



IN VIAGGIO VERSO META UNO

Cristina Guereschi

Matricola n. 125

Relatore: Loretta Fattori

Relatore: Carmela Scali

Indice

● Introduzione	pag. 2
● Poesia “In viaggio verso meta uno”	pag. 3
● Dove si originano le disarmonie	pag. 5
● La teoria della Ghianda, il codice dell’anima	pag. 18
● Cibo e psiche	pag. 26
● Maria Essena	pag. 48
● Santa Ildegarda di Bingen	pag. 56
● Cosa significa Naturopatia	pag. 64
● Psiche e temperamento in MTC	pag. 66
● Punti SHU antichi	pag. 72
● I mezzi della Naturopatia	pag. 94
● Casi	pag. 115
● Poesia “Abbracciare le esperienze”	pag. 120
● Ringraziamenti	pag. 121
● Bibliografia, Sitografia	pag. 122

Introduzione

Questa tesi l'ho sentita a cuore ancora un anno e mezzo fa. Quando si sceglie la vita, ci si incarna, si viene sulla terra per sperimentare e portare i doni della propria essenza. Il proprio essere, la propria unicità. A quarant'anni ho iniziato a vivere esperienze mai vissute prima, camminare nell'ignoto vivere, iniziare a dipingere e scrivere. Dopo un grande dolore la rinascita.

Non è semplice, ma imparare a togliere il superfluo e comprendere un poco di me è un miracolo che vivo ogni giorno. Pensare che la vita è tutto ciò che conosciamo è veramente riduttivo, penso che le nostre potenzialità siano ben oltre il limitato confine della mente, del proprio conoscere.

Il confine, l'essenza di ogni persona si manifesta a grandi o piccole gocce di vita...dipende da quanti condizionamenti ed influenze, il "confine" si è formato.

Prove di vita, di vite, per scoprire il vero amore, l'incontro con la cosa più preziosa, il proprio essere, la propria essenza, il proprio ed unico progetto di vita.

Il percorso accademico di naturopatia mi ha aiutata tanto, ero così lontana da me stessa che nemmeno percepivo che proiettavo sempre costantemente fuori o verso di...e quel prezioso incontro si allontanava sempre di più.

Le manifestazioni di disarmonia sono varie, il corpo si manifesta, l'anima si manifesta.

Ogni disciplina naturopatica porta a consapevolezza che l'incontro arriva quando si vive secondo la propria natura, ed il corpo sia in maniera silenziosa o chiassosa esprime quanto si è vicini oppure lontani alla propria manifestazione ...

Sono una persona che ha sempre pensato che le risposte alla vita dovessero essere complicate ed invece la semplicità è la base di ogni esistenza.

L'uomo è l'unione della sua unica natura, riscoprire la preziosità dei propri sensi , del proprio fiuto, intuito, sguardo, gusto. La dualità è l'illusione della mente, tutto ciò che si proietta fuori è sempre Uno, come nutriamo i nostri pensieri, così nutriamo il mondo esteriore, che è Noi.

L'aiuto naturopatico accompagna verso l'incontro con se stessi, la consapevolezza di come stiamo, come stiamo vivendo.

Spesso non ci si rende nemmeno conto, si sopravvive con grandi compromessi, ma a lungo tempo i compromessi nuocciono alla nostra natura, alla nostra vita .

In viaggio Verso Meta Uno

Quando scintilla arriva
Nasce il nuovo fiore
Conosce la sua terra
Aridità e amore
Abbondanza e rumore
Sguardo attento e cieco

Quando scintilla arriva
Arriva la nuova incarnazione
Sente già l'odore
che tutto è manifestazione

Madri e Padri
Innocenti bambini
Innocenti scintille
Ricordate il vostro cammino
Tutto ha un senso

Spoglio per percepire
Lo sguardo è manto di stelle
Ricordo di un unico sentire

La mancanza di unità è illusione
Ogni passo è sempre in comunione

In viaggio Verso Meta Uno”

Poesia di Cristina Guerreschi

DOVE SI ORIGINANO LE DISARMONIE

L'emisfero cerebrale sinistro e l'emisfero cerebrale destro sono la dualità che alimenta la radice di tutti i nostri mali. Roger W. Sperry, neurobiologo statunitense, premio Nobel, dimostrò che se si scinde il cervello dividendo i due emisferi per il corpo calloso, ciascuno dei due emisferi non riconosce l'altro, addirittura l'uno combatte l'altro.

Ogni emisfero è un cervello a sé e per sé, con funzioni distinte, anche se in caso di emergenza, può ciascuno assumersi le funzioni dell'altro, sia pure con la stessa perfezione.

L'emisfero cerebrale sinistro scinde la soggettività (fatta di unità, globalità, totalità), crea la dualità. Il dentro ed i fuori, io e gli altri, causa ed effetto, il pensiero digitale.

Il processo percettivo dell'emisfero cerebrale sinistro è causale, è una percezione duale o possiamo chiamarla bipolare. E' un linguaggio unidimensionale.

Il ragionare, comparazione e contrasto su ogni cosa.

Ragionare è anche mettere sotto giudizio, esclusione e condanna, il buttar fuori è l'esecuzione della persona. Ragionare non è soggetto a contenuti emozionali, è porci fuori da noi stessi. Ragionare è obiettività, definire, porre il confine.

Un altro prodotto della dualità è la morale, contrasto di ciò che consideriamo adeguato e inadeguato, ciò che è bene e ciò che è male. Ragionare, porta ad una conclusione di scelta personale che è sempre morale, frutto della propria cultura sociale e personale e dalle dipendenze emotive profonde che hanno scritto il copione dei mali di cui è vittima, copione che inevitabilmente interpreta in ogni singolo atto. Ogni processo duale è discorsivo, si limita a muoversi costantemente sulla linea unidimensionale della causalità. In ogni principio bipolare c'è sempre una fine ed un inizio, concetto di tempo.

Mentre la vita, non l'interpretazione che noi ne diamo, è qualcosa che semplicemente c'è e continua ad esserci, senza finalità né valutazioni morali, cadiamo in altro concetto duale che è l'argomento. Per il suo carattere duale e discorsivo l'emisfero cerebrale sinistro non unifica ma disgrega, scinde, separa, analizza. La percezione dell'emisfero cerebrale sinistro, che corrisponde alle onde beta, ossia lo stato di veglia, non ci dà la Realtà, ci dà soltanto un modo di percepire la Realtà.

Questo facciamo con la malattia, somatizzarla è averla condannata e tentare di buttarla fuori dal corpo.

