della pianta da utilizzare.

GEMMODERIVATI UTILI PER LA PROBLEMATICHE TRATTATA

Ed ora ecco alcuni gemmoderivati consigliati per il trattamento dei problemi relativi alla ritenzione idrica nonché alla problematica importante dei dolori di tipo neuropatico-infiammatorio che ho utilizzato su di me:

LINFA DI BETULLA MG

Pianta depurativa generale

Come già illustrato in precedenza, la linfa nell'essere umano e animale in generale, svolge la funzione di raccogliere liquidi e materiale di scarto per veicolarle agli organi emuntori. Quando il sistema di drenaggio linfatico non funziona, si possono accumulare negli spazi interstiziali notevoli quantità di liquidi, provocando ritenzione idrica. Inoltre la linfa essendo mossa dall'azione dei muscoli che contraendosi e rilassandosi, funzionano da pompa, può tendere a ristagnare ed accumularsi nei tessuti in caso di insufficiente movimento.

Ottimo aiuto è rappresentato dalla linfa di Betulla per la sua azione depurativa.

Aiuta l'organismo ad eliminare gli acidi urici, grazie a due eterosidi che per via enzimatica liberano salicilato di metile ad azione analgesica, antinfiammatoria, e diuretica in quanto ricca di potassio e oligoelementi. Nell'iperuricemia può essere considerata rimedio di prima scelta in quanto la sua assunzione per 2-3 mesi ne permette la riduzione del 20-30%, riuscendo ad ottenere una riduzione sia del rischio vascolare che articolare.

Riduce inoltre le tossine, soprattutto quelle derivanti da cure farmacologiche, cortisoniche o ormonali.

Grazie alla betulina in essa contenuta, la linfa di betulla presenta un'elevata attività antinfiammatoria, diuretica e depurativa, efficace nel trattamento di cellulite, ma anche in caso di edemi causati da insufficienza cardiaca o renale.

Attività farmacologica: diuretica, azoturica, uricosurica, antireumatica, ipocolesterolemizzante.

Indicazioni terapeutiche: disintossicante, gotta, iperuricemia, ipercolesterolemie, litiasi urica, cellulite, reumatismo cronico.

Tossicità ed effetti secondari: non presenta nessun tipo di effetto secondario né di tossicità.

FAGUS SYLVATICA GEMME MG

Utilizzata in associazione alla linfa di Betulla, in quanto importante rimedio renale utile per la sua

azione diuretica e antifibrotica, indicato quindi nella ritenzione idrica, nell'obesità, oltre che nella litiasi renale, nell'ipercolesterolemia e nell'iperuricemia. Agisce sui macrofagi epatici di Kupfer e possiede azione terapeutica capace di stimolare e riattivare il Sistema Reticolo Endoteliale.

Tropismo: apparato urinario, rene, fegato tessuto adiposo, Sistema Reticolo Endoteliale.

Avvertenze e controindicazioni: non evidenziate

Tossicità: considerato privo di tossicità.

CASTANEA VESCA GEMME MG

drenante elettivo per i vasi linfatici, è indicata negli edemi e nella stasi di origine linfatica.

La stasi linfatica contribuisce all'insufficienza venosa degli arti inferiori e la Castanea Vesca ha un'azione di drenaggio linfatico nelle gambe varicose, attenuando molto la sintomatologia responsabile degli edemi e della sensazione di gambe pesanti, oltre che un'azione selettiva nella cellulite localizzata negli arti inferiori.

Associata a Sorbus Domestica permette un sinergismo ottimale nelle insufficienze venoso-linfatiche degli arti inferiori.

Attività farmacologica: drenante linfatico degli arti inferiori

Indicazioni terapeutiche: edemi di origine linfatica, cellulite localizzata, senso di pesantezza degli arti inferiori, insufficienza venosa.

Posologia: 40 gocce in poca acqua lontano dai pasti

Tossicità ed effetti secondari: non presenta alcuna tossicità.

RUBUS IDAEUS L. MG giovani getti freschi, foglie.

Organotropismo: apparato endocrino femminile

Azione regolatrice dell'asse ipotalamo-ipofisi-ovarica in grado di ristabilire l'equilibrio endocrino e con un'azione di tipo estrogenizzante e steroideo-simil, normalizzando la funzione delle gonadi, quando la fisiologica attività delle gonadi è ridotta a causa della carenza di estrogeni e progesterone. E' il rimedio correttore dei disturbi ormonali femminili di pubertà e menopausa.

Trova impiego in tutte le disendocrinie della sfera sessuale della donna e di regolarizzazione del ciclo mestruale (amenorrea, dismenorrea, sindrome premestruale, acne da disordine ormonale, ecc),

Nella ridotta fertilità, cisti ovariche, ovaio policistico, fibromi, nella fase del climaterio e in menopausa, per la ritenzione idrica ormone dipendente (+ vaccinium vitis idaea per la senescenza femminile)

Esercita inoltre un'azione riequilibrante del sistema neurovegetativo, capace di alleviare i principali sintomi legati alla sfera psicologica premestruale, quali sbalzi di umore, crisi di pianto immotivate, nervosismo, ansia e depressione.

Posologia consigliata 50 gocce al mattino + 50 gocce di Vaccinium Vitis idaea la sera.

Controindicazioni: non si conoscono effetti collaterali.

VACCINIUM VITIS IDAEA GEMME, GIOVANI GETTI, MG

Organotropismo: intestino e vie urinarie

Indicazioni Terapeutiche: regolarizza la funzionalità intestinale, contribuendo a normalizzare la flora intestinale sia eubiotica che probiotica. Ha azione antisclerosi vascolare e si utilizza per tutte le ialinosi (indurimenti) sia arteriali che delle gonadi. Pur non essendo specifico per la ritenzione idrica, è tuttavia consigliato l'utilizzo alla donna in menopausa per la sua attività antisenescenze endocrina e sugli organi, antinfiammatoria delle vie urinarie, ipoglicemizzante. Facilita inoltre l'assimilazione del calcio attraverso la mucosa intestinale, oltre ad essere attivo anche sul sistema retico-loendoteliale dove si depositano gli scarti metabolici.

Controindicazioni: non si conoscono effetti collaterali, privo di tossicità.

IL TOTUM

Le droghe delle piante medicinali racchiudono un insieme di composti, di principio attivo, chiamato fitocomplesso, la cui definizione classica è: *“Entità biochimica complessa che rappresenta l'unità farmacologica integrale della pianta medicinale”* e possiede i seguenti requisiti:

- E' dinamica poiché si forma attraverso la mutua relazione dei componenti
- I suoi componenti considerati isolatamente mostrano qualità biologiche diverse o addirittura nulle
- Le funzioni biologiche delle singole molecole interagenti sono complementari, con effetti più complessi sull'organismo
- Mostra di possedere anche proprietà nutritiva e di modulazione dell'omeostasi cellulare, poiché la sua azione tende a coadiuvare le funzioni della cellula con effetti più lenti e duraturi e una buona tollerabilità.

In parole povere nel Totum l'effetto risulta essere superiore alla somma dei singoli elementi che lo compongono.

L'uso dei prodotti in Totum, permette di eseguire una detossinazione degli organi emuntori in modo incisivo, pur consentendo di lavorare sul sistema squilibrato utilizzando i principi attivi delle piante in maniera più sintomatica.

Posologia per i totum: fare riferimento alle indicazioni del casa produttrice.

CHRYSANTHELLUM AMERICANUM TOTUM

Aiuta il fegato nella sua azione disintossicante e nella digestione dei grassi

Grazie ai componenti della pianta (flavonoidi, saponosidi.) agisce positivamente sul sistema circolatorio, a livello di consolidamento e impermeabilità dei vasi capillari, migliora la circolazione delle estremità inferiori.

La disintossicazione epatica avviene grazie all'induzione enzimatica (stimolazione dell'enzima) citocromo P450.

Ha effetti protettivi anche sul pancreas.

DESMODIUM ADSCENDENS TOTUM

favorisce RIGENERAZIONE delle cellule epatiche aiutando la funzionalità dell'organo, stimola le funzioni di **drenaggio del fegato**, aiutando così l'organismo a disintossicarsi sia da colle che da tossine di tipo acido.

Inoltre è consigliato a chi soffre di broncospasmi da asma allergico. La sua efficacia può essere valutata anche nei soggetti con epatite C (non autoimmune) ove normalizza le transaminasi e Gamma GT già dopo 45 giorni di assunzione.

L'uso di Desmodium non è raccomandato per le donne in gravidanza o che allattano, e neppure per i bambini.

Effetti collaterali indesiderati: L'assunzione di Desmodium può causare diarrea, vomito, dolore addominale.

Interazione di Desmodium con farmaci o altre piante: l'assunzione di Desmodium può interagire con i farmaci per cui se si è sotto trattamento farmacologico o fitoterapico, chiedere al proprio medico prima di assumere questa pianta.

LITHOTHAMNIUM CALCAREUM

Un potente anti-acido. Una sorgente di calcio ed oligo-elementi. Sostiene l'equilibrio acido-basico ripristinando un PH fisiologico.

Ha un'azione remineralizzante completa.

OLIGOELEMENTI

La scoperta degli oligoelementi e della loro importanza nella vita degli organismi animali, risale solamente al secolo scorso, quando a seguito degli studi condotti prima da Gabriel Bertrand (chimico, farmacista e virologo) attraverso una mole di studi condotti presso l'istituto Pasteur di Parigi, scopre il ruolo di questi piccolissimi elementi catalizzatori indispensabili alla vita stessa. Egli scopre che non si tratta di elementi spazzatura, ma al contrario hanno funzioni di catalizzatori, stimolatori, modulatori, atti a correggere le disfunzioni dovute alla loro carenza.

Ma l'applicazione terapeutica, la dobbiamo soltanto in seguito, a Ménétrier.

A lui si deve la scoperta della corrispondenza delle 4 diatesi, ovvero tendenze morbose aventi lo stesso terreno organico, a determinati oligoelementi.

Gli oligoelementi sono presenti nell'organismo in concentrazione dello 0,01% del peso secco del corpo umano e rappresentano l'1% degli atomi presenti nello stesso.

si dividono in:

Essenziali (cobalto, cromo, litio, rame, manganese, zinco, vanadio, stagno, molibdeno, ferro.

Non essenziali: oro, alluminio, bismuto e germanio

Metalloidi: Fluoro, selenio e silicio.

Gli oligoelementi agiscono tramite un meccanismo di dechelazione dell'oligoelemento presente nell'organismo, dando lo start alla cellula, accelerando la reazione chimica della stessa, ma non facendone parte. Essi entrano nel tessuto cellulare riportando il corpo ad uno stato di equilibrio funzionale.

LE DIATESI:

Sono 4 e si accompagnano a due sindromi dette "sindromi di disadattamento".

Le prime due condizionate dal patrimonio genetico, sono anche definite "diatesi giovani"

Le ultime due sono chiamate "diatesi di involuzione" ed esprimono una progressiva riduzione della vitalità e delle capacità difensive, anche se in condizione di stress si può passare da una diatesi all'altra.

- Prima diatesi (diatesi giovane - terreno acido ridotto) - Diatesi Allergica o Iperstenica, detta anche del Manganese (Mn) - Oligo complementari sono Zolfo e Iodio

- Seconda Diatesi (diatesi media - terreno acido ossidato) o Diatesi Ipostenica detta anche del Manganese -Rame (Mn-Cu)

Oligo complementare Rame

- Terza Diatesi (Diatesi Vecchia - Terreno alcalino ridotta) o Diatesi Distonica, detta anche Manganese-cobalto (Mn-Co)

Oligo complementari cobalto, magnesio, potassio e litio

Quarta Diatesi (diatesi Senescente) o Diatesi Anergica, detta anche del rame-oro-argento (Cu Au Ag)

Oligo complementare Litio

LE SINDROMI DI DISADATTAMENTO:

Sono dovute ad un cattivo adattamento allo stress e interessano in particolar modo:

L'asse ipofisi-gonadi: Zinco-Rame (Zn-Cu)

L'asse ipofisi-pancreas Zinco-Nichel-Cobalto (Zn-Ni-Co)

poiché lo stress cronico interviene negativamente alterando la funzionalità neuroendocrina e modificando i ritmi biologici.

OLIGOELEMENTI utilizzati nel mio caso:

DIATESI 3 - MANGANESE COBALTO.

Detta anche neuroartritica caratterizzata dal passaggio da uno stato giovane, ad uno che precede l'invecchiamento (per Ménétrier è la fase che si presenta sulla cinquantina quando cambia l'assetto endocrino).

Il soggetto presenta una stanchezza cronica non ben localizzata, fatica a prendere sonno, nonostante la stanchezza e al mattino si sveglia già stanco. La stanchezza psicofisica rallenta la memoria e la concentrazione, con lapsus e vuoti di memoria (le parole rimangono sulla punta della lingua).

Spesso i soggetti sono dominati da malinconia, ansia, angoscia e depressione, attacchi di panico, ecc.

E' la diatesi delle tre A: Ansia, Astenia, Algie.

Nel pomeriggio ci possono essere sintomatologie che riguardano la circolazione venosa: gambe pesanti, varici, flebiti, ulcere varicose, ecc

Ci possono essere senso di oppressione toracica, emicranie e cefalee

Disturbi osteoarticolari: artrosi degenerative, artriti deformanti, coxartrosi, gonartrosi, fibromialgie ecc

Disturbi digestivi: spasmi a livello dello stomaco, gastralgie, gastrite cronica, dispepsie, ulcere gastriche, colopatie, diabete, andropausa, menopausa, cisti, fibromi e miomi.

“La quercia resiste, ma si abbatte di colpo”

In aiuto ho ritenuto aggiungere:

MAGNESIO, per il metabolismo delle cellule nervose, stimolante delle difese immunitarie, nella demineralizzazione, nelle situazioni di stress, favorisce la fissazione del calcio nelle ossa, ecc

POTASSIO (in realtà non è un oligoelemento) impiegato nei disturbi artrosici e del metabolismo idrico, coinvolto nella produzione di energia, nella sintesi proteica, nel controllo del ritmo cardiaco, nella tonicità dei muscoli e controllo della pressione. Si abbassa se si assumono ormoni, diuretico nella cellulite, obesità ed edemi.

SILICIO per l'azione remineralizzante e rigenerante sulla cute e di sostegno sui tessuti connettivi, tendini e cartilagini, rallenta la perdita di memoria.

RAME per una probabile infezione recidivante di herpes virus e probabile nevralgia post-erpetica (segnalati anticorpi anti herpes virus oltre le 4000 unità), antinfettivo, antinfiammatorio e stimolante delle difese organiche, nelle influenze e infezioni acute e croniche, artriti e psoriasi, reumatismi.

ZINCO-NICHEL-COBALTO per il disadattamento ipofiso-pancreatico caratterizzato da fame eccessiva che insorge improvvisamente, sonnolenza post-prandiale e astenia dopo i pasti.

OLIGOELEMENTI - POSOLOGIA E CONTROINDICAZIONI

Gli oligoelementi si trovano sotto varie preparazioni, ma quelli ottimali sono i gluconati.

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

Al mattino il diatesico e la sera in complementare, mentre se sono previsti due diatesici, vanno assunti a distanza di 10 minuti

Il diatesico va assunto una volta al giorno per 4/6 settimane e poi giorni alterni, ad eccezione del manganese che va assunto da 1 a 3 fiale a settimana. La cura dovrebbe durare almeno tre mesi, tranne per il rame che si riduce a due, lasciando un intervallo di 15/30 giorni tra un ciclo e l'altro.

In PEDIATRIA:

0/3 mesi da 2 a 10 gocce

3 mesi/3 anni 13-14 gocce

dai 3 anni in poi una fiala al giorno.

Gli oligoelementi non hanno controindicazioni, non sono tossici e privi di effetti iatrogeni, ad eccezione del Rame che può dare turbe digestive e crampi addominali, e il Cobalto che può dare, raramente, intolleranza.

ALTRI INTEGRATORI CONSIGLIATI:

ZEOLITE CLINOPTILOLITE

proprietà assorbenti, chelanti e di scambio ionico, alla zeolite clinoptilolite viene attribuita, di riflesso, la capacità di **depurare l'organismo** da sostanze nocive in esso accumulate attraverso il loro intrappolamento all'interno della sua struttura porosa. Tale attività detossinante viene ricondotta alla capacità imputata alla zeolite di legare, chelare o scambiare con i cationi in essa contenuti, metalli pesanti, tossine, radicali liberi e altre sostanze potenzialmente dannose.

ACIDO ALFALIPOICO

Presente in natura soprattutto nelle carni rosse e nelle frattaglie (soprattutto fegato e cuore), ma anche in alcune verdure, come patate, broccoli e spinaci, l'Acido-Alfa-Lipoico è impiegato come **integratore antiossidante**.

Efficace nei confronti della patologia diabetica, in particolare della neuropatia diabetica, oltre che in molte altre condizioni pro-ossidanti, l'integrazione con Acido-Alfa-Lipoico si è rivelata generalmente ben tollerata.

Attività antiossidanti dirette, preziose sia nella fase acquosa (citoplasmatica) che nella fase lipidica (propria delle membrane cellulari). Grazie a questa sua caratteristica, l'Acido-Alfa-Lipoico protegge l'organismo sia dai radicali liberi intracellulari sia da quelli extracellulari, in ambedue le forme chimiche biologicamente presenti.

Attività antiossidanti indirette, importanti nel rigenerare gli altri antiossidanti come la vitamina C, la vitamina E, il coenzima Q10 ed il Glutatione.

Attività chelanti nei confronti di metalli pesanti come il mercurio ed il piombo;

Attività metaboliche, preziose soprattutto nell'ottimizzare il metabolismo ossidativo degli zuccheri. Alla luce delle suddette attività biologiche, l'Acido-Alfa-Lipoico viene utilizzato con successo soprattutto come antiossidante.

Il diabete e le sue complicanze (come la neuropatia diabetica), le dislipidemie, l'aterosclerosi, le patologie neurodegenerative e i danni da ischemia sono al momento alcune delle condizioni cliniche nelle quali l'Acido-Alfa-Lipoico si è rivelato efficace.

- antiossidante, importante nel preservare la corretta integrità funzionale e strutturale dei tessuti e di alcuni organi come il fegato;
- metabolica, preziosa soprattutto nell'ottimizzare il metabolismo glucidico, riducendo la formazione dei complessi avanzati di glicosilazione (protagonisti dell'invecchiamento).
- Nonostante la sensibile azione ipoglicemizzante, l'Acido-Alfa-Lipoico è utilizzato con successo nella patologia diabetica soprattutto nella gestione delle neuropatie diabetiche e non.

In diversi trial clinici si è infatti dimostrato come l'uso di Acido-Alfa-Lipoico, per diverse settimane, possa contribuire ad una riduzione di alcuni sintomi tipici della neuropatia, come la parestesia, il dolore e la sensazione di bruciore periferico.

Alla base di questa attività sembrerebbe esservi l'azione migliorativa sulla vascolarizzazione nervosa e sulla guaina mielinica.