Somatizzare: nelle somatizzazioni seguiamo l'ordine dei vettori vitali che abbiamo appreso fin dall'infanzia, perché dallo zigote alla adolescenza il processo è stato: per prima cosa si inizia con il ricevere le sensazioni che, da qualunque parte provengano, capiamo che si originano dentro il nostro organismo dopo passiamo all'identificazione della superficie del corpo attraverso i recettori cutanei, e infine riconosciamo l'esistenza di oggetti esterni mediante i recettori tattili (olfatto, udito e vista). E' così che in questo processo che è anche il processo di crescita dei ritmi cerebrali, arriviamo a situare gli oggetti in un spazio tridimensionale, in cui a nostra volta, capiamo che ci muoviamo noi come enti separati. L'emisfero cerebrale destro è analogico, non conosce il tempo.

Stabilisce le relazioni per somiglianza non si basa su concetti causali. Non interpreta mai. E' un linguaggio multidimensionale. Il cervello destro è intuitivo, non scinde, non divide, è sempre colpito da strutture globali, olistiche. E' l'emisfero che ospita i sentimenti, è altamente emotivo. E' etico e non morale. L'etica è dentro di noi, è impressa nella coscienza ontogenetica. L'analogia è qualcosa che sorge all'improvviso, esplose entrando nella coscienza, facendosi cosciente. È sempre ricca di gioia o di dolore.

L'analogia non definisce, stabilisce correlazioni simboliche, attraverso il linguaggio dei simboli, immagini e archetipi. Il sogno e la mitologia fanno parte di questo linguaggio.

L'emisfero cerebrale destro ricorda e il ricordo è un aggiustamento che ha come finalità di liberarci da qualcosa di doloroso, di minaccioso che ci tormenta.

L'esempio di un bambino che non può accettare che la madre non lo ama, accettarlo sarebbe morire ... non amare significa abbandonare .

Cosa succede: il bambino man mano cresce matura i suoi ritmi cerebrali beta e a questi ritmi a cui abbiamo affidato la nostra sopravvivenza. Questi ritmi ci impongono il loro criterio morale, per cui nessuna madre è cattiva, nessuna madre abbandona i figli.

Così allontaniamo dalla coscienza il sentimento dell'abbandono...reale. Lo allontaniamo mediante una interpretazione, un aggiustamento, giustificare per non soffrire.

Il risultato è un processo di compensazione che resta impresso nella memoria.
Ma il sentimento dell'abbandono non muore, rimane dentro di noi, facendo pressione
dall'oscurità.

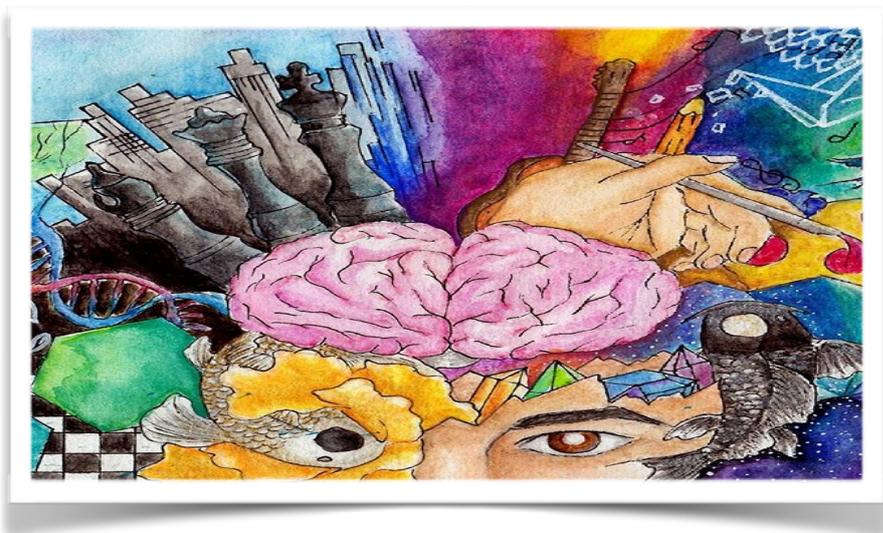


L'emisfero cerebrale destro:

- Causale: duale, digitale
- Ragione: oppone, giudica
- Definisce: astrazione, concetto
- Morale
- Interpreta
- Ricorda
- Unidimensionale: riduzionista, discorsivo, argomentativo, concetto di finalit 
- Analisi: logica analitica
- Quantitativo
- Verbalizza foneticamente
- Crea il tempo

L'emisfero cerebrale sinistro:

- Analogico: intuitivo
- Emozionale: sentimenti
- Evoca: correlazione: archetipi, simboli
- Etico: Fatti concreti
- Olistico: totalit 
- Sintesi: percezione delle forme
- Qualitativo
- Immagini
- Spaziali



I quattro livelli di frequenza di onde elettriche cerebrali

Le onde dei ritmi cerebrali

- Il primo gruppo è il più lento, il cosiddetto ritmo delle onde delta.

Il ritmo di onde delta, più lento, in cui la frequenza va da 0,5 a 4 Hz. È lo stato di coscienza che ci caratterizza durante il sonno senza sogni.

Il ritmo delle onde delta è quello quando riposiamo e sogniamo e al risveglio non abbiamo coscienza dei sogni fatti. È il ritmo che riproduce l'ipnosi profonda, uno stato apparente di non coscienza.

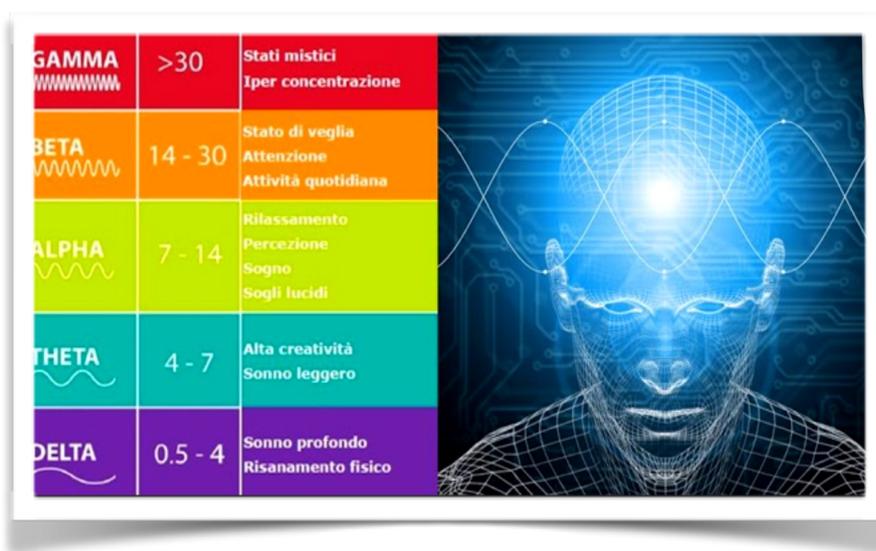
- Il secondo gruppo è quello detto ritmo di onde theta che va dai 4 ai 8 Hz di frequenza. È uno stato di coscienza caratterizzato da alta creatività e alta emotività. È lo stato ipnagogico, quello che appare alla soglia del sonno.