PEA

Nel controllo del dolore e dell'inflammazione, e quindi della ritenzione idrica, è risultato molto utile un complesso, GENESI DOL, a base di PEA (palmitoiletanolamide) estratto di avocado/soia (ASU), Lactobacillus paracasei subsp. paracasei F19, L-acetilcarnitina, melatonina, coenzima Q10, ginkgo e tocoferolo.

- La palmitoiletanolamide ha capacità antinfiammatorie ed antiflogistiche
- Gli estratti di **avocado** e **soia** sono indicati come **coadiuvanti** nel **trattamento** della **sclerodermia** e delle condizioni caratterizzate da **alterata produzione di collagene**
- **L-acetilcarnitina** svolge una **funzione antiossidante** sull'organismo e ha **un'azione protettiva** sul **cervello**
- Il **coenzimaQ10** svolge **un'azione antiossidante** e protegge l'**organismo** dai **radicali liberi**

RITENZIONE IDRICA IN MEDICINA CINESE

L'**edema** in medicina cinese rappresenta uno squilibrio derivante da una difficoltà di **metabolizzazione dei liquidi**.

Al di là delle specifiche situazioni, in senso energetico è complessivamente sempre coinvolta l'energia degli Organi Zang **Polmone, Milza e Rene** che, assieme al **Sanjiao**, sono responsabili del metabolismo dei liquidi nel nostro organismo.

E' importante però comprendere quale sia l'Organo Zang in difficoltà tanto da causare questo "rallentamento".

L'edema in medicina cinese rappresentano il "segno" o sintomo che qualcosa nel nostro organismo non sta funzionando come dovrebbe.

Individuare la condizione che determina questo disagio consentirà poi di intervenire per ricondurre l'energia della persona in equilibrio ed armonia, riducendo il disagio dell'edema che in medicina cinese è la manifestazione della disarmonia stessa

La ritenzione idrica come ristagno dei liquidi o blocco: stasi del qi del fegato (pelle liscia, fredda al tatto con accumulo di liquidi sottocutaneo):

la pelle appare liscia, spesso è fredda al tatto e negli strati sottocutanei c'è un accumulo di liquidi extracellulari non drenati completamente. Questi sono segni del fatto che nella zona c'è un ristagno di liquidi, che non circolano e non si distribuiscono come dovrebbero perché il qi ("energia") ha difficoltà a fluire normalmente in questa zona del corpo. Ci può essere infatti anche una sensazione di pesantezza alle gambe, che peggiora soprattutto durante la settimana premestruale o quando si sta molto ferme.

In alcuni casi, la causa di questo tipo di ritenzione è puramente meccanica e, quindi, il problema è solamente locale: è il caso di chi ad esempio porta sempre indumenti molto stretti e/o tacchi alti. In questo caso, la soluzione consiste nel ripristinare la normale circolazione locale di qi e liquidi, smettendo di indossare quotidianamente gli indumenti che sono la causa del problema, facendo moto (jogging, camminate, nuoto...) e praticando l'automassaggio di picchettamento dei meridiani e/o la coppettazione con coppette in silicone descritti sotto.

Nella maggior parte dei casi, però, la causa della cellulite da stasi dei liquidi è **una stasi sistemica del qi ("energia")**, che non promuove la circolazione dei liquidi e ne causa cattiva distribuzione e ristagno. Questo avviene perché **il fegato ha difficoltà a svolgere in modo corretto le sue funzioni energetiche**: in medicina cinese infatti il fegato si occupa proprio di garantire un flusso scorrevole e senza ostacoli al qi di tutto l'organismo.

Questa difficoltà sistemica di circolazione del qi si esprime anche con altri segni: mestruazioni dolorose con pancia gonfia

sindrome premestruale, ciclo in ritardo più o meno marcato o irregolare o che parte con fatica ed è preceduto da perdite.

nervosismo, irritabilità o sbalzi d'umore, rabbia

stanchezza al risveglio che migliora con l'attività

mal di testa soprattutto prima del ciclo o quando ci si arrabbia

contratture o tensioni muscolari (soprattutto nella zona dei trapezi)

difficoltà a digerire soprattutto sotto stress

stitichezza

senso di pesantezza nella zona del fegato

...

Stasi del qi del fegato (Calore): perché?

Se vogliamo capire l'origine di questo disequilibrio per poter trattare la ritenzione idrica in modo mirato, quindi, è importante comprendere come origina la stasi del qi del fegato.

Le cause possibili sono tre:

una vita troppo sedentaria, con assenza di movimento e attività fisica

un'alimentazione scorretta (eccessivo consumo di alimenti di sapore acido o umidificanti, che ostacolano il flusso del qi)

rabbia repressa, senso di frustrazione dei propri sogni e desideri o, in generale, **emozioni represses / non espresse / trattenute**

Se lo stile di vita e l'alimentazione hanno sicuramente un loro peso, **il fattore più importante è sicuramente quello emotivo**. Il fegato infatti ha alcune caratteristiche che lo legano all'espressione della nostra vita emozionale:

il fegato appartiene all'elemento legno, che è caratterizzato dalla libera crescita ed espansione in tutte le direzioni: pensa ad esempio a come si comportano alberi e piante nel mondo naturale! Per questo motivo, **il fegato non ama le costrizioni**: non poter seguire i propri sogni, dover tenere dei ritmi che non si sono scelti, sentirsi intrappolati nella propria vita sono tutte situazioni che bloccano il libero scorrere del qi del fegato, causandone la stasi.

le emozioni sono movimenti di energia nel corpo, bloccarne l'espressione ostacola i movimenti del qi e, dal momento che il fegato ne deve assicurare il libero fluire, questo finisce per causare una stasi del qi del fegato. La repressione o la mancata espressione di qualsiasi emozione sul lungo termine va quindi a danneggiare l'equilibrio del fegato.

la rabbia in particolare è l'emozione legata al fegato. Se arrabbiarsi in continuazione è dannoso (perché induce un movimento continuo di salita di qi e sangue alla testa), anche reprimere questa emozione lo è. La rabbia "soffocata" (di cui abbiamo tutti esperienza) blocca il libero fluire del qi del fegato, causandone la stasi.

La ritenzione idrica e l'edema come accumulo di umidità: deficit del qi della milza (pelle con aspetto irregolare, noduli mobili, rigonfiamenti e avvallamenti)

Se invece la pelle ha un aspetto irregolare, con noduli mobili, più morbidi o più duri, oppure “gobbe” e avvallamenti, siamo di fronte a una cellulite da accumulo di umidità.

Anche in questo caso ci sono altri segni che ci fanno capire che **il problema è sistemico**, ad esempio:

- feci molli o poco formate
- perdite bianche o gialle fra una mestruazione e l'altra
- candida o altre infezioni vaginali
- ciclo mestruale con sangue denso, coaguli filamentosi e dolore mestruale accompagnato da senso di pesantezza
- difficoltà a digerire con senso di peso allo stomaco
- mal di testa con sensazione di ottundimento
- dolori articolari che peggiorano con pioggia e umidità
- ...

L'accumulo di umidità che si manifesta con la cellulite è causato da **un mal funzionamento della milza**, l'organo che per la medicina cinese si occupa dell'assimilazione delle sostanze utili presenti negli alimenti e dei liquidi necessari alla nostra vita.

Se la milza è debole e non riesce a compiere in modo adeguato la sua funzione di “setacciamento” e separazione dei liquidi “puri” (ossia utili per l'organismo) da quelli “impuri” (non utilizzabili). Ecco che i liquidi non assimilati si addensano e si accumulano dove non dovrebbero stare, dando origine alla cellulite. In medicina cinese, il quadro in cui la milza è debole e non riesce a compiere il suo lavoro è definito deficit del qi della milza.

Deficit del qi della milza: perché?

E' importante capire da cosa dipende il deficit del qi della milza per poter fare cambiamenti nello stile di vita oltre che per scegliere le giuste strategie per trattare la cellulite.

Il deficit del qi della milza, che può portare all'accumulo di umidità e alla cellulite, può avere infatti diverse cause: 1) **eccessiva esposizione all'umidità** (ambientale o alimentare) I testi classici della medicina cinese dicono che la milza teme l'umidità. Con questa parola si intende un tipo di energia particolarmente intasante, che come l'umidità presente in natura tende ad appesantire, a bloccare, ad "appiccicare" ciò con cui viene in contatto. L'umidità può entrare nel corpo **sia attraverso l'ambiente** (clima umido, ambienti di lavoro umido...), **sia attraverso i cibi**: gli alimenti umidi sono quelli che più "appesantiscono", "bloccano" e "intasano" la digestione. In questa categoria, rientrano in particolare le farine bianche e i suoi derivati (pane, pasta, prodotti da forno...), lo zucchero e i dolci, il latte e i latticini. Un consumo eccessivo e prolungato di cibi umidi o una continua esposizione a un ambiente umido causano un sovraccarico della milza, che si indebolisce sempre di più, portando al deficit del qi ("energia") della milza.

2) **eccessivo consumo del qi**, mancanza di cibo adatto

Un'altra causa possibile è quella relativa alla "quantità" di qi ("energia"): se consumiamo troppo qi rispetto a quanto ne possiamo produrre o ne produciamo troppo poco rispetto a quanto ne servirebbe per una normale attività, andiamo incontro al deficit del qi della milza. L'eccesso di consumo avviene principalmente in due modi: quantità troppo grandi o troppo frequenti di cibi energeticamente freddi (come verdure crude, alghe, arance, tofu, che devono essere "riscaldati" con grande dispendio del qi della milza) oppure **eccessivo lavoro mentale**, sia per lavoro che per studio (la milza si occupa non solo dell'assimilazione dei cibi, ma anche dei concetti). Una produzione troppo scarsa invece è solitamente dovuta a un'alimentazione sbagliata dal punto di vista energetico, ossia priva delle giuste quantità dei cibi che servono a sostenere (tonificare) il qi della milza (ad esempio, cereali in chicco, carni bianche, alimenti naturalmente dolci come la zucca, legumi).

3) **"annodamento" dovuto ai pensieri**

Come detto sopra, la milza è legata all'assimilazione mentale e, quindi, alla produzione del pensiero. Se però il pensiero è circolare, ripetitivo e si annoda su se stesso, come capita quando continuiamo a **rimuginare su un'idea fissa**, il qi della milza si blocca (i testi classici dicono che si "annoda") e non riesce a compiere bene le sue funzioni. Sul lungo termine, questo porta al deficit del qi della milza.

Digitopressione e autotrattamento

La digitopressione e l'autotrattamento sono pratiche estremamente utili per trattare la **ritenzione idrica** perché consentono di intervenire su due fronti:

- da un lato **trattare la “radice”**, ovvero il “terreno energetico” che ha condotto al manifestarsi del problema
- dall’altro **trattare la manifestazione**, ovvero trattare in modo localizzato per ridurre la manifestazione stessa

Per il **trattamento della radice** è molto utile la **digitopressione** e l’autotrattamento con altre tecniche (per esempio il picchettamento) su alcuni punti e zone energetiche molto importanti per favorire il riequilibrio. Questo consente di favorire il riequilibrio energetico.

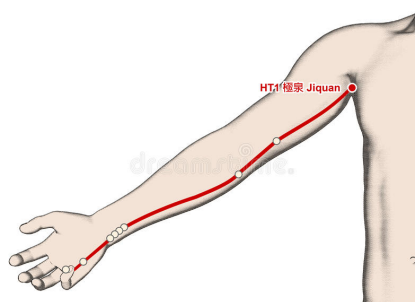
Il **trattamento della manifestazione**, invece, è orientato al **trattamento locale**, con l’obiettivo prioritario di favorire la circolazione di Qi, Sangue e liquidi organici nelle aree interessate.

Con l’autotrattamento lavoriamo non solo per trattare l’**inestetismo della cellulite** (manifestazione), ma anche per riequilibrare complessivamente l’energia del soggetto (la “radice”) e, quindi, per favorire una condizione di **benessere generale**.

PUNTI DI DIGITOPRESSIONE IN PRATICA:

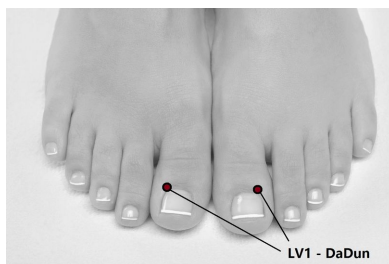
STASI DEL QI DEL FEGATO:

JÍQUÁN HT-1 (primo punto del canale del Cuore), dove il qi emerge dal Cuore e dai vasi sanguigni circostanti. Situato al centro dell'ascella, è il punto di comunicazione tra il Cuore e il torace da un lato, e il braccio dall'altro, e agisce su entrambe queste regioni. Nella regione costale laterale e toracica favorisce il movimento del qi e allevia il dolore, essendo indicato per distensione e pienezza della regione costale laterale, dolore toracico e mancanza di respiro. Nel Cuore stesso tratta il dolore che si manifesta come ostruzione dolorosa del cuore e dolore al cuore con conati di vomito. Quando lo yang del Cuore declina, con concomitante stasi sanguigna, qi e sangue non sono in grado di mantenere la loro circolazione attraverso i canali e i vasi del braccio, dando luogo a intorpidimento, mentre se la funzione di riscaldamento dello yang è compromessa ci saranno freddo e dolore. Promuovendo la circolazione del qi e del sangue in tutto il braccio, Jíquán HT-1 è in grado di trattare questi disturbi.



DA DUN (Grande Purezza) LV1 (primo punto Meridiano del Fegato)

Localizzato nell'angolo basso interno dell'unghia dell'alluce. Punto "Pozzo" del Fegato, la cui digi-topressione quotidiana (60 secondi a digiuno) promuove la Disintossicazione epatica e biliare, alleviando sonnolenza, mal di testa con nausea, pienezza gastrica e vertigini. Regola il ciclo mestruale e ne attenua i dolori; utile in caso di ritenzione urinaria e disturbi della minzione, sonno disturbato, turbe psichiche, prolasso dell'utero, disturbi visivi. È un punto di rianimazione ed è usato nelle fasi acute dell'attacco Cerebro-Vascolare. Consentita la moxa. Sostiene la Memoria. Punto per Acufeni.



LV3 taichong (terzo punto del Meridiano del Fegato)

Questo agopunto **ha forte azione dinamizzante sul qi ed è ideale da stimolare in presenza di una stasi di qi epatico.**

La stimolazione di questo agopunto è estremamente utile non solo ai fini della riduzione della stasi di qi epatico, ma anche per sedare eventuali sindromi da pienezza del Fegato, per sottomettere lo Yang del Fegato (cefalea apicale, ipertensione da risalita dello yang epatico...) ed espellere il Vento interno (spasmi, contratture, vertigini, convulsioni...). Il punto ha, inoltre, azione sedativa sullo Shen (aspetti mentali ed emozionali), **specie in presenza di rabbia e compressione emotiva.**



Può essere molto indicato, inoltre, eseguire quotidianamente il **picchettamento lungo il Meridiano di colecisti**.

Il Meridiano di Colecisti (o vescica biliare) conta 44 agopunti, il primo dei quali è accanto all'occhio (esternamente) e l'ultimo è all'angolo ungueale laterale del quarto dito del piede.

Questo Meridiano percorre, quindi, tutto il corpo, dalla testa ai piedi, interessando in modo significativo il percorso laterale del corpo stesso.

Il picchettamento lungo il Meridiano di Colecisti ha azione dinamizzante. Eseguito regolarmente ogni giorno favorisce **l'attivazione dei movimenti del qi** ed è di grande aiuto per **ridurre la stasi del qi del fegato**.

Al fine di massimizzare il beneficio di “dinamizzazione”, si consiglia di abbinare a questo **picchettamento lungo la parte esterna della gamba**, il **picchettamento lungo la parte interna** procedendo precisamente in questo modo:

1° scendere picchettando le gambe **esternamente**, dal gluteo fino alla caviglia (vedi video)

2° risalire picchettando le gambe **internamente**, lungo l'area centrale, dalla caviglia fin dove si può, nella parte alta della coscia

Nel primo caso si stimolerà, come sappiamo, il Meridiano di colecisti, nel secondo caso si stimoleranno i Meridiani di Fegato e Milza i quali decorrono, appunto, nella parte centrale del lato interno della gamba.

(ripetere per almeno 10 volte il percorso su entrambe le gambe).

DEFICIT DI QI DI MILZA “difficoltà a trasformare e trasportare”

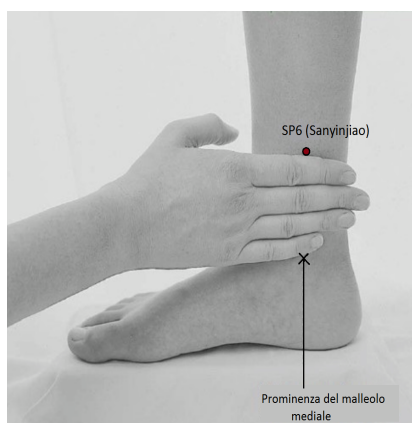
In medicina cinese la Milza controlla i muscoli ed ha il compito di trasportare Gu Qi (Energia alimentare) ai muscoli e, nello specifico, ai cinque arti.

Deficit di Qi e Yang della Milza, quindi con conseguente ristagno di flegma e umidità, tipico dei soggetti sovrappeso con accumulo adiposo inferiore (cosce e natiche), crampi e pesantezza delle gambe, appetito per i dolci (suscitato dalla debolezza della Milza), sensazione di viscosità in gola azione di squilibrio di questo Organo **Zang**, soprattutto se sono concomitanti altri segni o sintomi. Per esempio, in presenza di un deficit di Milza sono spesso presenti disturbi come gonfiore addominale, apatia, astenia, feci non formate, atonicità dei tessuti e dei muscoli. Dal punto di vista mentale la persona può soffrire di eccessivo rimuginio, pensiero ossessivo o **preoccupazione**.

In questa situazione energetica sarà di grande giovamento ricorrere alla digitopressione di alcuni agopunti in grado di tonificare il Qi di Milza e sostenerne le funzioni, favorendo così anche la risoluzione dell'accumulo generato dal Deficit.

SAN YIN JIAO (Incontro dei tre Yin) SP6 (sesto agopunto del Meridiano di Milza)

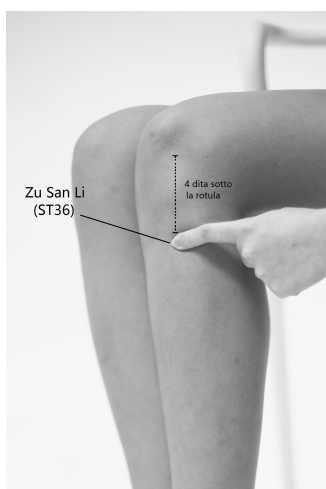
punto peculiare ed efficace, poiché corrisponde all'incontro dei meridiani di Rene, Fegato e Milza: il suo trattamento armonizza più distretti corporei contemporaneamente e si rivela utile in caso di malesseri generalizzati, stanchezza e calo di energia. **La sua digitopressione (60 secondi la sera) ha azione drenante sugli arti inferiori ed è indicata dunque nei soggetti affetti da ritenzione idrica sia fredda che calda al tatto.** Il massaggio quotidiano delle caviglie con stimolazione di SP6, contribuisce a migliorare la digestione e regolarizzare il transito intestinale, alleviando i sintomi di IBS e colite.



ZU SAN LI (Tre miglia sulla Gamba) ST36 (agopunto del Meridiano di Stomaco)

È nell'incavo fra tibia e perone, 4 dita sotto la rotula: Detto “punto delle cento malattie”, la sua digitopressione allevia **Stanchezza, Colite, Debolezza.**

È il punto principale per **tonificare il qi e il sangue** e per questo lo consigliamo vivamente in autotrattamento quotidiano nel caso in cui ci sia un deficit di Milza (a cui lo Stomaco è connesso in modo strettissimo). **Evitare in gravidanza.**



A tale condizione **spesso si associa un deficit di Yang del Rene** (freddo a schiena e lombi, ritenzione idrica, astenia).

In questo caso è indicata la **digitopressione o la moxibustione anche di KD1 ed SP4**, oltre a riscaldare la loggia renale con un sacchetto di sale caldo. Almeno mezz'ora di camminata al giorno è importante per stimolare la circolazione e sudare.

GONG SUN (Avo e Nipote) SP4: Si trova sull'arco interno del piede, alla base del 1° metatarso. La sua pressione **regola il Qi addominale, alleviando Reflusso Gastrico, Crampi, Acidità. Scioglie il "nodo allo stomaco" negli stati d'Ansia.**



Dal punto di vista fitoterapico con erbe occidentali, o che si trovano comunque facilmente in occidente, descriveremo quindi brevemente l'uso di 4 piante.

Una azione incisiva nel fare circolare liquidi e sangue, nutrire la pelle (stimola la produzione di collagene), deprimere il sistema nervoso centrale (azione preventiva sui crampi, calma lo shen), ha la **Centella asiatica**, 350 mg di estratto secco per 1-2 volte al giorno. Altra pianta utile nel trattamento della cellulite è **Betula alba**. Le sue azioni principali sono a favore della circolazione dei liquidi e l'eliminazione dell'umidità con edemi, sensazione di pesantezza, anche se associata al calore come nelle cistiti ricorrenti, estratto secco delle foglie 80 mg per 1-2 volte al giorno.

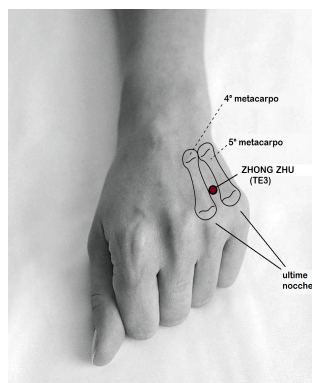
Anche la **Spirea** ha una azione di drenaggio dei liquidi ed eliminazione dell'umidità per via urinaria, fitocomplesso totale 220 mg per 1-2 volte al giorno.

Chiudiamo questa breve rassegna di erbe che possono essere utili per trattare la cellulite con **il Tè verde (Camelia sinensis)**, dalle numerosissime proprietà tra le quali una azione sulla trasformazione dei tan ("flegma" o "catarri"), accumuli anche di adipe e colesterolo nel sangue, una azione di "apertura delle vie delle acque" eliminando liquidi ristagnanti, 35 mg di concentrato totale per 1-2 volte al giorno.

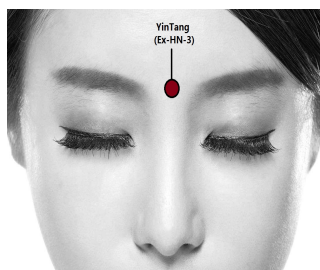
A queste erbe se ne potranno associare altre con azione più specifica sul fare circolare il qi del fegato o tonificare il qi della milza, come la classica preparazione Xiao Yao San.

ALTRI PUNTI UTILI NEL TRATTAMENTO DEL CASO:

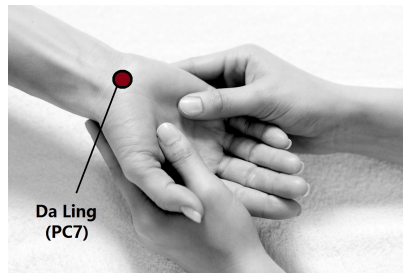
ZHONG ZHU (Isolotto Centrale) TE3: La digitopressione di questo punto supporta il benessere del collo e delle scapole, alleviando infiammazioni e cervicalgia, specialmente se provocate dall'aria condizionata (oppure dal raffreddamento diurno o notturno del sudore sulla pelle). **Il massaggio intenso di TE3 si rivela utile anche per lenire il dolore tipico delle ernie cervicali, che spesso irradia al braccio e alla scapola ed è accompagnato da formicolio della mano e delle dita:** durante la pressione del punto si consiglia di muovere lentamente il capo a destra e sinistra, cercando con delicatezza di fare movimenti via via più ampi per sciogliere eventuali contratture e rigidità muscolari.



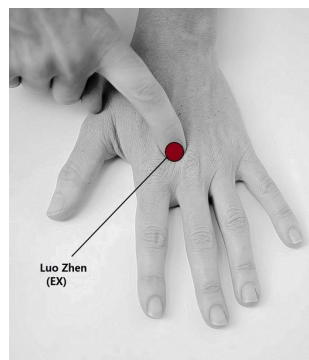
YIN TANG (Sala dei Sigilli) Ex-HN-3: Punto da stimolare per almeno 60 secondi, in concomitanza di eventi stressanti che potrebbero accrescere un disturbo d'ansia o causare attacchi di panico. YinTang comunica con il Cuore, perciò la sua pressione (oppure il picchiettamento con la punta del dito) calma le perturbazioni dello Shen (pensieri ossessivi, incubi ricorrenti, paranoia) e **regola il rapporto con la Milza, alleviando fame nervosa e binge-eating.**



DA LING (Grande Collina) PC7: punto bilaterale al centro della piega del polso. **E' trattato in caso di psicosomatizzazioni ansiose (gastrite, reflusso, colite), tachicardia, attacchi di panico, pensieri ossessivi e incubi ricorrenti: 60 secondi di digitopressione al bisogno o prima di cena.** La digitopressione del punto va effettuata con buona intensità e precisione: è possibile avvertire una sensazione di lieve dolore in profondità nel polso. Questo punto è utilizzato anche nel trattamento del **tunnel carpale.**



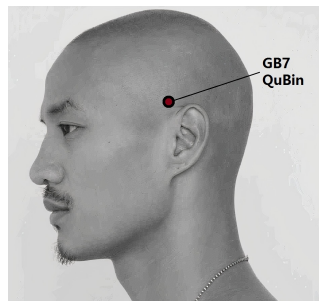
LUO ZHEN (Cadere dal Cuscino) EX: Come suggerisce il nome, questo punto è elitario per torcicollo, rigidità cervicale, ernie infiammate con dolore e formicolio irradiati a spalla e braccio. Premere intensamente per 60 secondi, circondando il capo.



TAI CHONG (Grande Incremento) LV3: punto posto nella depressione prossimale al 1° spazio metatarsale. **La sua digitopressione (60 secondi) ridistribuisce gli eccessi energetici alleviando lo stress, promuovendo la pulizia del Fegato e regolando la pressione sanguigna.**



QU BIN (Curva della Tempia) GB7: Punto della Colecisti elitario per l'**emicrania**. La sua frizione delicata con la punta delle dita e la digitopressione (60 secondi) **armonizzano l'attività del Fegato, calmando i mal di testa muscolo-tensivi o associati a indigestione.**



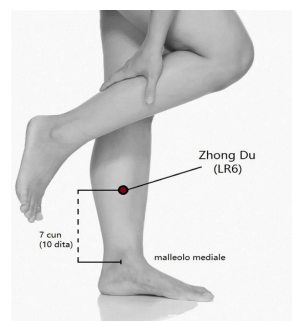
ZHONG CHONG (Centro della Punta) PC9: punto del Pericardio, sulla cima del dito medio. La sua digitopressione (60 secondi, ore 12.00 e 20.00) supporta la buona **funzionalità del Cuore, promuove la circolazione vascolare e tonifica il Sistema Immunitario.**



ShenMen auricolare è un **punto anti-dipendenza**, la cui digitopressione (60 secondi) agisce contro stress e fame nervosa, **favorendo rilassamento e sonno.**

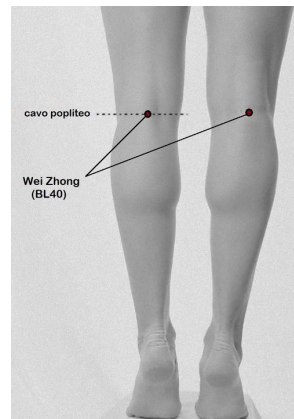


ZHONG DU (Centro della Capitale) LV6: 10 dita sopra il malleolo interno, sul bordo posteriore della tibia. E' il punto Xi del Fegato; la sua digitopressione (60 secondi) ha **azione detossificante** (specie per chi assume farmaci) e agisce contro calcoli, coliche biliari, fitte addominali.

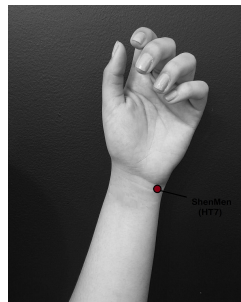


WEI ZHONG (Centro della Fossa) BL40: posto al centro della fossa poplitea, fra i tendini. La digitopressione (60 secondi mattina e sera) allevia tutte le affezioni degli arti inferiori (sciatalgia, artrosi del ginocchio, crampi, gambe pesanti), dolori pelvici generici, renella, cistite, coliche renali e uretrali.

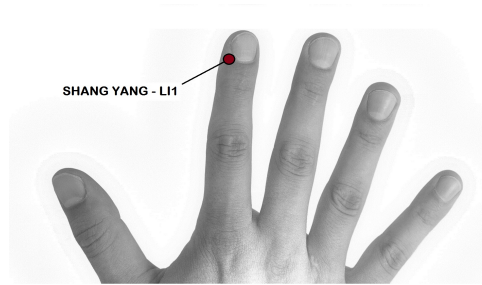
soggetti freddolosi con ritenzione idrica possono trarre giovamento anche dal riscaldamento di Wei Zhong. sicuramente da seduti il cavo popliteo è rilassato e più facile da trattare. (MOXA-SALE CALDO O PHON)



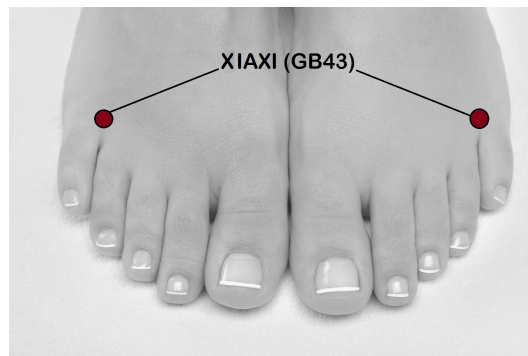
SHEN MEN HT7: punto del Cuore contro **Ansia, Tachicardia e attacchi di Panico, poiché calma l'energia emotiva (Shen).** È efficace contro l'Insonnia (60 secondi di pressione su entrambi i polsi prima di dormire), riduce gli attacchi di Fame nervosa (digitopressione al bisogno).



SHANG YANG (Yang Metallo) LI1: punto in cui zampilla il **Qi che tonifica l'Intestino Crasso.** La sua ripetuta digitopressione (ideale in autunno) placa Colite, malassorbimento e irritabilità intestinale, oltre a sostenere il Cuore in caso di Stress. Allevia l'Acufene e previene il Calo dell'Udito.



XIAXI (Fiume Stretto) GB43: la digitopressione di questo punto sblocca i ristagni energetici delle Vie Biliari, alleviando il malessere causato da Indigestione o sbalzi ormonali (specie se associato a Cefalea e Nausea). Punto utile per alleviare gli Acufeni



ZU QIAO YIN (Via Yin del Piede) GB44: punto bilaterale per Emicrania con dolore oculare, Miopia, Ipermetropia e abbassamento della vista. Si consiglia quotidianamente una digitopressione intensa per 60 secondi, poco prima di coricarsi. Poiché la Colecisti è associata al Fegato, si occupa in modo utile delle alterazioni della Vista: negli ultimi anni sono stati molti gli studi che hanno valutato l'efficacia di GB44 nell'accomodamento del cristallino oculare



LR7 - XIGUAN

(Punti che all'inizio non facevano parte del meridiano principale del fegato: LR7, LR12)

ha la funzione di "disinibire le articolazioni", cioè disinibire, "dissipare" e quindi "muovere":

- il Vento-Umidità,

- il Vento-Freddo,

Ha anche una azione di eliminazione queste cose che sono all'interno delle ossa attraverso l'azione proprio del "disinibire" uguale a "portar fuori dalle articolazioni attraverso la diuresi" (Il meccanismo è quello descritto precedentemente. Secondo la SIdA, si usa la parola "disinibire" perché il meccanismo del passaggio dei liquidi dal SJI alla Vescica è stato "inibito" dalle emozioni che alterano la circolazione del Qi).

Se vi è la presenza di Umidità, gonfiori, ritenzione idrica bisogna controllare se il paziente urina abbastanza ma soprattutto se la variazione della diuresi dipende dalle emozioni (Per esempio, dolori articolari, ritenzione idrica in seguito a una collera (Qing) oppure irritabilità e ritenzione idrica pre-mestruale (Gan).

Può accadere che il corpo tenta di eliminare questa umidità con:

- Perdite di liquidi come la diarrea
- Perdite continue dovute a cistite
- Perdite vaginali o perdite seminali (?)
- Candida vaginale

In questi casi possiamo disinibire il SJI e eliminare i liquidi verso la Vescica o verso il Grosso Intestino.

Quindi abbiamo questa situazione di Umidità nel SJI che è inibito dalle emozioni, il quale coinvolgerà i genitali la vescica e l'intestino.

Conclusione

LR7 è indicato è per quei pazienti che riferiscono una ritenzione idrica secondaria alle emozioni oppure ritenzione idrica, irritabilità eccessiva e dolori nel periodo pre-mestruale.



TRATTAMENTO LOCALE CON COPPETTAZIONE

L'uso delle coppette in medicina cinese consente di **muovere** il Qi e il Sangue. Ciò può favorire la riduzione di stasi e il movimento dei liquidi ed essere particolarmente indicato per trattare la ritenzione idrica localizzata.

L'uso delle coppette consente un **massaggio profondo** in grado di muovere con molta energia la zona, richiamando Qi e Sangue localmente favorendo la riduzione degli accumuli. L'impiego delle coppette è, per questo, particolarmente indicato in presenza di cellulite.

Le coppette si possono utilizzare:

- creando delle **“aspirazioni” intermittenti e ripetute** su un'area, richiamando in tal modo Qi e Sangue in superficie (la pelle si arrossa, può comparire sensazione di prurito)
- effettuando **strisciate** (inizialmente leggere) lungo le aree interessate (per esempio lungo la gamba, dal basso in alto, anteriormente, lateralmente o posteriormente)

All'inizio trattare la cellulite con le coppette può risultare doloroso (tanto più quanto è manifesto il problema e quindi è evidente la stasi). Per questo si consiglia di iniziare utilizzando la coppetta in modo da non aspirare con troppa energia.

Andando avanti con i trattamenti, riducendosi la stasi, la sensazione di dolore si ridurrà fino a scomparire anche del tutto.

La commercializzazione delle coppette a **fini estetici** non ha nulla a che fare con la medicina cinese ma è molto diffusa.

In questo caso la coppettazione con coppette in silicone viene utilizzata con l'intento esplicito di agire sul piano linfatico, stimolare l'ossigenazione dei tessuti e favorire la tonicità della pelle.

Attenzione: E' necessario usare **prudenza** in presenza di fragilità capillare o in caso di cellulite molto dolorosa e/o infiammata. In questi casi la coppetta dovrà essere usata senza “aspirare” eccessivamente.

ALIMENTAZIONE E RITENZIONE IDRICA IN MTC

Una Buona Digestione è il primo requisito per mantenere il corpo sano e giovane.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, l'Organo preposto ai processi digestivi è la Milza: essa supporta lo Stomaco nell'estrazione dei nutrienti dal cibo, ed ha l'incarico di trasformarli in Sangue ed Energia.

Una Milza affaticata (deficit di Qi) non riuscirà a svolgere il suo compito, causando difficoltà digestive, gonfiore, malassorbimento, stipsi o diarrea, ma anche aumento di peso e ritenzione idrica.

Per aiutare la Milza è necessario agire sull'Alimentazione.

DEFICIT DEL QI DI MILZA - Alimentazione:

In presenza di un deficit di qi di Milza, al fine di trattare la cellulite ma anche di migliorare il benessere generale,

- dolciumi
- latte e derivati
- farine, specie se lievitate
- frutta in eccesso (soprattutto succhi di frutta)

Si consiglia di dedicare del tempo all'alimentazione, evitando di mangiare velocemente o a ritmi irregolari.

Per sostenere il qi della Milza e favorire una tonificazione si consiglia di privilegiare cibi cotti, caldi, assunti in intervalli regolari e in moderate quantità.

Cibi da **favorire**:

- cereali, in particolare riso, avena, mais
- legumi
- carne con moderazione, privilegiando agnello, pollo, manzo, carni ovine
- pesce, privilegiando acciuga, merluzzo, carpa, persico, sogliola, preferibilmente alla piastra
- verdure, in particolare patate, zucche e zucchine, carote, fagiolini, funghi
- frutta con moderazione
- semi di sesamo, girasole, lino e zucca, uova biologiche
- condimenti e spezie (prezzemolo, anice, ginepro, cannella, zenzero...)

Anche per la prima colazione sarebbe opportuno preferire un cibo cotto (p. es. porridge cereali, zuppa di riso, frutta cotta...), magari concludendo il pasto con un infuso caldo. La cena invece dovrebbe essere leggera e non consumata troppo tardi.

Una buona abitudine è quella di masticare a lungo e bere poco o nulla durante i pasti (eventualmente alla fine un infuso caldo).

Ogni mattina è importante bere a stomaco vuoto un bicchiere di acqua calda (in inverno) o tiepida (in estate).

L'infuso di cannella e chiodi di garofano è utile ad asciugare l'umidità interna.

STASI DEL QI DEL FEGATO - Alimentazione

Per favorire la riduzione della stasi del Qi epatico e quindi trattare la ritenzione idrica che da questa stasi può derivare, anche **l'alimentazione deve essere presa in considerazione.**

Sarà utile scegliere alimenti "yang", **in grado di promuovere il dinamismo e la diffusione.**

Per combattere la stasi di Qi epatico via libera a cibi cotti o dal sapore lievemente piccante (mobilizzanti).

Favorire:

- cibi caldi e cucinati
- spezie a piccole dosi
- alimenti con azione mobilizzante sul Qi come: sedano, scarola, porro, peperone verde, cipolla, cavolo, aglio, rucola, ravanella, semi di finocchio, erba cipollina, timo, salvia, prezzemolo, peperoncino, noce moscata, menta, maggiorana, ginepro, curcuma, cumino, chiodo di garofano, capero, basilico, anice, alloro, zafferano, prugna, uva, pesca, kumquat, scorza di agrumi anche in formato di tisana-decotto (arancia, limone, mandarino ma prestare attenzione che provengano da coltivazione biologica, per evitare l'assunzione di pesticidi), camomilla

Sarà, invece, opportuno **limitare al massimo** alimenti che favoriscono la formazione di umidità interna rendendo difficile la circolazione energetica. Tra questi:

- latticini
- farine
- grano
- lardo e grassi animali
- frutta (consumare con moderazione, bandire i succhi di frutta industriali).