- Il terzo gruppo è il cosiddetto ritmo di onde alfa che va dagli 8 ai 14 Hz. È uno stato di coscienza di pace e tranquillità. È quello che corrisponde a un buon rilassamento.

- Il quarto gruppo è il cosiddetto ritmo di onde beta, che va dai 14 ai 35 fino ai 50 Hz

È quello che corrisponde allo stadio di veglia, uno stato teso e di allerta che implica azione fisica o mentale. È lo stato che ci porta a vedere che c'è qualcosa fuori di noi, qualcosa che ci è estraneo.

Per i primi tre ritmi tutto è dentro di noi.



Cominciamo ad ammalarci nel grembo materno

Studi e ricerche riportano che gli impatti traumatici che si ripercuotono in tutta la nostra esistenza, avvengono nel grembo materno.

Nelle esperienze anateoretiche la gestazione di un bimbo, dal zigote alla nascita, la sua percezione subisce una evoluzione che va da una coscienza globale, fino ad un elevato stato di coscienza con elevato tenore di ritmi theta.

La percezione dell'embrione e feto, si manifesta con un linguaggio archetipico, come se ci fosse ancora l'unione della coscienza globale. Poi man mano passano le settimane e soprattutto quando si va a formare la struttura cerebrale, questo linguaggio si arricchisce di esperienze che corrispondono alle caratteristiche del ritmo theta.

L'ontogenesi del bambino intrauterino è una sintesi della filogenesi della specie umana, quindi non c'è da stupirsi che la percezione del bambino nel grembo materno presenta le caratteristiche della nostra specie.

Il filosofo Paul Mclean capo di laboratorio di evoluzione mentale e comportamento in America, descrive il cervello come una complessa interazione di tre sistemi neurali, evoluzione iniziata in un remoto passato.

- Il più antico di questi sistemi fu il cervello sostanzialmente rettiliano, ossia un cervello del tutto spaziale, basato sui movimenti di avvicinamento e di allontanamento, di attacco e difesa. Un cervello freddo e ritualizzato.
- Il secondo sistema è il cervello limbico, che sorse con i mammiferi primitivi, è un cerchio quasi completo di tessuto cerebrale che copre il cervello rettiliano.

E' in questo sistema limbico che avviene la gestazione delle emozioni intense, singolarmente vissute. E' anche il cervello è quello del neomammifero. È il cervello della attuale specie umana. Questo cervello è un novo strato cerebrale, di cui da un tessuto nervoso dalla superficie rugosa e piena di pieghe.

Questa corteccia cerebrale, divisa in due emisferi, che comunicano attraverso fasci di fibre trasversali dette commessure.

- L'evoluzione ontogenetica del bimbo intrauterino riproduce le fasi filogenetiche della specie, passa da una percezione rettiliana, a un'altra prevalentemente limbica, per iniziare verso il sesto mese, una fase di percezione dell' emisfero cerebrale destro, che è quella predominante alla nascita , per poi andando

maturando nella fase dell'infanzia, i ritmi beta dell'emisfero cerebrale sinistro, processo che normalmente non si conclude prima dei primi sette anni.

Quasi nella totalità dei casi le nostre malattie hanno il proprio nucleo patologico iniziale in fasi prenatali.

Sperimentazioni provano che non ci sono vere e proprie malattie da adulti, ci sono mali e sofferenze, ma non genererebbero gravi patologie se non ci fosse un cumulo analogico traumatico nella biografia occulta dell'adulto.

La biografia inizia subito, dal concepimento.

Nelle esperienze anateoretiche si osserva che nella gestazione di un bimbo, dallo zigote alla nascita, la sua percezione subisce una evoluzione che va da una coscienza globale, non ancora strutturata in ritmi a causa della carenza di un adeguamento sistema neurale, fino ad uno elevato stato di coscienza con elevato tenore di ritmi theta.

La percezione dell'embrione, e anche quella del feto, si manifestano con un linguaggio profondamente archetipico, sono ancora uniti alla coscienza globale.

Poi, man mano che aumentano le settimane, e soprattutto quando si va a formando la struttura cerebrale, questo linguaggio archetipico, si va arricchendo di esperienze che corrispondono già alle caratteristiche fondamentali del ritmo theta,

Al concepimento possediamo una coscienza con amplissima capacità di scegliere punti di focalizzazione percettiva, capacità che poco a poco, mese dopo mese, si riduce nella misura in cui la percezione globale va ad identificarsi con un corpo, o va strutturandosi sotto forma di corpo fisico.

Gli impatti analogici traumatici che poi caratterizzano le nostre disarmonie nella nostra vita avvengono subito, dal momento del concepimento, è una forma di amore incondizionato, si accoglie tutto senza poter discernere, inizialmente ciò che è il sentire della madre diventa il sentire del futuro bambino, non c'è separazione.

I quattro stadi di percezione sono:

1° stadio: il primo stadio di percezione corrisponde alla fase embrionale iniziale, con una percezione globale, aperta, mandalica, senza io, in cui predominano le esperienze archetipiche primigenie. Corrisponde ad uno stadio profondamente onirico in cui l'embrione sarebbe totalmente aperto agli impulsi della madre. Il nostro corpo è la risultante fisica degli impatti mentali ed emozionali che ci giungono e conserviamo.

E' uno stadio importante, la madre si accorge o riceve la notizia di essere incinta, qui l'accettazione e gioia, o malessere e rifiuto.

Il rifiuto è il più grande trauma, la nuova vita percepisce la paura di morire, che poi sintetizza tutte le paure che si vivono nel corso della vita.

2° stadio: il secondo stadio di percezione comprende l'epoca della maturità dell'embrione e gli inizi del periodo fetale, in cui il cervello mostra già una struttura con pliche (il feto è molto recettivo agli stimoli). Questo stadio di percezione corrisponde a una percezione simbolica già strutturata mitologicamente. La percezione continua ad essere senza io, senza focalizzazione, aperta a tutti gli impatti, specialmente da quelli emotivi che procedono dalla madre, con la quale è in completa simbiosi.

3° stadio: il terzo stadio di percezione intrauterino inizia tra il 4° e il 6° mese, quando il bambino possiede un cervello totalmente strutturato neuralmente, al sesto mese, se nascesse, potrebbe sopravvivere. La percezione è caratterizzata dai alti tenori di onde theta, questo si estende alla nascita e alla fase preverbale.

A questo stadio, la simbologia archetipica comincia a tingersi di connotazioni personali. Così l'archetipo amore può essere già, a questo stadio, un chiaro sentimento di abbandono, di rifiuto, se in stadi anteriori il bambino si è sentito indesiderato.

In questi due stadi si è così indifesi di fronte alle aggressioni emotive ... gli impatti traumatici diventano sempre più cumuli analogici traumatici. In questi stadi si consolida l'eziologia di quasi tutte le malattie.