Per mantenere la salute occorre **Depurare il Fegato**, e la Medicina Cinese fornisce dei semplici accorgimenti da seguire: il Fegato è preposto alla difesa dagli agenti tossici, e un suo sovraccarico si manifesta con pelle pallida o giallastra che si "segna" facilmente, eruzioni cutanee, occhiaie e borse sotto gli occhi; gonfiore agli arti e gambe pesanti e dolenti alla pressione; bocca amara e alito cattivo, gonfiore addominale, fitte al ventre, mal di testa e rigidità cervicale, vista affaticata.

Il primo modo per sostenere il Fegato è idratarsi: **bere acqua oligominerale tiepida** consente infatti di eliminare in fretta le tossine con le urine.

In secondo luogo è necessario sveltire il transito intestinale riducendo gli alimenti difficili da digerire (legumi, glutine, latticini freschi, insaccati, frutta secca, fritto) e aumentando il consumo di cibi disintossicanti (cardo, cicoria, radicchio, riso integrale con semplici condimenti, finocchio, agrumi), ma anche inserendo almeno trenta minuti di camminata al giorno per migliorare la peristalsi.

Le bevande migliori da consumare sono il tè verde e la tisana di semi di finocchio, camomilla.

ALIMENTI BENEFICI IN GENERALE IN FUNZIONE DELLA RITENZIONE IDRICA NELLA MEDICINA CINESE

Fave

Annunciatrici del definitivo trionfo della primavera, le **Fave** svolgono una potente azione diuretica, espellendo dal nostro corpo l'Umidità accumulata durante il freddo Inverno.

Secondo la dietetica cinese, questo prelibato legume ha natura neutra, **fortifica i meridiani di Stomaco, Milza e Rene, ed è da sempre annoverato fra i principali alimenti dimagranti**: se soffrite di ritenzione idrica o avete spesso mani e piedi freddi e umidi, non vi resta che gustare delle Fave fresche saltate con olio d'oliva, cipolla e peperoncino.

Una tazza di infuso di Fiori di Fava appena raccolti sostiene il Fegato e la Milza, contribuisce ad abbassare la Pressione e può fermare le lievi emorragie.

Tarassaco

Secondo una leggenda cinese, il **Tarassaco** fu donato dal Dio della Medicina Shénnóng al figlio disperato di una moribonda: la donna guarì, e questa piccola pianta dalle preziose proprietà officinali apparve sui nostri prati.

Il Tarassaco detto anche Dente di Leone, è estremamente usato in Medicina Cinese ed è considerato sia un alimento che un farmaco.

Il tè verde con aggiunta di qualche pezzetto di Radice di Tarassaco disintossica il Fegato e riduce il Calore interno, contribuendo a contrastare uretriti, infezioni genitourinarie, vampate e prostatiti.

Le Foglie cotte o in insalata drenano l'Umidità corporea e sono ottime per le donne calorose con ritenzione idrica calda al tatto, ma anche contro i Reumatismi.

Evitare il consumo abbondante di Tarassaco se si assumono farmaci Diuretici e Antibiotici, o se si hanno problemi alla Colecisti.

Cinque Spezie

Da cinque ingredienti molto comuni ma preziosi nasce la millenaria miscela delle "Cinque Spezie", semplice da realizzare: questo preparato, tipico della Medicina Tradizionale Cinese, è la quintessenza della Salute e dell'Equilibrio.

La **Cannella, i Semi di Finocchio, l'Anice Stellato, i Chiodi di Garofano e il Pepe nero** macinati insieme, creano un perfetto bilanciamento di sapori ed esaltano a vicenda le loro proprietà.

Queste Spezie hanno, nel complesso, una Natura Calda capace di Asciugare l'Umidità Interna ed espellere il Freddo: ciò le rende ideali per gli individui freddolosi con mani e piedi umidi, ritenzione idrica, Digestione lenta e Gonfiore intestinale, Reumatismi che peggiorano con il freddo.

La miscela di Cinque Spezie può essere aggiunta ad ogni piatto, specialmente carni, verdure e brodo; ma sa essere dolce protagonista anche di biscotti o infusi caldi da bere.

Il pepe, o i chiodi di garofano, può essere sostituito dalla buccia di arancia biologica essiccata o dallo zenzero, secondo le personali propensioni.

Basilico

Usato in epoca imperiale come regolatore dell'umore in caso di esaurimento nervoso, il Basilico è

ben più di un semplice condimento: secondo la Medicina Tradizionale Cinese, questa pianta rafforza lo Yang della Milza accelerando il recupero del vigore, specialmente in caso di fiacchezza, debolezza fisica, pelle fredda e umidiccia al tatto, gonfiore e pallore del viso.

Le persone sedentarie con scarsa circolazione del sangue trovano un valido alleato nel Basilico, che tonifica inoltre lo Shen: ciò lo rende anche il rimedio ideale per i soggetti che hanno bisogno di recuperare le energie e la motivazione, perennemente stanchi ma con difficoltà a riposare durante la notte.

Il metodo migliore per ricevere i benefici del Basilico è essiccarne le foglie e preparare un infuso (6-7 minuti di infusione in un bricco coperto) da bere tra le 10.00 e le 11.00 del mattino, secondo l'orario di attivazione della Milza.

Fiori di Tiglio

Nelle prime giornate estive, i Fiori di Tiglio permeano l'aria di un dolce profumo: queste infiorescenze (Duàn huā 椴花) sono da sempre utilizzate nella fitoterapia cinese per calmare lo Shen turbato, responsabile di palpitazioni, ansietà con sensazione di nodo al petto, nervosismo e sovraccarico psico-emotivo.

L'infuso di Fiori di Tiglio freschi o secchi contribuisce a dissipare il Calore di Fegato, favorendo così il riposo notturno (specie nei soggetti che si svegliano continuamente durante la notte) ed è consigliato a tutti coloro che somatizzano lo stress con colite, reflusso o mal di testa.

Per la preparazione del tè è sufficiente un cucchiaino di fiori per tazza, da tenere in infusione 7-8 minuti in una teiera coperta. I fiori si possono essiccare al sole o in forno a basse temperature per essere utilizzati nell'arco dell'estate.

Semi di Finocchio.

Per la **salute di Fegato e Intestino**, in casa non può mai mancare un barattolo di Semi di Finocchio. La Medicina Tradizionale Cinese fa ampio uso dei Semi di Finocchio, che rappresentano uno dei principali rimedi riscaldanti e tonificanti di Fegato e vie Biliari.

L'infuso di Semi, assunto dopo i pasti, sostiene la digestione difficile e contrasta colite e gonfiore addominale (effetto carminativo), specialmente se il ventre è freddo e umido al tatto.

Al mattino, una tazza di infuso caldo a digiuno è ideale per stimolare la regolarità senza l'uso di farmaci, ma è perfetto anche per alleviare il Colon Irritabile.

Il tropismo dei Semi di Finocchio per il Fegato si dimostra utile per i soggetti con pelle anemica soggetta a lividi, occhiaie violacee, fitte addominali, sapore amaro in bocca, lingua pallida e viscida.

Per una tazza di tisana è sufficiente un cucchiaino di Semi, meglio se macinati, lasciato in infusione

per 7-8 minuti.

Semi di Girasole

Ci vogliono mesi di sole e calore per far maturare i Semi di Girasole, preziosi alleati della salute. In Cina, i Semi di Girasole sono uno snack tradizionale: **supportano il sistema gastroenterico e favoriscono la regolarità del transito, disintossicando l'organismo e contrastando gonfiore, colite e stipsi (nutrono e scaldano la Milza).**

Due cucchiaini di Semi di Girasole sgusciati al giorno contribuiscono a mantenere la pelle giovane e le articolazioni sane grazie all'altissimo contenuto di Vitamina E, Vitamine del gruppo B, Omega 6, Ferro e Magnesio: proprio per questo motivo i Semi sono l'alimento giusto per anziani, bambini, puerpere e soggetti debilitati.

L'assunzione preventiva di Semi di Girasole, contrasta l'insorgenza di Reumatismi e Osteoporosi nei soggetti predisposti allo sviluppo di tali condizioni.

Falsa Ortica (Lamio Purpureo)

Chiunque ami passeggiare per i prati conosce la Falsa Ortica (Lamio Purpureo): questa pianta infestante dai fiori violacei non punge, non è urticante, ed è **tra i rimedi disintossicanti più potenti.**

Il Lamio Purpureo ha un forte gusto erbaceo e può essere consumato in insalata, saltato in padella o utilizzato in risotti e frittate: secondo la Medicina Tradizionale Cinese, **l'infuso delle cimature fresche o essiccate ha azione diaforetica (stimola il sudore), perciò elimina le tossine e riduce ristagni e ritenzione di liquidi, pulisce le vie biliari e migliora la circolazione (specialmente delle gambe).**

Tradizionalmente le foglie di questa pianta erano utilizzate come blando disinfettante delle vie urinarie e per cicatrizzare le ferite.

Si consiglia il consumo moderato, per via del modesto contenuto di saponine.

Malva

La regina delle piante spontanee è certamente la Malva, che in questa stagione tinge di rosa i prati. Secondo la Medicina Cinese, **l'infuso di foglie fresche e cime di Malva (Jīn Kuí 锦葵) purifica il Calore di Stomaco (contrastando ulcere gastriche, acidità, bruciore) e idrata l'organismo:** ciò lo rende adatto ai soggetti con patina bianca o gialla sulla lingua, **gambe gonfie**, borse sotto gli occhi, crampi notturni e secchezza del Vitreo oculare (che si manifesta con la presenza di piccole ombre o "moschine" nel campo visivo).

Gelso

Al finire della primavera, il maestoso albero di Gelso ci dona uno dei principali rimedi della farma-

coepa cinese: le More di Gelso. Questi dolci frutti, bianchi o neri, nutrono il Rene contrastando perdita di Memoria, Apatia, calo della concentrazione, ingrigimento precoce dei capelli e Debolezza. Le More di Gelso secche sono facilmente reperibili: il loro infuso caldo è un eccellente Tónico del Sangue (specialmente per le puerpere o dopo lievi emorragie), **nutre lo Yin del Colon assicurando la regolarità intestinale (soprattutto negli anziani e nei soggetti affetti da stipsi) ed è indicato in caso di lingua fissurata con crepe.**

Le More di Gelso sono ricche di enzimi e antocianine, associati ad un'utile azione Anticancerogena e Antidementigena, oggetto di numerose ricerche e pubblicazioni.

Camomilla

La profumata Camomilla è nota per l'effetto rilassante, ma non tutti conoscono le altre eccellenti proprietà dei suoi fiori: nella Medicina Cinese, la Camomilla tonifica Fegato e Polmone.

L'infuso caldo o freddo di fiori promuove l'azione detossificante del Fegato e ne mobilita il Qi (indicato per i soggetti con eczema, bocca amara, lingua fissurata e rossa, predisposizione a calcoli biliari), calmando le Coliche intestinali (azione carminativa utile nei bambini piccoli).

La Camomilla idrata le vie respiratorie alleviando le Allergie associate a tosse stizzosa, muove il Sangue (regolarizza il flusso mestruale) ed esplica la sua azione rilassante calmando il Pericardio (ideale contro ansia, vampate di calore e tachicardia).

Foglie d'Alloro

Le giovani foglie d'Alloro non sono soltanto un profumato condimento, ma anche un utile rimedio per Cuore e Fegato. Le Foglie di Alloro calmano lo Shen, per cui il loro infuso può rivelarsi efficace contro la fame nervosa, la colite da stress e l'insonnia.

Le foglie fresche (o secche) migliorano la digeribilità degli alimenti, alleviando nausea e tensione allo stomaco causati dall'aerofagia (effetto carminativo).

Prima di coricarsi è utile bere una tazza di infuso caldo di Alloro (tre foglie per tazza, oppure un cucchiaino di alloro sminuzzato secco), in modo da ridurre gonfiore mattutino di pelle e intestino, coliche, alito cattivo e bocca amara.

Piantaggine (Plantago)

un autentico farmaco a portata di mano. Quest'erba è facile da riconoscere ed è ricca di preziose proprietà: secondo la Medicina Cinese, **la Piantaggine sostiene il Fegato e i Reni grazie alla sua azione Diuretica e Depurativa.**

In particolare la Piantaggine è ideale per i soggetti con Febbre, cistiti o uretriti ricorrenti, bruciore

alla minzione, ritenzione idrica e gambe gonfie, borse sotto gli occhi e bocca amara al mattino.

Le foglie fresche e i fiori possono essere usati per la preparazione di decotti (5 foglie per tazza), ma è possibile anche sbollentarli e consumarli con un filo d'olio (ottimi per il transito intestinale).

La Piantaggine è reperibile anche già essiccata in forma di tisana.

Nell'immagine: *Plantago Lanceolata*.



Semi di Lino

Arterie più elastiche, capelli forti e lucenti, articolazioni sane e pelle idratata sono i doni di un'alimentazione ricca di Semi di Lino: secondo la dietetica cinese, i Semi di Lino sostengono l'equilibrio dell'organismo grazie alla loro natura Neutra e al loro tropismo per Polmone e Intestino Crasso, ideale per il mantenimento dell'idratazione corporea.

Due cucchiaini di Semi di Lino al giorno lubrificano l'intestino e migliorano digestione e transito, consentendo una più efficace eliminazione delle tossine.

In poche settimane i capelli e le unghie appaiono meno fragili e meno opachi; la pelle è più nutrita e compatta.

Secondo la Medicina Occidentale i Semi di Lino sono un eccellente integratore, grazie al contenuto di acido α -linolenico (precursore degli omega 3) e acido linoleico (precursore degli omega 6), essenziali per il benessere Vascolare e Articolare.

Si consiglia di masticare i semi, per favorire l'assorbimento dei principi attivi.

I semi possono essere consumati da soli o in aggiunta a piatti freddi.

Si sconsiglia il consumo durante la gravidanza, poiché mobilizza il Qi addominale.

Timo Officinale

Il Timo può rivelarsi un utile supporto negli stati cronici di Tristezza, Apatia, Astenia e demotivazione, poiché tonifica il Qi e lo Shen (energia psicoemotiva).

Essendo una delle poche erbe officinali dalla natura Calda, **la tisana di Timo è indicata nei soggetti Freddolosi, afflitti da ritenzione idrica, pallore, cattiva circolazione con estremità spesso sudate e gelide, dolori reumatici che peggiorano nei mesi freddi e umidi.**

La tisana, ricca di Antiossidanti, Fenoli e Terpeni, può essere anche usata per disinfettare il cavo orale, placare la Fame nervosa e alleviare i dolori mestruali.

Si sconsiglia il consumo eccessivo di Timo in gravidanza e allattamento.

1 cucchiaino secco in infusione per 10 minuti

Salvia Officinale

La Salvia Officinale, che protegge il Cuore e i Polmoni migliorando le prestazioni psicofisiche.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, la Salvia, accresce il Qi e ha tropismo per Fegato e Pericardio, per cui tutela il Cuore dal logoramento e dallo stress (specialmente quello indotto da preoccupazioni, ansia, dolore emotivo) e calma l'Insonnia.

Il decotto di Salvia (6 foglie per tazza) allevia gli spasmi colici e il Reflusso Gastrico, mentre l'impacco è efficace nel ridurre Mal di Denti e Gengivite.

Anche nella Medicina Occidentale la Salvia è considerata un prezioso rimedio, poiché ricca di diterpenoidi e flavonoidi antiossidanti e antinfiammatori.

Si consiglia di limitare il consumo di decotto di Salvia in caso di Ipertensione e Gravidanza.

Lacrima di Giobbe

La Lacrima di Giobbe è uno degli antichi alimenti più efficaci per mantenere una pelle sana, un fegato "pulito" e articolazioni elastiche ad ogni età. In Medicina Tradizionale Cinese, infatti, questo speciale cereale è utilizzato da secoli per **promuovere la diuresi, drenando ristagni linfatici e gonfiori, ed esplica la sua natura Rinfrescante specialmente sul Fegato (ma anche sulle infiammazioni articolari e cutanee)**. I chicchi decorticati di Lacrima di Giobbe sono facilmente reperibili negli alimentari specializzati, ed è sufficiente lessarli e accompagnarli con condimenti stagionali. Questo cereale non contiene glutine, dunque è adatto al consumo da parte di intolleranti e celiaci.



Pomelo

questo grosso frutto di origine cinese è l'antico precursore di tutti gli agrumi moderni.

Il Pomelo, ricco di vitamine e sali minerali: secondo la Medicina Tradizionale Cinese ha tropismo per il Polmone, dunque contribuisce a proteggere le vie aeree e rinforzare il Sistema Immunitario. Il **suo consumo sostiene la funzionalità del Fegato** e accelera lo smaltimento degli effetti dell'alcool, oltre a **combattere efficacemente la Ritenzione idrica**.

La spessa Buccia (gialla o verde) ha due utilizzi:

1) può essere essiccata e conservata, per essere messa in infusione in acqua calda e miele contro Tosse e Mal di Gola (si raccomanda l'uso di Pomeli biologici).

2) può essere tritata fresca e mischiata allo zenzero grattugiato per realizzare impacchi su lividi, contusioni e articolazioni dolenti.

Gli spicchi (rossi o gialli) vanno privati dell'indigesta pellicola opalina prima di essere mangiati.

Semi di Sesamo.

Per favorire la memoria e la concentrazione nei periodi più impegnativi, la Medicina Cinese impiega tradizionalmente i Semi di Sesamo.

Questi semi nella variante nera o bianca, **nutrono e riscaldano il Rene**, contrastando così l'invecchiamento in tutte le sue forme (ingrigimento e caduta dei capelli, perdita della libido, calo della vista e dell'udito con comparsa di acufeni).

Pino

Il maestoso Pino fornisce due efficaci rimedi per supportare il Sistema Immunitario secondo la Medicina Tradizionale Cinese: i Pinoli riscaldano il corpo e lubrificano l'intestino e le vie aeree, pertanto il loro consumo è consigliato in caso di tosse secca persistente, stipsi, pelle secca e cattiva circolazione (mani e piedi freddi).

L'infuso di Aghi di Pino è invece eccellente per espellere l'umidità interna: ciò lo rende indicato per i soggetti che presentano ritenzione idrica, gonfiore alle caviglie, tosse grassa, debolezza e dolori articolari.

Per ottenere un buon tè di Aghi di Pino sono sufficienti tre cimature per tazza, da schiacciare delicatamente prima di lasciare in infusione cinque minuti.

Menta

Secondo la tradizione cinese, il modo migliore per eliminare le tossine e pulire il Fegato è mantenere in movimento il suo Sangue e il suo Qi: uno dei rimedi elettivi a tale proposito è la Menta specialmente nelle varianti più antiche, come la Mentuccia.

La Menta **espelle il Vento-Calore interno**, che spesso si manifesta nel corpo con viso arrossato e reticoli di capillari sul naso e sulle guance, eruttazioni, fitte all'addome, vampate di calore, pelle secca, prurito intimo e bruciore delle mucose.

L'infuso freddo delle foglie di Menta è eccellente in caso di febbre, tonsilliti e laringiti dolorose; ma anche i soggetti con affezioni dermatologiche e **reumatologiche "da calore"** possono beneficiare dell'azione della Menta, specialmente se presentano **artriti o artrosi calde al tatto**, dermatiti atopi-

che e seborroiche, **herpes zoster (fuoco di Sant'Antonio) o simplex (labiale)**.

Per una tazza di infuso sono sufficiente due cimature fresche di Menta lasciate in infusione dieci minuti (o un cucchiaino raso di foglie secche).

L'inverno è il periodo ideale per consumare la Curcuma: secondo la Medicina Cinese, questo rizoma dalla polpa arancione e succosa ha natura riscaldante contro Freddo e Umidità.

La Curcuma ha tropismo per Cuore e Fegato, ed è tradizionalmente consigliata ai soggetti over 50 contro il logoramento articolare, il decadimento muscolare e i dolori reumatici.

STRETCHING DEI MERIDIANI

Secondo i principi della MTC il nostro corpo è percorso da meridiani energetici primari e secondari che costituiscono la cosiddetta energia del Qi

Attraversano a loro volta, gli organi principali e secondari.

Fare lo stretching dei meridiani principali e sentirsi meglio...l'energia fruirà maggiormente e dei disturbi passeggeri possono attenuarsi.

In genere ci si sente subito meglio e si avverte un senso di benessere generale

La presenza della malattia è data da un **blocco** nel meridiano, che non permette il libero fluire dell'energia.... anche per questo è importante prendersi cura di se con consapevolezza

I cinque elementi naturali associati ai meridiani sono:

- Metallo
- Terra
- Fuoco
- Acqua
- Legno

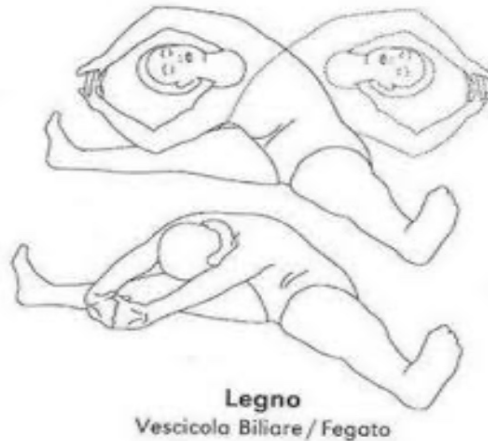
Da qui ne derivano i meridiani principali da purificare ogni giorno con lo stretching e che sono:

- Meridiano del LEGNO – vescicola biliare e fegato
- meridiano del FUOCO – cuore e intestino tenue
- meridiano del METALLO – polmoni e intestino crasso
- meridiano dell'ACQUA – reni e vescica urinaria
- meridiano della TERRA – stomaco e miza-pancreas

MERIDIANO DEL LEGNO:

Di seguito i passaggi da eseguire:

- stendetevi su un lettino, un materasso o direttamente a terra
- prendetevi il vostro tempo e cercate di rilassarvi facendo alcuni profondi respiri
- unite le mani una dentro l'altra e girate i palmi verso l'alto
- aprite le gambe davanti a voi fino a dove sentite di poter arrivare (non forzatevi oltre, ascoltatevi)
- allungate le braccia prima in avanti, poi a destra e infine a sinistra
- rimanete allungati, fino a dove sentite di poter arrivare, per almeno 30 secondi
- quando scendete espirate e mentre salite inspirate
- eseguite più sessioni



MERIDIANO DEL FUOCO

- sedetevi su di un lettino o a terra (pratica consigliata per stare a contatto con la MADRE terra)
- unite le piante dei piedi nella posizione a farfalla
- espirando scendete con il busto verso le gambe (non forzatevi!)
- ascoltatevi
- rimanete circa 1 minuto
- ripetete un paio di volte



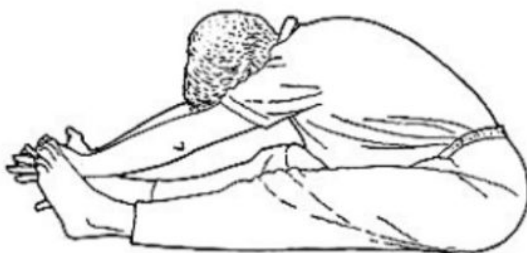
MERIDIANO DEL METALLO

- mettendovi in piedi e fate dei profondi inspi e espi
- lentamente afferrate i pollici delle 2 mani l'uno con l'altro e rigirate il dorso delle mani verso il soffitto
- espirando, scendete con il busto verso le gambe, lentamente
- abbandonate la testa giù
- rimanete almeno 30 secondi o se riuscite anche poco di più
- mentre 'siete giù' portate l'attenzione sui respiri: ispirate ed esirate
- tornate lentamente su, respirando



MERIDIANO DELL'ACQUA

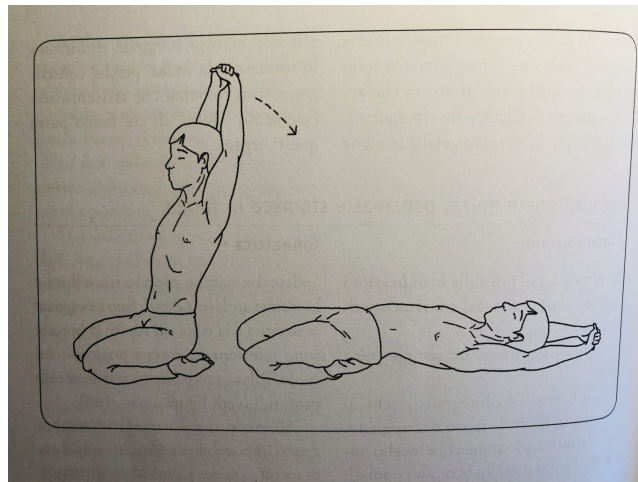
- distendetevi su una superficie piana
- espirando allungate le braccia verso i piedi, come se doveste afferrarli
- rimanete nella posizione per almeno 1 minuto (fino a dove sentite di potervi allungare)
- attenzione che mentre siete allungati e respirate, dovrete sentire che il vostro busto riesce ad avvicinarsi alle gambe sempre di più
- tornate su, respirando
- cercate di metterle in atto lontano dai pasti
- ascoltatevi sempre e portate l'attenzione sul respiro
- se mentre fate la pratica avete pensieri o idee, appuntatele!



MERIDIANO DI STOMACO E MILZA

- sedetevi a gambe piegate sui talloni fino a poggiare la testa e la schiena sul suolo
- fate respiri profondi
- all'inizio partite con le braccia lungo il corpo

- successivamente allungate le braccia sopra la testa
- potete effettuarlo anche se vi sentite appesantiti e/o avete difficoltà a digerire a seguito di un pasto



SEMEIOTICA

L'osservazione sulla conformazione della persona nel suo insieme, può dare informazioni utili circa le possibili cause della ritenzione idrica o meglio della presenza di cellulite.

L'area d'elezione della cosiddetta cellulite, massa dura, fredda, dolorosa alla palpazione, con pelle a buccia di arancia, si origina dal centro del gluteo e si propaga lungo il lato esterno della gamba, di natura yin, tende alla fibrotizzazione e appartiene allo strato corporeo connettivo: **ciò ci riconduce ad una manifestazione di disagio con il proprio sé.**

Al centro del gluteo VB 30. Come il gibbo sulla settima cervicale inizialmente ha una funzione di difesa dell'articolazione sottostante, in questa circostanza indica una sofferenza funzionale dell'articolazione dell'anca. Cronicizzandosi questa massa diventa di difficile eliminazione. La contrazione continuativa del grande gluteo per un **costante controllo emotivo**, può portare a danni all'articolazione coxo-femorale.

La stessa struttura fibrotica è comune trovarla anche nell'area mediale delle ginocchia. L'artrosizzazione delle ginocchia è detta anche gonartrosi, dalla stessa radice etimologica di gonadi. Il fisiologico ciclo mensile, se diventa patologico, può generare un gonfiore interno nella parte bassa dell'addome, riducendo il flusso venoso e linfatico e provocando in tal modo una stasi linfatica a livello delle ginocchia. A sua volta il gonfiore duro in corrispondenza della parte mediale delle ginocchia, impedendo il reflusso linfatico e venoso verso l'alto, è causa della durezza della gamba e della flaccidità della coscia.

L'interpretazione riflessologica proietta la testa sul piede, il torace sulla gamba e l'addome sulla coscia. Il ginocchio situato tra coscia e gamba, viene quindi ad essere la corrispondenza riflessa del diaframma. Quando i muscoli della coscia risultano ipotonici, essi sono indicatori di ipoventilazione polmonare.

Risultano molto utili quindi esercizi giornalieri di respirazione diaframmatica e massaggio nella zona mediale del ginocchio al fine di ridurre/rompere la massa fibrotica, riducendo l'ostacolo alla circolazione venosa e linfatica

ALIMENTAZIONE

Arrivata al tipo di alimentazione, o meglio stile di nutrizione da seguire, devo ammettere che la scelta non è stata per nulla facile. Dal naturigienismo, alla dieta dei gruppi sanguigni, a quella ipocalorica, o a quella suggerita dalla mtc, nessuna sembrava potermi soddisfare completamente.

A questo punto, la scelta sarebbe ricaduta sicuramente su **un'alimentazione che dalle mie ricerche potesse contrastare un forte stato infiammatorio generalizzato, causa della ritenzione idrica certo, ma anche di tutta la serie di problematiche, in primis la presenza di dolore acuto, bruciante e persistente di tipo neuropatico agli arti superiori, in particolare alle mani. Dolore resistente a qualsiasi cura, prima di tipo naturale, poi fisioterapica, e poi farmacologica, anche pesante.**

Ebbene sì, partita da una problematica che mi ha accompagnato per buona parte della mia vita, la ritenzione idrica, ma comunque silente e non destabilizzante, mi sono ritrovata negli ultimi due/ tre anni a combattere contro una montagna invalicabile, il dolore.. inarrestabile, a volte insopportabile e invalidante, a volte che mi lasciava respiro, ma senza conoscere mai per quanto tempo sarebbe durata. In tanti anni non avevo mai pensato al campanello di allarme che la ritenzione rappresentava, abituata a considerarla solo come un fastidioso e antipatico aspetto del mio corpo.

Nessun dietologo, né nutrizionista aveva centrato il bersaglio, impegnati solo a contare calorie.

Ma ritorniamo al presente e a quel "dolore" così forte che mi ha fatto dimenticare peso, ciccia, gonfiore, cellulite.

IL SUCCO DI SEDANO - LA SVOLTA

Solo alla ricerca di qualcosa che potesse placarlo, mi sono imbattuta nei libri scritti da Anthony William sulle qualità nutrizionali del succo di sedano. Di come, assunto al mattino a digiuno, mezz'ora prima della colazione, meglio se 10 minuti dopo aver assunto un bicchiere di acqua tiepida, sia in grado di depurare l'intero organismo a partire dal fegato e dal sangue (e qui si dovrebbe aprire un capitolo infinito sulla descrizione delle funzionalità del fegato e di quanto venga oberato di lavoro e intossicato dai farmaci assunti durante l'intera esistenza, dal cibo spazzatura, senza contare virus e batteri che non venendo eliminati del tutto, con i loro prodotti di scarto, provocano infiammazioni ed allergie, soprattutto a livello dei piccoli vasi sanguigni).

Come altre pratiche, tipo l'assunzione di acqua e limone a digiuno, il succo di sedano aiuta ad eliminare gli acidi, sconfigge l'acidità corporea, ripristina l'alcalinità dell'organismo, uccide i germi e virus patogeni e oncogeni, anche e soprattutto quelli ormai annidatisi all'interno del fegato o dei vasi sanguigni, rimuove dallo stesso pesticidi, diserbanti, derivati dell'inquinamento, tossine, ecc.

Ricco di oligoelementi, ha un'azione dolcemente diuretica e disintossicante. L'azione simbiotica e sinergica dei diversi componenti sembra essere in grado di riparare e rigenerare le cellule danneg-

giate del derma, proteggendo la pelle dalle tossine, nonché ripristinare e rigenerare il sistema immunitario indebolito.

Tuttavia in questo contesto non intendo soffermarmi sulla descrizione delle teorie di Anthony William, che richiederebbe troppo tempo, ma solo riferire del risultato ottenuto, per me entusiasmante. A distanza di una sola settimana, ho iniziato ad avere i primi risultati: la mano maggiormente colpita, si stava sgonfiando, il dolore si stava placando. Il piccolo gruppo di verruche che da qualche anno erano uscite alle base del dito medio della mano sinistra e che conservavo gelosamente perché lo ritengo un buon indicatore del funzionamento del mio sistema immunitario, piano piano sono quasi completamente scomparse. Gli anticorpi anti herpes virus, sono scesi da oltre 4000 a circa la metà, in pochi mesi.

Per un buon lavoro, ho tolto completamente anche tutti i tipi di farine e derivati contenenti glutine, oltre a zuccheri semplici, latticini, caffè e tè, che già avevo eliminato completamente dalla mia dieta, e limitato il consumo di carne.

Nello specifico la mia dieta, seguita rigorosamente per tre mesi era costituita da:

Riso integrale

grano saraceno

mais integrale

quinoa amaranto semi di lino, sesamo e di zucca

legumi verdura e frutta a volontà e di ogni tipo

noci e mandorle

latte vegetale fatto in casa senza zuccheri e grassi aggiunti

uova

pesce e carne in quantità moderata.

Olio evo italiano e burro fresco di malga

LA DIETA GIFT

E poi sono giunta al metodo del dott. Speciani, la dieta GIFT o dieta di segnale. Di questa mi interessava soprattutto l'aspetto che riguardava l'infiammazione da cibo. Sì proprio quella che non avevo mai considerato (mi dicevo che sapevo digerire anche i chiodi!).

Le allergie alimentari ritardate o "intolleranze", gestite spesso in maniera superficiale, rappresentano in realtà uno dei più importanti meccanismi di difesa dell'organismo e sono coinvolte nella gestione dell'infiammazione da cibo, nella regolazione dei segnali ipotalamici e nell'ingrassamento come nell'induzione di molte patologie degenerative, attivando un segnale di pericolo per l'intero organismo. Lo scopo di una dieta che controlli le intolleranze alimentari è quello di annullare l'aspetto infiammatorio (utile anche per gli altri disturbi immunologici) eliminando il segnale di pericolo e avvantaggiando inoltre il metabolismo.

Fin dal 2007, Zeyda evidenziò come le intolleranze alimentari costituiscono uno stimolo infiammatorio a bassa intensità che, protratto nel tempo, determina l'attivazione di tutta una serie di squilibri metabolici e organici.

Imparare a mangiare GIFT:

Il MONOPIATTO

Per realizzare il "monopiatto" dobbiamo immaginare una grande Y sopra di esso. Ne risultano tre settori, volumetricamente comparabili: carboidrati - proteine - alimenti vegetali

- Tra i carboidrati pasta pane riso cereali e farine rigorosamente integrali e di origine italiana, possibilmente di grani antichi, patate e legumi

- Il settore proteine va riempito con una scelta tra carne, pesce, uova, semi oleosi, e con minor frequenza formaggi freschi.

- Il terzo settore va riempito con gli alimenti vegetali, cotti o crudi.

I dolci sono ammessi in quantità limitate, ma solo rigorosamente "GIFT"

Abolizione di zuccheri semplici. Permesso solo miele.

In caso di intolleranze alimentari lo schema settimanale sarà il seguente:

1° -4° -6° e 7° giorno liberi

2°-3°e 5° giorno NO latte e lieviti (evitando tutti i prodotti da forno, tutti i formaggi e yogurt, funghi, miele, tutte le bevande o le salse ottenute da fermentazione come vino, aceto, tè, birra, salsa di soia ecc). No anche per tutti i salumi che possano contenere latte (in genere il prosciutto cotto o certi tipi di salame, ecc)

Nel mio caso, avendo accertato una evidente intolleranza al glutine e, più leggera, ai latticini, ho preferito, dopo i tre mesi di assoluto rigore come descritto più sopra, inserire questi alimenti dapprima solo un giorno a settimana, andando via via aumentando e valutandone gli effetti di volta in volta.

Una particolare attenzione l'ho posta nella scelta degli alimenti:

- Farine e pasta integrale di grani antichi o almeno italiani, ma anche riso, segale, orzo, farro, ecc. tutto integrale.

- Carne possibilmente biologica o del contadino, evitando tutta quella contenente nitriti e nitrati.

Questi ultimi, avendo alta affinità con l'emoglobina dei globuli rossi (addirittura più alta dell'ossigeno stesso) agiscono negativamente sull'ossigenazione dell'organismo, peggiorando ulteriormente quindi l'acidità dello stesso.

- pesce azzurro per quanto possibile, pesce fresco ma anche surgelato

Importante la cottura leggera, con erbe aromatiche e utilizzando il condimento soltanto alla fine a crudo (olio extravergine, limone, aceto, spezie)

- Importante il consumo di semi oleosi, quali noci, nocciole, pistacchi, arachidi, semi di zucca e mandorle, ricchi di acidi grassi omega 3 e 6, vitamine e minerali

- Uova del contadino o almeno biologiche. Da evitare assolutamente

- Verdure preferibilmente del mio orto, stagionali e che non abbiano attraversato l'intero pianeta.

Il consumo a crudo garantisce un maggior apporto vitaminico, anche attraverso l'utilizzo di estratto-re o centrifuga, cercando di non eliminare buccia e semi. Importante anche il consumo di "cibi medicina" come aglio, cipolla brassicacee e agrumi e verdure a foglia larga.

- Tra i legumi ho cercato di non far mancare le fave.

- La frutta essicata e disidratata solo se priva di solfiti per la conservazione.

- Frutta e verdura o succhi meglio se consumati a stomaco vuoto o all'inizio del pasto

- Formaggi utilizzati: ricotta e mozzarella, formaggi molto freschi, tipo primo sale, yogurt intero fatto in casa con grani di kefir, e grana.

Divieto assoluto di:

cibi in scatola, di tipo industriale o già pronti o semilavorati.

Nella dieta GIFT, formulata dal dott. Speciani è consentito il consumo di caffè. Io ho deciso di eliminarlo o limitarne molto il consumo, essendo considerato un alimento acidificante.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Nella lettura di un nuovo libro, sono rimasta colpita dall'introduzione: la domanda posta a Michelangelo. Quando chiedevano a Michelangelo: *“Maestro come fa a scolpire simili meraviglie?”*

Lui semplicemente rispondeva:

“La scultura nel blocco di marmo c'è già... basta togliere ciò che c'è attorno, la scultura non è l'arte del porre ma del levare..”

Ogni piede, ogni persona, ogni corpo, dentro di sé ha già tutto, la meraviglia della sua esistenza e la forza vitale che magari ha solamente difficoltà a manifestarsi.