4° stadio: questo stadio di percezione è quello che corrisponde all'epoca della preadolescenza, fase in cui il bambino inizia la difficile conquista del ritmo beta. E' la fase della formazione dell'io, il bambino già ferito dagli impatti altamente traumatici, va potenziando il cumulo analogico traumatico che porteranno dolore e malattia alla sua vita, specialmente alla sua vita di adulto.

Il suo percorso per il mondo beta è un'autentica metamorfosi. Le onde theta pian piano restano delegate, l'emisfero cerebrale destro cessa di essere il protagonista della nostra vita e l'energia che man mano perde questo emisfero comincia a nutrire con sempre più

forza le strutture di percezione dell'emisfero cerebrale sinistro. Si stabilisce un dialogo di gesti e atteggiamenti che ammaliano gli adulti ed il bambino stesso, un dialogo di imitazione del mondo che il bambino ha conosciuto e conoscerà.

La vulnerabilità del bimbo intrauterino, che è unito alla madre che è soggetta costantemente a ricevere aggressioni, si traduce in gravi danni, e con quelli impliciti alla nascita, ha inizio la catena di cumuli analogici traumatici, che poi nella infanzia, fino ai sette - dodici anni di solito li alimentiamo con nuovi impatti analogici traumatici, nella quasi totalità precedenti nella forma beta, in cui i genitori cercano di educare i propri figli. Ogni impatto analogico traumatico forma cumuli analogici traumatici.

I feti registrano periodo di sogni Rem, ossia periodi di sonno, le loro onde Rem sono onde lente. Si pensa che a partire almeno dalla trentaduesima settimana il feto possa sintonizzarsi con i pensieri o sogni di sua madre. Di fatto, i figli, adattano i loro ritmi vitali, anche con quelli del sonno, e quelli della madre.

Il feto può evocare situazioni emozionali; può cioè incidere tali situazioni nella memoria. Ciò significa che ogni preoccupazione, dubbio o ansietà che possa sperimentare una madre si ripercuoterà sul figlio. Il feto è un essere cosciente che sente e ricorda. Ogni perturbazione della madre perturba il feto. E non c'è niente di peggio di un feto rifiutato.

I figli di coppie in difficoltà sono cinque volte più paurosi dei figli di coppie felici. Certi neurologi aggiungono che un feto sperimenta il dolore con le stesse connotazioni emozionale di un adulto.

Certi tipi di depressione possono avere origine dall'utero la sensazione più di pericolo per il feto è sentirsi separato dalla madre. I rumori stridenti sono particolarmente dannosi per il feto, la percezione uditiva e l'emozione si piazzano nella stessa zona cerebrale, anche i litigi fra genitori nel periodo della gestazione portano a problematiche, a volte legati all'udito. Un feto prova agitazione emotiva, misurata secondo i suoi battiti cardiaci, basta che la madre pensi di fumare e il feto va già in panico.

A partire dalla sedicesima settimana il feto è sensibile alla luce, al quarto mese il bambino è sensibile al tatto come un bambino di un anno. Lo stato fisico emozionale del bambino, alla nascita e negli anni immediatamente successivi, permettono di sapere che tipo di messaggi materni ha ricevuto nell'utero.

A partire dal sesto mese di gravidanza si stabiliscono i modelli di memoria. Ricerche dimostrano che nel corso del terzo trimestre di gravidanza, il cervello del feto funziona a livelli prossimi di quello dell'adulto, anche se non in forma così matura.

La maturazione del cervello prosegue dalla nascita fino alla pubertà.

Il feto, che è onde theta, ha la sua sopravvivenza fortemente protetta da un liquido amniotico soprassaturo di endorfine, ogni processo di nascita è assistito e protetto da grandi emissioni di endorfina. La natura si prende cura della grande emotività e vulnerabilità fetale.

Il primo forte stress di un bimbo è alla nascita, la sua produzione di ormoni adrenalina e noradrenalina è tale che mai più, in nessun altro momento della vita, raggiungerà un livello così alto di ormoni dello stress.

Alcuni ricercatori scrivono che lo shock d'adrenalina è per il bimbo un cataclisma tale che, grazie proprio a questo, controbilancia il deficit dello stadio finale della nascita e lo prepara all'improvviso cambiamento della respirazione attraverso i polmoni il neonato deve interrompere la sua dipendenza alla placenta, che è stata la sua fonte di vita per nove mesi, l'ossigeno arriva direttamente al sangue dalla placenta e i polmoni sono senza aria e senza pressione, contengono solo una piccola quantità di liquido.

Nei pochi minuti che seguono il parto, il neonato deve riuscire ad espandere i polmoni, eliminare il liquido, assumere aria ed espellere biossido di carbonio e questo incide sulla circolazione sanguinea. Deve imparare ad utilizzare gli organi, tutto in tempo record.

“Il terribile trauma di quel giorno che nei tempi antichi i pesci uscirono dalle acque nell'intento di popolare la terra”.

Nei primi stadi di percezione il cervello elabora l'informazione in modo analogico.

Ogni processo si inquadra nel principio di imitazione e contagio.

Ogni essere in gestazione reagisce per imitazione, Così, se riceve un impatto analogico gradevole, cerca di imitare più e più volte quello a cui questo impatto emozionale è associato per continuare a essere gratificato. Può essere un gesto, un suono ecc.

Un processo di crescita naturale è l'identificazione del bambino con i suoi genitori. Pian piano l'identificazione si struttura nel suo io e gli dà sicurezza e stabilità emozionale.

Il problema non è il processo di identificazione, il problema sono i genitori.

Lo stato beta dei genitori porta ad imporre un'educazione che il bambino in stato theta non comprende. E' importante per il bambino stare con altri bambini, tra loro si comprendono.

L'imporre al bambino uno stadio di percezione di un adulto crea disordine e confusione.

L'imposizione di norme morali, proibizioni, castighi.

L'espressione della visione globale dei bambini va lasciata esprimere per il tempo fisiologico, in modo tale che il processo di identificazione sia rafforzato.

Il processo di identificazione dell'io inizia al quarto stadio di percezione, l'io non può maturare adeguatamente se non stabilisce adeguatamente identificazioni.

Per i genitori che hanno una percezione beta, unilaterale, è molto difficile comprendere la percezione dei loro figli theta visione globale, di unità e innocenza.

L'adulto tende a imporre un io al bambino. Sin dal concepimento siamo soggetti a ciò che viene chiamato condizionamento, una sorta di nebbia che ci fa dimenticare l'amore che siamo.

Con l'identificazione, imitazione e contagio, scriviamo la nostra biografia di cumuli analogici gratificanti e traumatici. Siamo persone, maschere, in cerca della nostra vera identità.

Quando ha inizio il processo di acquisizione di onde beta, il bambino possiede già una configurazione topografica costituita da cumuli analogici gratificanti e cumuli analogici traumatici che è la sua biografia. Questo stadio di percezione di vita è molto diverso dallo stadio theta ed il bambino deve trovare il modo di adattarsi.