Ecco quindi l'arte di saper vedere oltre l'apparenza per rimettere in movimento, rimuovere le cause delle alterazioni che determinano disturbi e malattie, svuotare i pieni e riempire i vuoti.

“Guardare fuori per capire dentro”

L'osservazione del piede, è per me sacra. Nel piede è rappresentata tutta la persona, nella sua vulnerabilità. Così come lo è il “Tocco”, l'entrare in relazione profonda con la persona.. con tutto il suo essere.

Non inizio mai un “incontro”, non mi piace chiamarlo “trattamento”, perché di incontro si tratta, senza rivolgermi prima alla sua parte animica, invocando il suo aiuto, mettendo le mie mani e il mio cuore a sua disposizione, consapevole del mio nulla e della grandezza dell'affidarsi.

E così passo all'osservazione del piede, prima in generale delle caratteristiche più evidenti e meno armoniose e di qualunque alterazione morfologica che mi possa dare indicazione di squilibrio.

In questa fase diventano fondamentali le manifestazioni come il colore, il calore, le sporgenze ossee, i solchi, le rughe, i calli, i gonfiori, gli odori, gli ispessimenti ungueali.

Tutto ciò che nel piede risulta essere in più o in meno rispetto al piede ideale, verrà poi preso in considerazione in base alla teoria dei 5 movimenti o logge.

Dopo una prima osservazione, è preferibile procedere con la palpazione dei punti riflessi ad occhi chiusi. Nel cervello le immagini registrate poco prima, si sovrappongono così alle informazioni ricevute attraverso il tatto al fine di determinare una migliore terapia riflessologica.

Le manifestazioni morfologiche possono essere divise in tre gruppi:

- visione plantare: organica
- visione dorsale: energetica
- dita: psicosomatica

Ma è anche utile un'altra suddivisione:

- Parte alta: comprendente le dita e le teste metatarsali, rappresenta il rapporto con il Cielo

- Parte centrale: comprendente i cinque metatarsi, l'uomo fra cielo e terra
- Parte inferiore: comprendente il tarso, rappresenta il rapporto con la Terra

LA TECNICA IN BREVE

Quando un organo, un sistema, un'articolazione, mandano un messaggio di disagio o sofferenza al cervello, i neuroni decodificano il messaggio, lo elaborano e lo trasferiscono in periferia facendo assumere delle posture antalgiche.

Il trattamento riflesso inverte la polarità dell'informazione da **organo-cervello-piede** a **piede-cervello-organo**, generando una terapia.

Il Sistema Nervoso è costituito dal cervello, dal midollo e da tutte le terminazioni nervose periferiche che hanno il compito principale di trasferire informazioni. Afferenti quando sono in entrata, efferenti quando sono in uscita. Il cervello rappresenta la centrale operativa del sistema nervoso.

Il potenziale di azione del neurone che si attiva attraverso un massaggio dei piedi è chimico, i neurotrasmettitori consentono il passaggio del segnale elettrico da un neurone all'altro, e sono decodificate dal cervello il quale restituisce una risposta coerente con l'informazione ricevuta.

Parimenti avviene per le informazioni che sono già elettriche, come i pensieri, da cui nascono emozioni e stati d'animo e le memorie.

Sui piedi ci sono oltre 27.000 terminazioni nervose. Attraverso stimolazioni ben eseguite con un massaggio dei piedi, si riescono a riprodurre meccanicamente, tramite il tocco, differenti frequenze, onde.

Una volta ricevute dalle terminazioni periferiche queste frequenze meccaniche si trasformano in frequenze elettriche, informazioni che sono inviate al cervello che di volta in volta le elabora e da la sua risposta.

Massaggio dei piedi, lento e profondo

Si può quindi affermare che un massaggio dei piedi, attraverso la generazione di una onda a bassa frequenza o onda lunga, diventi una informazione inviata al cervello affinché questo la elabori e la ritrasmetta agli organi bersaglio indicati dalla area riflessa dove si è eseguito il massaggio.

Si determina una vasodilatazione accompagnata da un maggior afflusso di sangue e sostanze utili e necessarie per sostenerne l'attività metabolica, come zuccheri e ossigeno, che determinano la tonificazione dei tessuti.

Il calore è anch'esso una informazione, e quando stimoliamo con un massaggio dei piedi lento e profondo stiamo creando questa informazione e i presupposti affinché sia trasportata attraverso il sistema nervoso.

Un massaggio dei piedi del genere lo si fa ad esempio sull'area riflessa del rene per sostenere le sue funzioni emuntorie e ormonali.

Massaggio dei piedi rilassante

Quando esercitiamo una pressione veloce e leggera delle IARS (Identificazione Aree Riflesse Sensibili) stiamo riproducendo una alta frequenza, con onde corte, penetranti che come abbiamo visto determina una dispersione, un decongestionamento.

Un rilassamento di muscoli contratti attraverso la messa in movimento di cariche elettriche stagnanti, che erano segnale e stimolo alla contrazione. Contemporaneamente questa azione determinerà anche la rimozione dell'acidità.

Venendo a mancare lo stimolo della sua produzione, che era rappresentato dalle cariche elettriche ferme. Questo movimento di cariche verrà generato dal cervello come risposta alla stimolazione meccanica periferica, riflessa e determinerà la giusta sollecitazione di organi ingrossati, induriti, ristagnanti.

Un massaggio dei piedi fatto in questo maniera è assimilabile a uno scalpello usato velocemente con piccoli colpi superficiali quando si vogliono far emergere i dettagli di una scultura.

La differenza degli effetti ottenuti, tonificazione o dispersione, è determinata quindi dal tipo di informazione veicolata al sistema, alta o bassa frequenza, la quale genererà una risposta coerente attraverso il lavoro di decodificazione svolto dal cervello, che di volta in volta sarà mirata.

In estrema sintesi, a sostenere l'aspetto basico per la tonificazione, grazie alla maggiore sintetizzazione di zuccheri favorita da un maggior afflusso di sangue. Rimuovere l'acidità in caso di dispersione, attraverso la rimozione e la messa in movimento delle cariche elettriche stagnanti.

TEORIA DEI 5 MOVIMENTI IN RIFLESSOLOGIA

Come la natura è costituita da cinque elementi: Acqua, Legno, Fuoco, Terra e Metallo, analogicamente tutti gli elementi presenti in natura sono rappresentati anche nel corpo umano.

Secondo la teoria dei cinque movimenti esiste una legge, detta di "Generazione", che collega questi elementi tra loro.

Ogni movimento non è altro che il prodotto della trasformazione di un altro elemento secondo un ciclo infinito che è alla base della vita stessa.

Quando si osserva il piede e la persona, postura, il respiro e ci si pone in ascolto, è necessario anche mettere in relazione ogni informazione acquisita. Il trattamento deve essere finalizzato alla guarigione della persona. Non si tratta di togliere il sintomo, ma trovare invece l'origine o le origini della disarmonia, affinché l'energia vitale della persona possa fluire liberamente e condurla all'auto-guarigione. In questa visione, le leggi dei 5 elementi della medicina cinese, ci possono venire notevolmente in aiuto per l'impostazione di un trattamento riflessologico personalizzato ed efficace.

LEGGE DI GENERAZIONE SHENG

- dall'acqua nasce il legno;
- dal legno nasce il fuoco;
- dalle ceneri del fuoco nasce la terra;
- dalle profondità della terra nascono i metalli;
- l'acqua, altrimenti distillata, arricchita di minerali diversi acquista un carattere specifico che le conferisce una forza peculiare.

Ma la legge di generazione viene equilibrata da una seconda legge di relazione tra i movimenti.

LA LEGGE DI DOMINAZIONE KE

tra i diversi movimenti esiste anche un controllo di inibizione dove l'elemento che domina è chiamato nonno e quello dominato, nipote.

- l'acqua spegne il fuoco;
- il fuoco fonde i metalli;
- il metallo taglia il legno;
- con le loro radici gli alberi danno compattezza alla terra, dominandola;
- la terra domina l'acqua, contenendola nei laghi, fiumi o mari.

Tra le relazioni possibili ce ne possono essere alcune che si verificano nei casi patologici.

Alcune di queste interessano il ciclo di Generazione e possono avvenire secondo quattro modalità:

Legge di "Iperproduzione": l'elemento madre in pienezza energetica, trasferisce il suo stato di eccesso all'elemento figlio;

Legge di "Difettosa produzione": l'elemento madre non nutre a sufficienza il figlio;

Legge di "Prelevamento": l'elemento figlio è in deficit energetico e, assorbendo troppa energia dall'elemento madre, lo porta ad insufficienza;

Legge di "Controproduzione": l'elemento figlio è in pienezza energetica, trasferisce il suo stato

all'elemento madre.

Anche il ciclo di Inibizione può presentare delle alterazioni patologiche secondo quattro possibilità:

Legge di “Superinibizione”: si verifica un' aggressione da parte dell'elemento nonno in eccesso energetico, sull'elemento nipote.

Legge di “Difettosa inibizione” si ha una mancata o difettosa inibizione per debolezza dell'elemento nonno.

Legge di “Controinibizione”: per eccesso energetico l'elemento nipote domina l'elemento nonno.

Legge di “Superinibizione relativa” si verifica un' aggressione da parte dell'elemento nonno su l'elemento nipote per estrema debolezza di quest'ultimo.

In sintesi:

- Il Legno attacca il Metallo
- Il Fuoco sottomette l'Acqua
- La Terra attacca il Legno
- Il Metallo attacca il Fuoco
- L'acqua attacca la Terra

TRATTAMENTO RIFLESSOLOGICO PLANTARE - BENEFICI:

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

PRECAUZIONI:

- Evitare il trattamento in presenza di: malattie infettive contagiose (pericolo di diffusione in seguito ad aumento della circolazione), trombi ed infiammazioni del sistema vascolare o linfatico (ad es. flebiti, per evitare che il coagulo si sposti), atrofia o cancrena o grave infezione ai piedi, fratture, piaghe, Calcolosi.

In caso di Psicosi i trattamenti possono peggiorare i sintomi. Piuttosto risulta utile la tecnica metamorfica.

Attacchi cardiaci: attendere almeno tre mesi.

In gravidanza: evitare durante il primo trimestre e se nelle gestazioni precedenti si sono verificati aborti. Evitare nelle gravidanze a rischio.

- Meglio eseguire il trattamento quando la persona è a digiuno, vescica vuota, intestino libero.
- Se la persona ha la febbre alta è bene non fare il trattamento in quanto il corpo della persona sta già lavorando da solo.
- Avvertire della possibile esistenza di effetti indesiderati (solo dopo i primi trattamenti) quali: stanchezza, aumento della sudorazione, aumentato bisogno di urinare, iniziale peggioramento di alcuni sintomi. (Se persistono, modificare trattamento).
- Nei giorni del ciclo mestruale non trattare punti dell'utero e adiacenti, in particolare in presenza di flusso abbondante. In caso di dolori mestruali invece è molto indicato.
- Psicofarmaci: efficacia ridotta del trattamento
- Non deve essere sospesa la terapia medica che la persona sta assumendo.
- Non fare diagnosi.

SCHEMA DI APERTURA:

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

SCHEMA DI CHIUSURA:

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

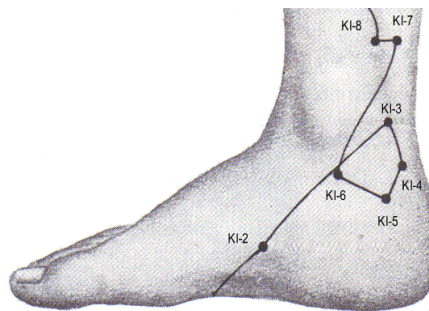
RITENZIONE IDRICA E TRATTAMENTO RIFLESSOLOGICO

Con riguardo alla ritenzione idrica, lo schema di trattamento in generale potrebbe essere il seguente:

- Apertura generale
- trattamento delle **vie urinarie** partendo dalla **vescica** (sue minuti a ventaglio per aumentare l'eliminazione dei liquidi), poi **reni e ureteri** (puntuale un minuto su reni e 10 passaggi reni-uretere-vescica) e nuovamente vescica
- **rene** :puntuale rotatorio orario 1 minuto - giro del rene
- **vescica** - Trattamento a ventaglio per 3x3 volte - rigetta il torbido verso l'esterno attraverso l'urina e rinviando in circolo ciò che ha purificato-

Ogni volta che finiamo il PR della vescica chiudiamo con il "giro del rene".

- giro del rene



Nel "giro del rene" vengono "toccati" i seguenti punti:

- 3KI tonifica e regola il qi renale e di fegato ,purifica il calore, fortifica la parte inferiore della schiena e le ginocchia.
- 4KI tonifica la Milza, tonifica i Reni elimina humor e calore umido.
- 5KI tonifica Reni e Fegato, regola il qi.
- 6KI stimola la salita del qi renale, regola i polmoni, il cuore e il fegato.
- 7KI tonifica i Reni, soprattutto lo yin renale, regola il bilancio dei liquidi, l'energia nutritiva e il sangue, purifica il calore,dissolve il calor humidus.
- **Surrene**: visione plantare su entrambi i piedi. Si trova appena sopra il punto riflesso del rene. Trattamento: puntuale rotatorio.
Spiegazione: migliora la disponibilità di corticosteroidi con effetto antalgico, una sorta di cortisone naturale presente nel corpo.
- **trattamento dei sistema linfatico** (cisterna del pecquet, circolazione linfatica inguinale e addominale, paravertebrale, circolazione linfatica superiore, inferiore, interno ed esterno coscia, e linfonodi ascellari).
- **Colonna vertebrale** 3 passaggi + 10 passaggi tratto per tratto - soffermandoci sulle vertebre cor-

rispondenti agli organi di Rene(10° e 11° dorsale), Fegato(5° dorsale) e Milza(8° dorsale) che sono gli organi maggiormente implicati in questo disturbo. Il massaggio sull'intera colonna si pratica sempre. Oltre a dare sollievo ai disturbi della schiena, tonifica l'intero organismo.

Ad ogni vertebra infatti corrispondono distretti corporei, organi e visceri che sono innervati dai nervi spinali che fuoriescono dalle vertebre stesse.

Nel sistema endocrino non si può parlare di continuità anatomica, ma esiste una **continuità funzionale**; infatti spesso gli ormoni interagiscono con quelli prodotti da un altro organo, tessuto o cellule endocrini.

I principali organi endocrini sono: l'ipofisi, la tiroide, il timo, le paratiroidi, il pancreas endocrino (cellule alfa e beta, cellule delta), i surreni, le gonadi (ovaio e testicolo). Per questo motivo il consiglio è di trattarli tutti nel caso si sospetti un disturbo fisiologico o energetico, anche di uno solo.

I principali organi endocrini sono: l'ipofisi, la tiroide, il timo, le paratiroidi, il pancreas endocrino (cellule alfa e beta, cellule delta), i surreni, le gonadi (ovaio e testicolo).

- **ipofisi epifisi e ipotalamo** - 1 minuto per ciascun punto - l'ipofisi è un piccolo organo situato nella sella turcica dell'osso sfenoide, è collegato all'ipotalamo mediante un peduncolo e si divide in due parti, adenoipofisi e neuroipofisi. Quest'ultima non è che la sede in cui gli ormoni (ADH, o ormone antidiuretico, e ossitocina), prodotti da nuclei dell'ipotalamo, vengono immessi in circolo. L'adenoipofisi invece è composta di cordoni epiteliali e di reti capillari sinusoidali. Le varie cellule producono ormoni differenti.

La produzione degli ormoni ipofisari è regolata dall'ipotalamo, che secerne fattori stimolanti la loro produzione e quella di ormoni prodotti dagli organi bersaglio.

- **timo** - 1 minuto

- **tiroide e paratiroidi** - 1 minuto su ciascun punto

- **ghiandole surrenali** - 1 minuto per ciascun punto

- **gonadi** 1 minuto per ciascun punto

- **nervo vago** (medialmente, plantarmente e dorsalmente) 1 minuto

- **plesso solare** - puntuale rotatorio 2 minuti - Questo punto non ha una corrispondenza anatomica, ma è associato a quel gruppo di gangli nervosi che partono dalle ultime vertebre dorsali e che vanno a innervare anche lo stomaco. Lavorando sul punto si ottiene una immediata sensazione di rilassamento del diaframma e dei muscoli della respirazione - utile quindi in caso di stress

- **diaframma** - puntuale 2 minuti

- **polmoni**: bruco che va dalla parte esterna alla parte mediale del piede.

Si stimola la respirazione, la fluidificazione dei muchi e la messa in movimento dei liquidi, poichè nella ritenzione idrica, in senso energetico, è spesso coinvolta l'energia degli Organi Zang **Polmone, Milza e Rene** che, assieme al **Sanjiao**, sono responsabili del metabolismo dei liquidi nel nostro organismo.

- **milza** - 2 minuti - garantisce un buon drenaggio linfatico, nutre tutti i tessuti connettivi, produce e contiene il sangue nei vasi e gli organi in sede. Il deficit di milza produce accumulo di umidità ,dei cibi o interna, che non viene metabolizzata.

- **stomaco** - 1 minuto - Viene trattato oltre che per una buona funzionalità organica anche perchè parte del movimento terra e quindi come sostegno a milza e pancreas. In esso vengono somatizzati stress e ansia che si ripercuotono sull'intero processo digestivo.

- **pancreas testa coda e corpo** -

oltre a stimolare la produzione di insulina, implicata nell'assorbimento del glucosio nelle cellule, produce i succhi pancreatici che, una volta giunti nel nel duodeno, partecipano alla digestione di carboidrati, proteine e grassi. - 1 minuto più 3 passaggi

- **fegato** - massaggio circolare di 1 minuto sull'area - Per MTC questo è l'organo nel quale sono radicati il coraggio, la capacità di pianificare e la presenza di spirito. La ritenzione idrica potrebbe essere dovuta a stasi del qi di fegato. Trattando questo punto lo si aiuta nelle sue molteplici funzionalità organiche, ma anche dal punto di vista energetico e di sblocco e rilascio di emozioni negative.

- **vescica biliare** - puntuale rotatorio per 1 minuto - viscere dell'organo fegato, la vescica biliare è sede del discernimento. A lei il compito decisionale dando la spinta alla loro realizzazione delle scelte operate dall'organo fegato. Danneggiata dal senso di frustrazione e dalla incapacità di esprimere la rabbia. Lavorando in carico o scarico a seconda della situazione, si ottiene un effetto positivo sia sull'attività fisiologica e quindi sul processo digestivo, sia sulla capacità di rilascio.

- **intestino tenue** - pressione esercitata con le falangi, a pugno chiuso, in senso rotatorio orario. L'intestino tenue separa il puro dal torbido e assimila i nutrienti per l'organismo. Connesso al sesto senso, la nostra capacità di "sentire" e "percepire" le cose decodificando segnali sottili e profondi che ogni cosa ci comunica.

- **colon - massaggio a bruco** - completa la trasformazione degli alimenti, espellendo i residui solidi e intervenendo nel controllo della parte liquida, riassorbendone per filtrazione molecolare. La parte leggera verrà inviata ai Polmoni e quella più pesante ai reni.

- **retto e ano**

- **punto sciatico inferiore e superiore**

- **circolazione venosa** - tocco rotatorio sull'area - di stimolo ad buon funzionamento del ritorno venoso, liberando i tessuti dalle scorie, e indirettamente dare maggiore spinta alla linfa nel ritorno verso le stazioni linfatiche

- **glutei** - massaggio circolare della zona (spesso colpita da ritenzione idrica, cellulite e adiposità).

- **anca, coscia e ginocchio** - massaggio a bruco e puntuale sul ginocchio. anche questa zona perchè direttamente implicata nella ritenzione idrica.

- **muscoli addominali** - massaggio a bruco della zona (anch'essa spesso colpita da ritenzione idrica, cellulite e adiposità).

- **circolazione arteriosa** tocco rotatorio sull'area - azione di stimolo al buon funzionamento del sistema arterioso, migliorando la capacità di ossigenazione dei tessuti e rilascio delle sostanze nutritive

- **passaggio finale su vescica e svuotamento finale della cisterna del pecquet**

- **schema di chiusura**

Questo schema l'ho ritenuto utile, con i limiti dell'autotrattamento, anche nel mio caso, anzi direi che l'ho costruito dopo l'osservazione dei miei piedi e tenuto conto della mia anamnesi. Data la difficoltà nell'eseguire il massaggio, non ho raggiunto un sufficiente rilassamento, ma la stimolazione dei punti riflessi ha dato comunque buoni risultati.

UN ACCENNO ALL'IMPORTANZA DELLA STIMOLAZIONE DEL NERVO VAGO.

Uno dei nervi cranici più interessanti: il nervo VAGO

Il nervo VAGUS è il 10° nervo cranico. È il nervo cranico più lungo. Contiene fibre motorie e sensoriali e, poiché attraversa il collo e il torace fino all'addome, ha la più ampia distribuzione nel corpo. Il nervo vago è innegabilmente il nervo più importante in termini di connessione intestino-cervello. Nella "Riflessologia cranio-sacrale" **il punto del nervo vago è fondamentale per accedere e stimolare una serie di organi e sistemi, tra cui il cuore, i polmoni e l'apparato digerente.**

Il nervo vago dovrebbe essere considerato come un sistema a sé stante, poiché ha un'influenza di così vasta portata" (Faure Alderson, Total Reflexology 2008).

Il nervo vago invia segnali dal cervello allo stomaco, al pancreas e ad altri organi digestivi come l'esofago; la sua funzione principale è quella di regolare la funzione di questi organi principali.

L'esofago è essenzialmente un muscolo sotto il controllo del nervo vago. Il muscolo all'estremità inferiore dell'esofago (più vicino allo stomaco) è lo sfintere inferiore; questa valvola si rilassa e si contrae per consentire il passaggio del cibo allo stomaco. La contrazione dello sfintere esofageo inferiore impedisce il verificarsi della reazione di reflusso.

Se questo muscolo è debole, la persona può soffrire di reflusso. Il cibo passa dall'esofago allo stomaco grazie a una serie di contrazioni ondulatorie, note come peristalsi, che costringono il muscolo sfinterico a contrarsi e rilassarsi. Anche il nervo vago ne controlla la peristalsi.

La stimolazione/sedazione del nervo vago attraverso la riflessologia e il massaggio non è efficace solo nel trattamento dei disturbi digestivi, ma anche per molte altre patologie come la depressione e l'epilessia.

La tecnica di riflessologia favorisce l'equilibrio di tutti i nervi cranici. Stimolando i nervi cranici, lavoriamo su tutti i sistemi del corpo. Importante quindi lavorare tutte le dita dei piedi... e lavorarle bene!

La teoria polivagale e il circuito di coinvolgimento sociale

5 nervi cranici, il nervo ventrale del nervo vago e i nervi V, VII, IX, XI, risultano essere coinvolti nella condizione di impegno sociale. Quando tutti e cinque funzionano in modo appropriato, nel cervello viene creata una condizione definita di impegno sociale. La comunicazione è appropriata e possiamo percepire l'amore e l'amicizia. Nella situazione di disfunzione anche di uno solo di questi 5 nervi, la persona potrebbe trovarsi ad avere difficoltà nel rapporto con le altre persone, e quindi dar luogo a depressione, comportamenti asociali, paure ecc.

Il paradigma classico e più diffuso vede il sistema nervoso come un'alternanza tra due sistemi principali tra loro in competizione: il sistema simpatico e il sistema parasimpatico.

In questo approccio il sistema simpatico è responsabile della nostra reattività (attacco/fuga) e dunque della nostra sopravvivenza, mentre il parasimpatico (vagale) ha un ruolo protettivo di recupero dell'omeostasi.

Esistono due principali branche del sistema parasimpatico appartenenti a periodi diversi della nostra storia filogenetica:

- **un circuito vagale più nuovo e mielinizzato (ventrovagale)** che ha fibre afferenti agli organi sopra-diaframmatici e che guida i muscoli del volto, della faringe, dei polmoni, del cuore e determina la nostra capacità di esprimere le emozioni con il volto, la voce, la prosodia e il respiro;

- **un circuito vagale più antico (dorsovagale)** che ha fibre afferenti agli organi sotto-diaframmatici e che ha un ruolo importante del mantenere l'omeostasi e il controllo delle funzioni viscerali di base (stomaco, intestino tenue, colon e vescica).

Quello che la **Teoria Polivagale** vuole sottolineare in sintesi è che quando il nostro sistema nervoso autonomo è continuamente impegnato in attività difensive, come può accadere in situazioni traumatiche o di stress prolungato, queste stesse possono diventare potenzialmente dannose per la nostra salute fisica e mentale poiché viene a mancare in modo cronico l'equilibrio tra le diverse branche del sistema nervoso autonomo.

Il nervo vago è quindi costituito da una famiglia di nervi:

- il ramo dorsovagale
- il ramo ventrovagale, a sua volta suddiviso in due componenti:
 - una componente visceromotoria, che regola le viscere al di sopra del diaframma (cuore e respiro),
 - una componente somatomotoria, che regola i muscoli del collo, della faccia e della testa (il sorriso, il contatto oculare, la vocalizzazione, l'ascolto), in altre parole tutto ciò che è implicato nell'interazione sociale.

Circuito Dorsovagale: è collegato con la regolazione dei processi vegetativi e del funzionamento degli organi posti al di sotto del diaframma. Si attiva in condizioni di pericolo estremo, creando uno stato di rallentamento che arriva fino all'immobilizzazione che da estrema **paura**.

Le emozioni sottostanti sono tristezza, disgusto, imbarazzo. Quando il circuito dorsovagale è attivo riscontriamo, nella persona, uno stato di prostrazione: muscoli flaccidi, sguardo perso nel vuoto, cuore bradicardico e movimento del collo all'indietro (il movimento della tartaruga, come a volersi nascondere). Il corpo è stanco e pesante e tende al movimento verso il basso; si verifica un rallentamento delle risposte muscolari e scheletriche con riduzione dell'apporto di ossigeno.

Il sistema simpatico:

regola la capacità metabolica e il battito cardiaco, ossia tutte quelle reazioni che, a livello fisiologico, sono collegate al meccanismo di attacco-fuga, la reazione di difesa elettiva del mammifero di fronte al pericolo, inibisce il tratto gastrointestinale, che è molto dispendioso in termini energetici, aumentano la tensione muscolare, l'ossigenazione, la vasocostrizione e la frequenza del battito cardiaco; l'energia fluisce verso l'avanti e verso l'alto, la mandibola si serra. In questo caso, le emozioni sottostanti sono la **paura e la rabbia**.

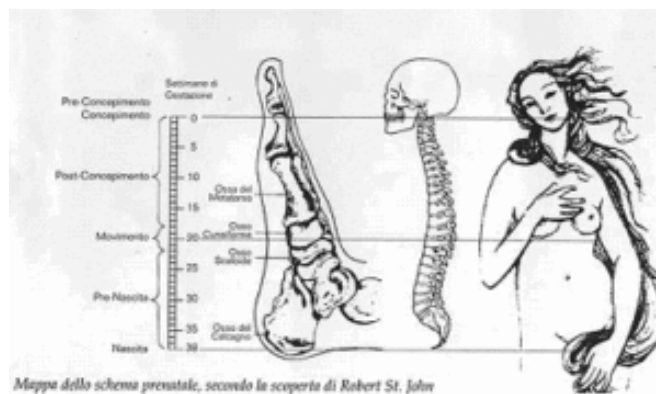
Circuito ventrovagale: ha un effetto calmante e frenante, perchè frena l'attività del simpatico: il battito cardiaco decelera, ma in questo caso si tratta di un'immobilizzazione senza paura, in assenza di pericolo e si possono osservare movimenti armonici del collo e della testa.

LA TECNICA METAMORFICA

Come per qualsiasi altro disturbo, di lunga data, anche per la ritenzione idrica generalizzata, ho ritenuto opportuno il massaggio metamorfico, per poter rompere vecchi schemi e lasciare andare il vecchio per il nuovo, lasciar fluire la vita senza più ostacoli.

Il tempo è azione o cambiamento. Fino a quando si muove nel tempo l'uomo può essere sano, è malato nella misura in cui è bloccato nel tempo. Questo significa restare attaccati a un qualsiasi momento, sia che si tratti di cinque minuti fa, o di un elemento temporale vecchio di secoli."

Robert St.John da "*Metamorfosi*"

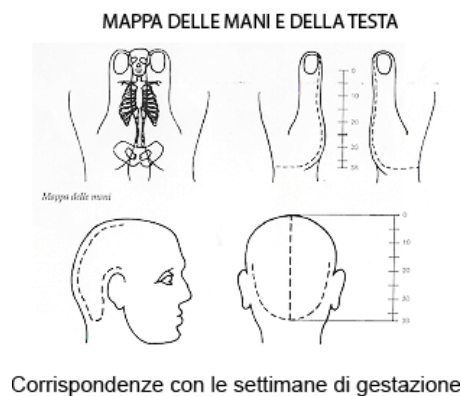


Mappe dello schema prenatale, secondo la scoperta di Robert St. John

Questa tecnica nasce alla fine degli anni '50 a cura del naturopata Robert St. John, che inizialmente studiò in modo approfondito le diverse scuole di riflessologia plantare. Grazie a notevoli doti intuitive, creò poi una mappa personale dei punti riflessi, rendendosi conto che siamo noi stessi a creare stress e blocchi responsabili dei nostri malesseri. Osservò anche che tali blocchi non si manifestano solo sul riflesso dell'organo fisico nel piede, bensì anche su quello della colonna vertebrale. Perciò, l'applicazione della Tecnica metamorfica del piede, che in realtà si estende anche alla mano e alla testa, verte quasi interamente su sfioramenti lungo il riflesso spinale della colonna. Non si tratta di un massaggio nel vero senso del termine. "La Tecnica Metamorfica è un approccio semplice verso la trasformazione e la realizzazione del proprio potenziale creativo."

Ciò che distingue la Riflessologia plantare dalla metamorfica è che la prima tecnica provoca dei cambiamenti nel corpo, sul piano fisico; la seconda invece lascia che sia la forza vitale ad operare il "mutamento" nel ricevente. Il praticante, lasciando da parte i disturbi fisici, lavora sempre sullo

schema prenatale (la colonna vertebrale è messa in relazione con il periodo di gestazione), in quanto area che rappresenta l'epoca in cui le nostre forze e le nostre debolezze si sono inizialmente stabilite. Poiché il periodo di gestazione fa parte del passato, ne consegue che il lavoro della Tecnica Metamorfica riguarda quel tempo: ma il tempo non è qualcosa di lineare e gli eventi del passato sono ancora con noi. “Allentando la struttura del tempo, la forza vitale del paziente può modificare le caratteristiche formatesi nel passato (che sono ancora attive) e scioglierle, creando così una maggiore libertà interiore.” (“Il Massaggio che trasforma” Gaston Saint-Pierre, Debbie Boater Edizioni Mediterranee).”



Cambiamenti

“Con questo metodo si possono produrre dei cambiamenti ai vari livelli: mentale, emotivo, comportamentale ed anche fisico. In sintesi, può essere usata da chiunque desideri un cambiamento nella propria vita.”

Questo desiderio di cambiamento può non essere completamente cosciente, come nel caso del bambino ritardato, ma è una risposta interiore al naturale procedere della vita verso la sua realizzazione.

Poiché è la forza vitale di chi riceve la seduta che è all'opera, la tecnica metamorfica è sicura, non ha controindicazioni ed è adatta a tutti.

Il massaggio metamorfico non comporta la cura di sintomi particolari, genera piuttosto un movimento di trasformazione di vecchi schemi mentali e/o comportamentali, legati anche a patologie di antica data sia fisiche che psicologiche. Può essere usata contemporaneamente alle cure che la persona segue.

Molti tra coloro che vi si rivolgono, trovano che nei periodi critici della vita, di solito legati ad un passaggio (infanzia, adolescenza, gravidanza, menopausa o andropausa, trasloco, separazione, lutto, problemi di lavoro...), sono capaci di rispondere alle varie situazioni più efficacemente, come se

avessero più energia a disposizione. Talvolta le persone notano di aver avuto dei cambiamenti fisici, emotivi e/o comportamentali.

Dato che la tecnica metamorfica risulta piacevole e rilassante, la si può ricevere ogni qualvolta se ne senta il bisogno, come strumento di crescita e di sviluppo delle proprie potenzialità.

La pratica

“Molto importante è l’atteggiamento che il praticante deve assumere. Egli deve fungere da catalizzatore. Quanto meno è coinvolto, tanto più è un buon catalizzatore. La ragione per cui nella Tecnica Metamorfica si sfiorano testa, mani e piedi è che queste tre aree di comunicazione con l’esterno corrispondono alle tre azioni primarie: **pensiero – azione – movimento**

Ciò spiega perché si lavora specialmente sui piedi: il nostro avanzare nel mondo parte da essi. I piedi corrispondono alla qualità essenziale del movimento e sono espressione del nostro radicamento nella vita.”

ALTRI CASI TRATTATI:

Oltre al lavoro su me stessa, nello stesso periodo ho trattato altre persone per problematiche riguardanti ritenzione idrica ed edemi.

Quello che più mi ha impegnato, soprattutto nel lavoro di ricerca sulla sicurezza del trattamento, è stato il lavoro su una persona oncologica. Purtroppo gli incontri sono iniziati soltanto in una fase critica, alla fine della terapia chemioterapica ed immunologica, e quella radioterapica alle ultime sedute, che l'hanno devastato e lasciato in una condizione che non si può neppure definire.

Giovanni (nome di fantasia) sembrava l'ombra di sé stesso, incapace di reggersi da solo, piedi, viso e collo con un importante linfedema, esami del sangue gravemente alterati, soprattutto filtrato glomerulare, creatinina, urea, eritrociti, emoglobina, ematocrito. Sottoposto già a due trasfusioni per mancanza di globuli rossi. Parestesie e insensibilità agli arti superiori, PEG per nutrirsi, tutto l'apparato orofaringeo ustionato, lingua paralizzata, impossibilità a deglutire.

L'ansia da parte mia, di poter in qualche modo aggravare la sua condizione, mi ha obbligato alla ricerca di quanti più studi e lavori in cui fosse dimostrata la sicurezza del trattamento riflessologico in ambito oncologico. Inaspettatamente trovai un'infinità di articoli scientifici pubblicati su Pubmed, oltre che articoli vari su sperimentazioni eseguite in varie strutture ospedaliere in Italia. Decidemmo di iniziare un trattamento riflessologico, a cui aggiungo un linfodrenaggio manuale dei piedi e un massaggio decontratturante per arti inferiori e superiori.

Il risultato è stato sorprendente. Dopo soli 3 trattamenti eseguiti a giorni alterni, i piedi ritornano perfettamente sgonfi, dell'edema non c'è più traccia, riesce ad alzare le gambe da sdraiato, cosa che non riusciva a fare da tempo. Meno edematosi anche viso e collo. Il dolore alle gambe migliora lievemente mentre le parestesie a braccia e mani rimangono quasi invariate.

Inizialmente i punti riflessi su cui mi sono concentrata, sono stati:

Apparato urinario, costituito dai reni, ureteri, vescica e uretra in quanto svolge importanti funzioni utili a migliorare il suo stato fisico (elimina i prodotti organici di scarto, regola la pressione arteriosa attraverso il controllo dell'acqua persa con le urine, la liberazione di ormoni come l'eritropoietina, che stimola la produzione di globuli rossi, e la liberazione della renina, contribuisce alla regolazione del pH ematico, conserva nutrienti preziosi, come il glucosio e gli amminoacidi, che non vengono eliminati con le urine, collabora con il fegato nell'opera di disintossicazione dai veleni.

Poi Fegato, Vescica biliare, Cisterna del Pecquet, Circolazione linfatica inferiore e addominale (decido di non trattare alcun punto riflesso di zone prossime al collo e alla testa per evitare qualsiasi rischio), Nervo vago, Colonna vertebrale, tralasciando atlante e le prime cervicali perché anch'essi colpiti dal cancro, Paravertebrali, Polmoni, Diaframma, Plesso solare, Stomaco, Pancreas, Milza, Anche, gambe e ginocchio, Spalla braccio e mano, Surreni, per sostenerlo in questo momento di estrema debolezza e ansia, Intestino tenue, Colon e ano (la dissenteria inarrestabile era stato un altro effetto collaterale delle terapie oncologiche), Punto sciatica inferiore e superiore per il dolore alla gamba e al nervo sciatico.

E stato incredibile osservare come al primo trattamento, avvertisse dolore già solo toccando lievemente il piede, mentre dal secondo, la dolorabilità era rientrata nella norma.

I trattamenti eseguiti, benché limitati alla riflessologia e ad un breve massaggio linfo-drenante ai piedi, senza alcun integratore o terapie vibrazionali, quali i fiori di Bach, ecc, hanno dato risultati che mai mi sarei aspettata.

Purtroppo non hanno fermato l'avanzare del male, ma quanto meno, hanno contribuito a migliorare la qualità della sopravvivenza. Gli esami ematici successivi, confermano una normalizzazione dei valori. L'umore anch'esso nettamente migliorato, a momenti quasi gioioso, come se la guarigione fosse ormai vicina.

Abbiamo continuato per circa un paio di mesi, in cui i benefici si vedevano chiaramente sia fisicamente che dal punto di vista dell'umore. Poi piano piano abbiamo diradato i trattamenti, fino a cessare del tutto per quasi due mesi. Li abbiamo ripresi solo a gennaio, dopo una nuova ricaduta, con una brutta polmonite che non l'ha più lasciato. Speranzosa, avevo ripreso con lo stesso entusiasmo, ma i piedi sembravano non reagire per niente stavolta, come se si fosse esaurita completamente l'energia vitale. E così era infatti. Giovanni ci lascerà dopo soli 16 giorni, trascorsi tutti in ospedale.

Di seguito alcuni spunti e ricerche sui benefici della riflessologia plantare in campo oncologico:

La trattazione di un argomento tanto delicato quale l'oncologia, richiede una giusta e immediata premessa: alla riflessologia plantare non si fa ricorso per curare i tumori, di qualsiasi natura essi siano. Queste patologie gravi vanno trattate, puntando alla guarigione, facendo leva sulle risposte della medicina, che da secoli e secoli è chiamata a dare una risposta a problematiche dagli effetti così nefasti.