Le onde beta cercano di lasciare fuori dalla loro demarcazione i contenuti theta, specialmente quelli traumatici. I contenuti traumatici vengono accettati dall'emisfero cerebrale sinistro compensandoli, interpretandoli, giustificandoli. In questo caso i traumi vengono accettati, non li sotterriamo e diventano ricordi, possiamo mantenerli nella coscienza beta.

I traumi di forte impatto la percezione beta cerca di combatterli, di contenerli, di mantenerli bloccati nella fascia theta. La percezione beta li disconosce, ma nulla di nostro può essere distrutto.

Sicché quando diciamo d'aver dimenticato avvenimenti della nostra infanzia, abbiamo sì dimenticato i fatti concreti che ebbero luogo ed il momento in cui si produssero, ma il danno reale di un cumulo analogico traumatico è che la carica energetica emozionale che questo, questi traumi hanno generato, rimane. La somatizzazione con tempo produce malattia.

Nei primi due stadi di percezione tutti gli impatti emozionali sono percepiti quasi esclusivamente come impatto- paura di non essere. Le emozioni patologiche sono una sola e medesima emozione: la paura di morire. E' il sentimento che corrisponde alla coscienza globale.

Quando la focalizzazione percettiva restringe la coscienza globale prende forma l'identificazione della paura del rifiuto, abbandono, di spazi aperti, chiusi ecc.

In anateoresi si osserva che l'emisfero cerebrale sinistro, con i suoi ritmi beta, tende ad esteriorizzare, buttare e a mantenere fuori, lontano dall'io. Pertanto il suo meccanismo è di allontanare dalla memoria, sotterrando in banda theta, tutto ciò che è doloroso e non riesce a compensare. Poi se qualcuno dei danni bloccati, riesce ad irrompere nella banda beta, allora questa ne facilita l'espulsione in direzione della frontiera esterna del corpo, così la manifestazione arriva alla frontiera della pelle e infine nell'ambiente o in un io estraneo.

L'emisfero cerebrale destro vive guardando verso dentro, l'emisfero cerebrale sinistro vive guardando verso fuori. Il nostro male maggiore sono i pensieri, noi ci esprimiamo con il pensiero somatizzato del nostro corpo e il mondo, il cosmo, è l'espressione del corpo totale che somatizza il Pensiero. Allontanare il dolore è aumentarlo, è sentirlo dentro con più intensità.

La disarmonia viene creata dalla nostra lateralizzazione cerebrale, o dal fatto di non accettarla.

Esserne coscienti è molto importante, come è importante cercare di armonizzare la disarmonia con la sincronizzazione cerebrale, tentare l'integrazione dei due emisferi porta ad altre disarmonie.

Accettare la dualità è il passo verso la consapevolezza. La dualità fa parte di noi nella nostra unicità.

La medicina officinale è prettamente è guidata dalla percezione beta, unilaterale.

Una causa per ogni malattia, ben definita all'organo interessato o al sintomo.

Dove non arriva il bisturi, arriva la pillola ... ma la malattia è ben oltre, la malattia siamo noi.

Comprendere la malattia nella sua radice è il passo della guarigione. Si può tamponare una depressione con le pastiglie, si può estirpare chirurgicamente un cancro, ma la medicina allopatrica generalmente si ferma a questa operatività. Le cause profonde di ogni malattia sono i cumuli traumatici della nostra biografia.

Riassumendo:

L'emisfero cerebrale sinistro rimira l'emisfero cerebrale destro con tutti i suoi aspetti beta di percezione e con l'aspetto del tempo; così poi tenta di lasciare nel passato i contenuti traumatici dell'emisfero cerebrale destro. Questo lasciare nel passato implica bloccarli e considerarli morti, inesistenti. I cumuli analogici traumatici che la percezione

beta non può sotterrare li assume dopo una interpretazione che è un aggiustamento compensatorio. Così continua a mantenerli nel passato ma non dimenticati, piuttosto depositati nel ricordo.

I cumuli traumatici più energetici, quelli che non possono essere compensati, si manifestano con una sintomatologia, che in quanto analogica, si rende visibile sempre nella direzione dei suoi vettori emozionali. Man mano si potenziano, le loro vette ascendono attraverso la banda beta fino a somatizzare e a proiettarsi fuori dal corpo.

La nostra biografia si è formata con cumuli analogici traumatici e gratificanti.

I cumuli traumatici di cui neghiamo l'esistenza sono ciò che Carl G. Jung chiama l'ombra. Ciò che esiliamo dalla luce della coscienza e portiamo al regno d'ombra dell'inconscio.

Chiamiamo io ciò che somatizziamo, con il cervello, la pelle, con gli atti, la bocca ... E somatizziamo ciò che non vogliamo contenere, che non vogliamo essere, ciò che ci fa ammalare.

LA TEORIA DELLA GHIANDA, IL CODICE DELL'ANIMA

Ci sono più cose nella vita di ogni uomo di quante ne ammettano le nostre teorie su di essa. Tutti, presto o tardi, abbiamo avuto la sensazione che qualcosa ci chiamasse a percorrere una certa strada. Alcuni di noi questo «qualcosa» lo ricordano come un momento preciso dell'infanzia, quando un bisogno pressante e improvviso, una fascinazione, un curioso insieme di circostanze, ci ha colpiti con la forza di un'annunciazione: Ecco quello che devo fare, ecco quello che devo avere. Ecco chi sono.

PABLO PICASSO

Poiché le teorie psicologiche della personalità e del suo sviluppo sono così fortemente dominate dalla visione «traumatica» degli anni infantili, la messa a fuoco dei nostri ricordi e il linguaggio con cui raccontiamo la nostra storia sono a priori contaminati dalle tossine di tali teorie. È possibile, invece, che la nostra vita non sia determinata tanto dalla nostra infanzia, quanto dal modo in cui abbiamo imparato a immaginarla.

Per scoprire l'immagine innata dobbiamo accantonare gli schemi psicologici generalmente usati e per lo più usurati.

Quanto più la mia vita viene spiegata sulla base di qualcosa che è già nei miei cromosomi, di qualcosa che i miei genitori hanno fatto o hanno omesso di fare e alla luce dei miei primi anni di vita ormai lontani, tanto più la mia biografia sarà la storia di una vittima. La vita che io vivo sarà una sceneggiatura scritta dal mio codice genetico, dall'eredità ancestrale, da accadimenti traumatici, da comportamenti inconsapevoli dei miei genitori, da incidenti sociali.

Noi appiattiamo la nostra vita con il modo stesso in cui la concepiamo.

Riporto la «teoria della ghianda», l'idea, cioè, che ciascuna persona sia portatrice di un'unicità che chiede di essere vissuta e che è già presente prima di poter essere vissuta.

Ciascuno di noi incarna l'idea di se stesso. E questa forma, questa idea, questa immagine non tollerano eccessive divagazioni.