La riflessologia plantare, di contro, consente piuttosto di aiutare il malato oncologico che, come sappiamo, in presenza di un cancro, versa in condizioni fisiche e psichiche davvero pessime. Quello su cui si può e si deve puntare è, piuttosto, il recupero, in favore dell'individuo sottoposto a questo trattamento, del suo equilibrio energetico e della vitalità perduta.

Gli studi dimostrano anche che il massaggio in questione è in grado di risvegliare il sistema immunitario e quello neuroendocrino. Perciò, è opportuno precisare che la riflessologia plantare può essere di grande aiuto soprattutto dopo la diagnosi di un cancro, momento a partire dal quale il paziente si troverà a dover affrontare un percorso molto duro, sotto tutti i punti di vista.

Riflessologia plantare e dolore

Il massaggio in riflessologia plantare è in grado di alleviare in maniera significativa il dolore, oltre che di migliorare lo stato d'animo. In effetti, le due sfere sono legate, perché, come dimostrano i diversi studi condotti, la percezione della sofferenza è sensibilmente maggiore se si vive l'esperienza del dolore, cronico o meno che sia, con eccessivo stress e con ansia.

La riflessologia plantare può migliorare sensibilmente la circolazione ematica e linfatica e questo aiuta molto a lenire il dolore. Ma non è tutto: tramite l'utilizzo del tatto, si può intervenire sugli organi interni, come già chiarito nei nostri precedenti articoli, riducendo il dolore che è ivi presente, grazie alla digitopressione al piede, vero toccasana al 100% naturale e non invasivo per il benessere fisico della persona.

Riflessologia plantare e attenuazione dello stress

Inoltre, con una serie di trattamenti in riflessologia plantare, può essere alleviato anche lo stress.

La condizione di malattia porta, infatti, il paziente oncologico a vivere un'inevitabile condizione di paura del futuro, che, nei casi più gravi, sfocia in forti attacchi di panico e depressione.

Arrivare a poter vivere la propria malattia con serenità è il massimo che si possa offrire a questi pazienti in questi casi. A volte, i disturbi in capo alla sfera psicologica, si fanno tanto seri da rendere indifferibile ed inevitabile il ricorso ad altri farmaci, che si vanno ad aggiungere a quelli che in genere vengono prescritti al malato oncologico.

Nella stragrande maggioranza dei casi, invece, tutto questo potrebbe essere evitato - il condizionale è d'obbligo - questi malesseri legati a solitudine, ansia e panico se presi in tempo, possono essere contenuti proprio grazie al ricorso alla riflessologia plantare che si rende un canale privilegiato per raggiungere una condizione stabile di benessere mentale. In molti casi per recuperare il proprio naturale benessere psicologico, bastano poche sedute.

Tutto ciò, però, non significa che la riflessologia plantare possa evitare l'uso dei farmaci. Sarà lo psicologo/psichiatra a dover verificare se si renda o meno necessario anche il ricorso a medicine. La scelta, in questo caso, è rimessa al suo insindacabile giudizio. Possono essere sufficienti anche sole poche sedute in riflessologia plantare per alleviare i problemi che affollano la mente, smorzandone la tensione che ad essi è correlata.

L'importante è essere o divenire competenti, perché una manipolazione non corretta può causare seri danni alla salute dell'individuo che ricorre alla riflessologia plantare.

Limiti della riflessologia plantare in seno all'oncologia

Di fatto, abbiamo già anticipato quelli che sono i limiti della riflessologia plantare applicata all'oncologia. Lo ribadiamo ancora una volta: questo trattamento non può e non deve proporsi di far guarire un individuo da un tumore. Illudere un paziente è sempre un abominio, ma in questo caso lo è ancor di più. Inoltre, al fine di poter ottenere ed assicurare tutti i benefici legati al trattamento in riflessologia plantare, è bene conoscere al meglio le tecniche correlate al trattamento in questione, che coinvolge alcune determinate aree del piede. Un buon corso può essere di validissimo aiuto in questo senso. Non è dato improvvisare, in ballo c'è il rispetto per chi già soffre.

<https://riflessologiaplantare.biz/oncologia.html>

Un po' di storia...e di scienza della Riflessologia nei malati di tumore

*Nel 1993 fu pubblicata sulla prestigiosa rivista di medicina *Obstetrics and Gynecology*, (Vol. 82, #6, December 1993) la prima ricerca condotta con metodi scientifici sull'efficacia della Riflessologia, il celebre studio di Oleson e Flocco sulla Riflessologia nella Sindrome Premestruale. Da allora Bill Flocco ha raccolto un'ampia letteratura scientifica sulla Riflessologia in un database che è tuttora online: <http://www.reflexologyresearch.net/>, in cui sono elencati numerosi studi sull'efficacia della Riflessologia come disciplina complementare nel trattamento di vari tipi di cancro.*

*Nancy Stephenson, del College of Nursing dell'East Carolina University, è una pioniera nelle ricerche sull'efficacia della Riflessologia plantare nel trattamento del dolore e dell'ansia nei malati tumoralmente. I suoi studi, a partire da *The effect of foot reflexology on pain in patients with metastatic cancer*, del 2003, sono pubblicati su pubmed, il principale database internazionale delle ricerche medico-scientifiche.*

Nel 2008 Mauricio Kruchik organizza una Conferenza in Israele, a cui sono invitati a parlare molti riflessologi da vari paesi del mondo che negli anni hanno avuto esperienze di trattamenti effettuati

a malati di tumore. I loro interventi sono raccolti in un volume intitolato *Reflexology for Cancer Patients*.

Tra essi spiccano personaggi come la dottoressa Bibiana Carasco, chirurgo pediatrico a Barcellona, che tratta da molti anni i suoi piccoli pazienti con la Riflessologia; la dottoressa Martine Faure Alderson, medico e ricercatore nel campo delle discipline olistiche; Lynne Booth, una vera autorità nel campo della Riflessologia; Susan Berenson, infermiera presso lo Sloane Kettering Memorial Cancer Institute di New York, forse il più celebre centro oncologico del pianeta, dove ha estesamente ricercato e sperimentato l'impiego delle discipline complementari per i malati tumorali.

In Italia siamo ancora un po' indietro in questo, ma qualcosa inizia a muoversi anche da noi, e la Riflessologia viene già offerta come disciplina complementare nelle cure oncologiche presso alcuni ospedali.

Che cosa dimostra tutta questa mole di ricerche e di interventi? Che la controindicazione a trattare riflessologicamente i malati tumorali non ha ragione di essere e che anzi la Riflessologia può essere un utile trattamento complementare nei malati tumorali, se il malato la gradisce, se ne ricava un miglioramento della qualità della sua vita, rispetto al dolore e all'ansia, già indicati negli studi della Stephenson e confermato da molti altri, ma anche a parametri come il sonno, l'appetito, la digestione, il funzionamento dell'intestino, il tono vitale e l'umore, e via dicendo.

Sicuramente si riducono gli effetti collaterali dei farmaci chemioterapici, spesso molto pesanti per il malato. <https://www.puntiriflessi.it/riflessologia/la-riflessologia-nei-malati-di-tumore>

<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/lesperto-risponde/i-massaggi-linfodrenanti-sono-sicuri-per-chi-ha-un-tumore>

In caso di tumore (seppur in fase di guarigione) è possibile fare massaggi linfodrenanti? Leggo pareri negativi, per cui volevo avere conferma o smentita.

Maresa, (domanda pervenuta tramite [form L'Esperto risponde](#))

Rispondono il professor **Jean Paul Belgrado**, Université Libre de Bruxelles e la dottoressa **Maria Claudia Simoncini**, Coordinatore Fisioterapia, Istituto Europeo di Oncologia (IEO), Milano

La domanda che riguarda la potenziale diffusione delle metastasi, a causa del drenaggio linfatico manuale (o massaggio linfodrenante, ndr) è piuttosto ricorrente.

Da un punto di vista fisico il linfodrenaggio manuale, come tutti i massaggi, si svolge applicando delle forze attraverso le mani e le dita del terapeuta sul corpo di chi lo riceve. Queste forze sono applicate in modo alternato creando delle leggere variazioni di pressione sequenziali che localmente si aggirano tra i 10 e i 60 mm di mercurio. Per fare un paragone, queste pressioni sono identiche a quelle esercitate dall'acqua che "bombarda" la nostra pelle quando siamo sotto la doccia. Quando si è in piscina, oppure in mare a camminare con l'acqua a livello del petto, le pressioni generate e le loro variazioni sono molto più elevate: raggiungono i 100 mmHg, esercitando un massaggio di gran lunga più intenso su tutti i vasi linfatici delle parti del corpo immerse. Anche le vene vedono il

loro diametro compresso e ridotto del 50%.

Tutti i metodi di linfodrenaggio manuale prevedono lo “svuotamento” dei linfonodi coinvolti nella rete linfatica da drenare: ciò viene effettuato esercitando delle pressioni dolci e ripetute a livello delle stazioni linfonodali. Queste manovre sono molto meno numerose e intense rispetto alla compressione che subiscono i linfonodi del cavo ascellare quando oscilliamo le braccia durante il cammino, e rispetto alla compressione che subiscono i linfonodi del cavo popliteo e del cavo inguinale durante l'attività fisica.

Gli studi di letteratura più recenti, attuati sull'argomento, riferiscono che il drenaggio linfatico manuale nel paziente oncologico non è controindicato, anche in presenza di metastasi. Dunque, il linfodrenaggio rimane una forma di massaggio che non è più a rischio di un semplice massaggio eseguito ad esempio a scopo di puro benessere.

La quantità di linfa mobilizzata durante la normale attività fisica è molto più elevata rispetto a quella mobilizzata durante il drenaggio manuale. Inoltre, i movimenti svolti nell'attività quotidiana, qualunque essi siano, generano variazioni di pressione sui linfonodi molto più importanti rispetto a quelli esercitati dall'azione di due mani durante il drenaggio linfatico manuale.

*In relazione agli studi attuali pubblicati sul linfodrenaggio manuale e alla linee guida internazionali, possiamo dire che **il linfodrenaggio è sicuro**, sebbene non sia opportuno applicarlo direttamente sulla cute soprastante il tumore.*

2° CASO

Signora con dolore ed edema a piedi e ginocchio per cause ancora non accertate. Eseguiti due trattamenti. L'edema ai piedi si è risolto con il primo trattamento, quello al ginocchio al secondo.

Trattamento:

Breve massaggio linfodrenante agli arti inferiori, riflessologia plantare con lo schema seguente:

Vescica, uretere, rene e poi ancora vescica, Cisterna del Pecquet, Circolazione linfatica superiore, inferiore, addominale e paravertebrale, Nervo vago, Colonna vertebrale, Paravertebrali, Anche, Gamba, ginocchio, Polmoni, diaframma, Stomaco, Pancreas, Vescica biliare, Fegato, Milza, intestino tenue, colon e ano, punto sciatica inferiore e superiore.

Consiglio impacchi di argilla sul ginocchio dolente, che comunque non sono stati eseguiti. Il beneficio si è avuto con il solo trattamento manuale e riflessologico.

3° CASO

Signora 65 anni, edema a mano e braccio destri in seguito a intervento chirurgico per frattura complessa del gomito. Una volta uscita dall'ospedale non assume nessun farmaco per evitare di affaticare il fegato già compromesso per malattie preesistenti.

Breve trattamento linfodrenante alla mano e alle stazioni linfatiche ascellari, nel limite del possibile visto che la ferita si estendeva fino quasi all'ascella, e trattamento riflessologico come nel 2° caso.

Eseguiti per tre volte a giorni alterni, già dalla seconda volta netto miglioramento sia dell'edema che del dolore. Al terzo giorno sta bene, non presenta edema né dolore.

4° CASO

Ragazza con edema e dolore al piede per una probabile allergia ad una pomata anestetizzante utilizzata per un tatuaggio.

Eseguito un leggero trattamento linfodrenante alla zona e riflessologia plantare concentrandomi su:

Vescica, uretere, rene e poi ancora vescica, Cisterna del Pecquet, Circolazione linfatica superiore, inferiore, addominale e paravertebrale, Colonna vertebrale, Paravertebrali, Polmoni, diaframma, Stomaco, Pancreas, Vescica biliare, Fegato, Milza, intestino tenue, colon e ano.

Non consiglio altro, essendoci la ferita del tatuaggio.. Al secondo giorno, un veloce trattamento, ma edema e dolore sono scomparsi.

CONCLUSIONE

Quando ho iniziato il lavoro su di me affrontando il tema della ritenzione idrica, come Michelangelo, non sapevo dove mi avrebbe portata, cosa mi avrebbe permesso di scoprire.

Ma ero certa che in ogni caso il “tirare il primo colpo di scalpello”, sarebbe stato solo l’inizio di uno svelamento lento ma costante e sicuramente ancora in evoluzione. Esattamente come anche la vita stessa è movimento, flusso, cambiamento.

Un viaggio alla scoperta dell’essenza più profonda e della missione esistenziale che si esprime attraverso la personalità e le virtù ad essa connesse, senza condizionamenti o idee preconcepite.

Perchè, come afferma E. Bach, le virtù non realizzate si presentano nel loro aspetto negativo, sono i mali fondamentali dell’umanità e la vera causa delle malattie fisiche.

“Non esiste vera guarigione senza un cambiamento del modo di vivere, senza la pace dell’anima, senza una sensazione di gioia interiore” E. Bach.

La ritenzione idrica e la cellulite rimandano sicuramente al fluire, all’acqua e quindi al femminile a lungo represso e di cui mi sono resa conto di non averne consapevolezza.

Ringrazio Gigliola che mi ha guidata a scoprire questo aspetto che a lungo ho rifiutato di vedere e di prendere in considerazione.

Ora so che è arrivato il momento di accoglierlo, valorizzandolo con amore. Questo è stato il rimando forte del lavoro fatto.

*“Quando le donne incontrano la loro dimensione femminile smettono di avere paura, smettono di farsi trafiggere il cuore dagli amori impossibili, smettono di dirsi: no, non sei capace, non ce la farai mai, non vali niente. Smettono di dire sì a tutti solo per essere più apprezzate, smettono di gettare tutte le forze dove non serve, facendo a brandelli i loro desideri. Smettono di lasciare se stesse in fondo alla lista, smettono di vivere una vita fatta di sogni spezzati. Smettono di offrirsi a coltelli affilati, alle unghie che graffiano il cuore e l’anima; smettono di dare la loro vita a qualcuno senza riprendersela mai indietro. La forza intensa del femminile si è risvegliata e ora dice: **Sì, posso farcela!** E aggiungo io: Sì, voglio prendermi cura di me!*

Simona Oberhammer - Olofem - Femminile Sconosciuto -

E’ stato bello osservare in me cambiamenti e sviluppi che ritengo importanti. Ho dovuto prendere coscienza di quanto fossi controllata, un po’ trattenuta, come a voler mantenere la giusta distanza per tutelarmi da possibili prepotenze, soprusi o invasioni da parte del mondo esterno.

Oggi mi sento più ammorbidita e aperta alla vita, alla leggerezza, anche alla frivolezza, con maggiore consapevolezza del mio femminile a lungo taciuto e rinnegato e sono sicura che presto arriverò ad abbracciare tutte le mie parti femminili che ancora rimangono un po’ frammentate.

RINGRAZIAMENTI

Un grazie di cuore all'Accademia Consè per avermi iniziato e condotto in questo percorso.

Ringrazio tutti i docenti, in particolare la mia relatrice Gigliola, che pazientemente mi ha guidato, supportato e sostenuto con amore.

Grazie al mio compagno Giorgio e ai miei figli Laura, Claudio e Nicole, che mi hanno spronato a non mollare (cosa che avrei voluto fare tante volte) permettendomi di arrivare, oggi, a questo traguardo.

E infine grazie anche a me stessa per questo percorso che mi ha permesso di conoscermi più a fondo, portando alla luce la mia essenza.

BIBLIOGRAFIA

“Dizionario medico Larousse” San Paolo ed., Milano 1994

“La cellulite” Charles André Béroyer, ed. Tempo Medico, 1975

“Anatomia e fisiologia ” IV ed. Gary A Thibodeau - Kevin T.Patton, Casa editrice Ambrosiana, 2005

” Fondamenti di anatomia e fisiologia / Frederic H. Martini, Judi L. Nath, Edwin F. Bartholomew ; William C. Ober, 4. ed., EdiSES Università, 2019

“Le malattie che fanno guarire”, Katia Bianchi e Sandra Pellegrino, OM Edizioni, 2014

“Naturigienismo” Corrado Tanzi, Il Gufo Editore, 2020

“Dispensa di Psicoantropologia” Gino Soldera, Accademia Consè

“Fisiopatologia dell'idratazione cutanea”/ Ferdinando Terranova , ed. Tecniche nuove, 2006

“Cellulite e Psiche” Patrizia Peri e Vittorio Caprifoglio, Ed. Riza, 1992

“Superare le intolleranze alimentari” di Attilio Speciani e Francesca Speciani, ed. Tecniche Nuove, 2003

“Guida pratica alla dieta Gift e all'alimentazione di segnale”, Luca Speciani e Lyda Bottino, ed. Tecniche Nuove, 2016

“Manuale di riflessoterapia al piede”/ Hanne Marquardt, ed. Mediterranee, 2016

“Dieta Gift dieta di segnale” /Attilio Speciani e Luca Speciani, ed. Rizzoli, 2009

“Manuale pratico di riflessologia Zu” /Esposito B., ed. zu center,

“Nervo vago”/Michelle J. Necci, Amazon Italia Logistic

“Manuale Zone Riflesse” /Francesco Ciaccia

“Terapie Esoteriche ” Vol.2 Nuove Terapie con i colori, i suoni e i metalli - Diagnosi e trattamento attraverso i Chakra / Dietmar Kramer - Ed. Mediterranee

“Il Massaggio che trasforma” Gaston Saint-Pierre, Debbie Boater Edizioni Mediterranee

“Malattia come simbolo”/ Rudiger Dahlke - ed. Mediterranee, 2006

“Il grande libro dei fiori di Bach”/ Mechtild Scheffer- ed. Corbaccio, 2016

DISPENSE ACCADEMIA CONSÈ:

Psicosomatica /Gigliola Guerini

I chakra e le interazioni con le patologie/Gigliola Guerini

Appunti di Teoria dei 5 elementi anno 2015-2016/ Mario Zanoletti

Medicina Tradizionale Cinese/ Andrea Navoni

Riflessologia Plantare/ Silvia Sillamoni

Morforiflessologia/Mario Zanoletti

Fitoterapia e oligoelementi/ Carmela Scali

Fitoterapia e oligoelementi/ Mauro Zanardelli

Iridologia/ Corrado Tanzi

Idrofangopratica/Corrado Tanzi

Fiori di Bach/Alessandra Tanfoglio
La tecnica metamorfica /Mario Zanoletti

SITI WEB:

www.my-personaltrainer.it

www.gastroepato.it

www.wikipedia.org

www.Cure Naturali - sblocco meridiani

www.medicinacinesenews.it

<https://goldeneggholistic.com>

<http://www.tecnicametamorfica.it/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>