I bambini cercano di vivere due vite contemporaneamente, la vita con la quale sono nati e quella del luogo e delle persone in mezzo a cui sono nati.

Aver cura dello sguardo verso i bambini è il primo gesto d'amore.

Cura significa comprendere il loro mondo, che non è il nostro. Essere in grado di non proiettare su di loro i nostri condizionamenti, i nostri schemi, proiezioni e desideri. L'attenzione in amore porta a percepire la maestosità della nuova vita.

Dietro ai pianti di un bambino, la gioia, manie di grandezza o debolezza, c'è la sua percezione, di quello che è stato ieri e chissà forse di ciò che saranno domani.

Della mia infanzia ricordo che da piccola disegnavo alberi immensi, più grandi di una casa. Quell'albero era pura fonte di ispirazione per me, tutti i colori che avevo a disposizione creavano la mia piccola opera di arte. Poi i condizionamenti, rigidità e i colori fino ai miei 40 anni non sono più esistiti, e anche il ricordo.

Attraverso le pratiche naturopatiche che descriverò più avanti, con lo spoglio di condizionamenti, ora dipingo, e la mia arte è un tripudio di colore, come la mia anima ... ed il ricordo di quel albero porta tenerezza nel mio cuore.

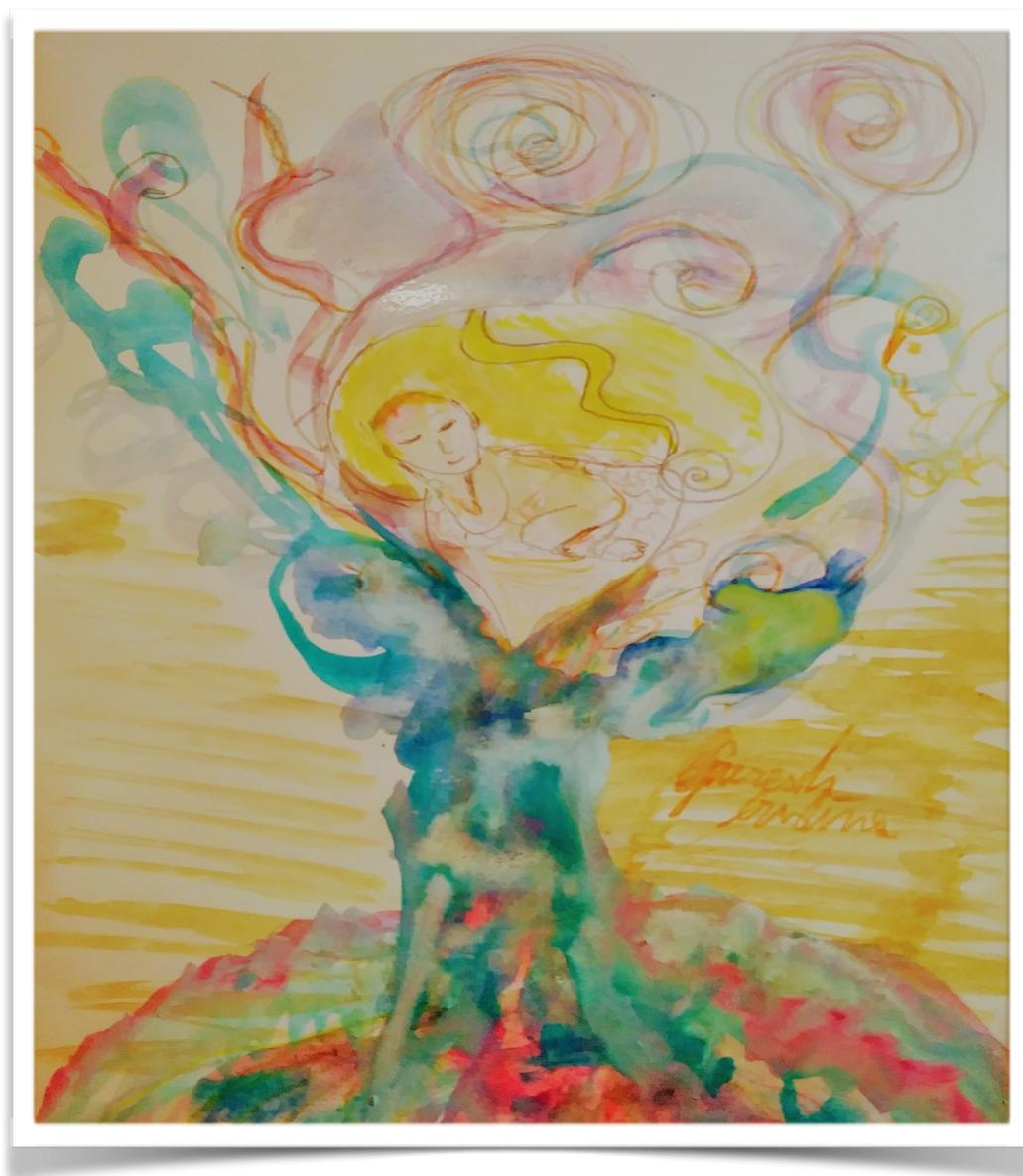
Ciascuna vita è formata dalla propria immagine, unica e irripetibile, un'immagine che è l'essenza di quella vita e che la chiama a un destino. In quanto forza del fato, l'immagine ci fa da nostro genio personale, da compagno e da guida memore della nostra vocazione.

Considerando la nostra persona come un esempio di vocazione, il nostro destino come manifestazione, guardando la nostra vita con la sensibilità immaginativa con la quale leggeremmo un romanzo, forse placheremo l'ansia, la febbre, l'assillo di risalire a tutti i costi alle cause. Simili al cane che si morde la coda, siamo ossessionati dalla domanda «Perché?», cui subito segue la sua gemella, non meno ossessiva, «Come?» – come fare per cambiare. La ricerca della felicità diventa la ricerca di risposte alle domande sbagliate. Non ci rendiamo conto fino a che punto folle tutte le psicologie inducano ansia: nei genitori, nei bambini, nei terapeuti, nei ricercatori, nel loro stesso campo di studio via via che la ricerca si estende a sempre nuove «aree problematiche».

“La bellezza arresta il moto”. Tommaso d’Aquino

“La bellezza è in se stessa una cura per il malessere della psiche”. James Hillman

“La bellezza sa rendere trasparenti questi pensieri nebulosi”. Wallace Stevens



Mito platonico: «Il fatto di venire al mondo, di entrare in questo corpo particolare, di nascere da questi genitori e nel tal luogo, e in generale ciò che chiamiamo le condizioni esteriori della nostra vita ... tutti gli eventi formano una unità e sono per così dire intessuti assieme». Ciascuna anima è guidata da un *daimon* a quel particolare corpo e luogo, a quei dati genitori e condizioni di vita, per la forza di Necessità; ma noi non abbiamo il minimo sentore di tutto questo, perché il suo ricordo è stato cancellato nella pianura dell'oblio.

I BAMBINI NON SONO COME CRETA NELLE MANI DI UNA MADRE MA HANNO GIA' LA LORO PERSONALITA' E IDENTITA'

«Ma se l'anima sceglie il proprio daimon e sceglie la propria vita, quale capacità di decisione ci rimane?» si chiede Plotino. Dov'è la nostra libertà? Tutto ciò che viviamo e chiamiamo nostro, tutte le nostre faticate decisioni devono essere, in verità, predeterminate. Siamo intrappolati dentro il velo dell'illusione, convinti di essere gli autori della nostra vita, quando invece la vita di ciascuno è già scritta nella ghianda e noi non facciamo altro che realizzare il piano segreto inciso nel cuore. La nostra libertà, si direbbe, consiste soltanto nello scegliere ciò che la ghianda si prefigge.

La ghianda è ossessiva. È tutta e solo concentrazione, come una goccia di essenza, non si può diluire. I comportamenti infantili elaborano questa alta densità. Il bambino mette in gioco il codice germinale che lo spinge dentro queste attività ossessive. Attraverso la sua concentrazione, il bambino crea spazio vitale, per respirare e muoversi, all'*homunculus* della sua verità innata e permette a questa verità di articolarsi in stili e forme e strumentazioni in cui egli può esercitarsi soltanto ossessivamente, ripetitivamente, fino a esaurimento. Ci vuole rispetto. Per favore, bussate prima di entrare.

La terapia promuove la grande illusione dell'introspezione. Predica e pratica la cecità di Edipo. Edipo si interrogava su chi fosse veramente, come se si potesse trovare la ghianda, il nostro vero essere, con la riflessione che si auto interroga.

La ghianda, che non vuole essere ridotta a rapporti umani, a influenze, a eventi fortuiti, o al dominio del tempo, al «Prima è accaduto questo, poi quest'altro», come se la vita potesse essere abbracciata dalla formula «Da una cosa ne discende un'altra». E non vuole essere ridotta nemmeno all'intervento inatteso della fortuna. Di qui le costruzioni

e ricostruzioni (e decostruzioni di ciò che è noto), di qui i travestimenti e le negazioni da parte dei soggetti sotto il microscopio; queste manipolazioni servono a preservare la visione romantica attraverso una versione romanzata dei fatti.

James Hillman

In ultima analisi, noi contiamo qualcosa solo in virtù dell'essenza che incarniamo, e se non la realizziamo, la vita è sprecata

C.G. JUNG

La scienza ancora non è riuscita a scoprire molti dei profondi principi che possono mettere in relazione con le caratteristiche psicologiche del bambino l'azione di madri, padri o fratelli.

JEROME KAGAN, *La natura del bambino*

Si può scoprire il proprio mistero solo a prezzo della propria innocenza.

ROBERTSON DAVIES, *Il quinto incomodo*

Comprendo con la lettura del codice dell'anima di James Hillman, che qualsiasi manifestazione dei bambini racconta di quello che potrebbe essere il progetto dell'anima di ogni manifestazione incarnata.

Mi hanno colpito molto le storie che riporto di seguito, mi hanno aiutata a maturare e auspico a chi leggerà la tesi ad una presa di coscienza verso i propri figli o ai futuri, ma anche verso se stessi, portare quella compassione che magari ancor oggi non c'è.

Siamo stati tutti bambini, e non tutti i nostri bisogni non sono stati compresi, abbracciamoci e a volte tornando bambini possiamo donare quei bisogni a noi stessi.

Storie di bambini problematici a scuola, hanno manifestato con tutta la loro forza la loro disapprovazione, ma il loro progetto è continuato, hanno seguito ciò che si chiama intuito e determinazione.

Gli anni di scuola: un incubo

Nel libro *Cradles of Eminence*, il godibilissimo (e ben documentato) resoconto dell'infanzia di quattrocento personaggi eminenti della nostra epoca, si afferma che i tre quinti dei soggetti «presentavano gravi problemi scolastici»: «Il rifiuto della scuola è un fenomeno internazionale che non dipende dall'essere la scuola pubblica o privata, laica o confessionale né dal tipo di pedagogia applicato nelle varie scuole». Inoltre, le difficoltà scolastiche di questi personaggi sono indipendenti dall'atteggiamento, dalle condizioni economiche e dal livello culturale delle loro famiglie. Odio per la scuola, bocciature, espulsioni sono, nel bene e nel male, un'afflizione generale.

Thomas Mann, che fu insignito del premio Nobel in considerazione soprattutto del romanzo scritto a venticinque anni, definiva la scuola «stagnante e deludente»; il grande studioso e poeta indiano Tagore (proveniente, al pari di Mann, da una famiglia colta e abbiente) interruppe gli studi a tredici anni perché non sopportava più la scuola: «Sono stato abbastanza fortunato da districarmene prima che l'insensibilità diventasse cronica». «Degli anni di scuola, Gandhi diceva che erano stati i più infelici della sua vita ... che egli non aveva alcuna predisposizione per lo studio e che raramente aveva avuto insegnanti che stimasse ... e che forse sarebbe stato meglio per lui se non ci fosse mai andato». La scrittrice norvegese Sigrid Undset ebbe a dire: «Detestavo la scuola con tutto il cuore. Per evitare lo studio, avevo elaborato una complicata tecnica che mi consentiva di pensare ad altro durante le lezioni». Un altro premio Nobel, il fisico Richard Feynman, definiva gli anni passati a scuola «un deserto intellettuale». L'attore e regista Kenneth Branagh era così angosciato dalla scuola che a undici anni cercò di rompersi una gamba buttandosi dalle scale, per poter rimanere a casa e restarsene in pace in camera sua a leggere. Il regista Rainer Werner Fassbinder «non riusciva a socializzare con i bambini normali» e alla fine fu mandato in una scuola steineriana. John Lennon fu espulso dall'asilo.

Thomas Edison: «Sono sempre stato uno degli ultimi della classe».

Woody Allen: «Mi interessavo di tutto, tranne che dei professori».

E così Albert Einstein

Manolete bambino non lasciava prevedere un futuro da torero. Era pauroso e timido, di salute cagionevole. Lui amava dipingere e leggere. Amava stare in casa ed era sempre attaccato alle sottane della mamma e per questo veniva anche preso in giro. Era esile e malinconico e raramente giocava con gli altri bambini. A 11 anni arrivò la passione per i tori, ed il richiamo fu fortissimo.

Forse la paura e l'isolamento era la percezione di quella che poi è stata la sua drastica morte?

Perché il progetto di ognuno di noi è unico e non ci è dato sapere quanti soffi di vita ci vengono dati.

Manolete era stato chiamato a combattere i tori, ma, per poter discendere e dunque crescere nella vita, la sua vocazione aveva bisogno di essere percepita. La percezione avvenne attraverso un mentore, José Flores Camará, che seppe «vedere oltre» e diventò la guida e il manager di Manolete, rimanendogli accanto sino alla fine.

«La svolta decisiva nella carriera di Manolete ebbe luogo quando José Flores Camará assistette per caso a una sua corrida ... Osservandolo nell'arena, fu come se vedesse, al di là di quello che era in quel momento, quello che sarebbe potuto diventare un giorno.

«Vide immediatamente che il ragazzo stava facendo le mosse sbagliate per la sua corporatura e personalità. Vide che si esponeva di continuo alle cariche del toro per ignoranza del terreno.

«Ma vide anche che Manolete possedeva uno straordinario coraggio. Vide che uccideva i tori meglio di qualunque altro matador avesse mai visto, che uccideva secondo lo stile pericoloso, elegante della vecchia scuola, ormai scomparso dalle arene, dritto sopra il corno destro, l'espada affondata fino all'elsa.

«Camará ingaggiò Manolete e si accinse a riplasmarlo daccapo. Lo portò negli allevamenti a studiare i torelli dal vivo e incominciò a insegnargli l'arte della corrida partendo da zero

A volte, gli amici, genitori, persone che giungono sul nostro sentiero, giungono per riportarci sulla via stabilita. A volte attori che portano sofferenza nella nostra vita e a volte un cambio radicale, arrivano perché siamo lontani dalla nostra via.

Lasciare che tutto avvenga e a distanza di tempo si percepisce nel cuore c'è tutto aveva un senso..o forse no..non in questo tempo.

Tengo molto a questi temi, come il tema della gestazione. Nel cuore sento che voglio portare a conoscenza dell'importanza di quel periodo, ma anche prima.

Fermarsi un attimo nella società così frenetica, ove i pensieri corrono all'impazzata, come macchine che corrono a tutta velocità nelle metropoli del mondo. Comprendere il pensiero dell'accogliere la nuova vita, comprendere che prepararsi è cosa buona, per entrambi i genitori.

Tutela e cura nei pensieri e gesti durante la gestazione. Tutela e cura durante la nascita del nuovo arrivato, con la premura giusta, la luce giusta ... cura.

In queste pagine ho sottolineato l'importanza della cura sulla nostra percezione e quella del bambino, al momento del concepimento.

Il nutrimento non arriva solo dal pensiero, arriva anche dall'alimento.

CIBO E PSICHE



“Dimmi come mangi e ti dirò chi sei”.

“Si è come si mangia!”.

Consapevolezza e responsabilità per le azioni che si scelgono ... costantemente.

Mangiando dall'albero della conoscenza del bene e del male, siamo passati dall'unità alla dualità, abbiamo fatto della polarità il nostro dovere e adesso siamo alle prese con il fatto che tutto e tutti hanno un proprio polo antitetico, cioè un rovescio della medaglia. Con l'ultima cena, Cristo ci offre la possibilità di ritornare in paradiso, di riscoprire non solo il nostro legame con Dio, ma effettivamente la nostra unione con Dio. Mangiamo il suo corpo sotto forma di pane e beviamo il suo sangue sotto forma di vino, e diventiamo *Lui*.

Dopo oltre dieci anni di attività come medico e psicoterapeuta sono giunto a una straordinaria conclusione: quasi tutti gli esseri umani hanno un problema legato al peso. La maggioranza delle persone combatte concretamente con il proprio peso corporeo, il più delle volte combatte contro evidenti chili di troppo. Altri lottano sul piano psicologico, ad esempio per il proprio peso all'interno di un rapporto di coppia. Moltissimi lottano per il proprio peso nella vita sociale: si tratti della posizione all'interno di un'azienda o del riconoscimento del proprio lavoro all'esterno. E solo pochi si interessano del *peso* sul piano mentale e psicologico, cioè dell'equilibrio, dell'evoluzione della propria mente e del percorso spirituale. Anche qui si tratta di peso, perché come sappiamo dalla mitologia e dalle religioni, quando arriva il momento di tirare le somme, alla presentazione del conto finale, vengono pesate le anime.

Rudiger Dahlke

Più di un terzo degli abitanti dell'Unione europea è sovrappeso e più di un decimo è clinicamente obeso. Il metodo più comunemente usato per definire il peso normale si rifà alla formula che prende il nome dal chirurgo francese Paul Broca: altezza della persona, in centimetri, meno cento uguale peso normale in chili. Di conseguenza, il peso normale di una persona alta 170 centimetri è pari a 70 chili (170 meno 100). Per raggiungere il peso ideale bisogna sottrarre ancora un 10%, perciò 70 meno 7 uguale 63 chili. Secondo la definizione, il sovrappeso inizia quando si supera il peso normale del 10%, nel nostro caso (70 più 7) a 77 chili. Quando si supera il peso normale del 20% inizia quella che i medici definiscono obesità, cioè (70 più 14) a 84 chili.

Nelle nazioni industriali una persona su tre muore di sintomi dovuti all'alimentazione; o che con un sovrappeso di 10 chili una persona su cinque non raggiunge i 50 anni, e con un sovrappeso di 20 chili una persona su due. Dal punto di vista statistico, le persone obese si ammalano molto più spesso di quelle magre e muoiono naturalmente prima. Tendono ad ammalarsi molto prima di gotta, calcoli biliari, pressione alta e aterosclerosi, così come a manifestare un ampio spettro di altri sintomi. Ad alcuni queste statistiche faranno paura, ma non saranno di aiuto a nessuno. I meccanismi nascosti dietro il sovrappeso sono troppo sottili e, in fondo, anche troppo necessari, a seconda delle situazioni di vita concrete, per poter essere modificati con le minacce.

Noi, nel profondo della nostra anima, ci ricordiamo della forma sferica originaria del Principio e anche i nostri simboli della perfezione non possono che essere sferici. Ma il nostro mondo è diventato acuminato e spigoloso.

Un indizio assolutamente naturale ed estremamente veritiero di dove potrebbe nascondersi la perfezione lo troviamo nella gravidanza. In quella situazione la donna ritorna a essere tonda e quasi tutte le donne incinte si sentono rotondeggianti e sane.

Arte barocca fa sorridere pensando alla formosità dei soggetti, oggi bisogna invece riflettere anche sulla nostra anoressia collettiva. A dire il vero si potrebbe parlare di anoressia sociale nell'adolescenza, e farci notare la nostra incapacità di accettare le donne in quanto donne adulte e mature, poiché vogliamo congelare tutto lo sviluppo allo stadio preadolescenziale.

Oggi, spesso le persone ottengono il loro peso ideale o normale con un digiuno forzato senza alcun equilibrio, né sul piano fisico né su quello psichico.

Nella storia pertanto troviamo un'ulteriore indicazione che ci dovrebbe portare a diffidare del nostro pensiero attuale, orientato alla quantificazione, e uno stimolo per ricercare piuttosto un nostro metro per valutare la giusta via di mezzo.

Inoltre, ci sono evidenti indicazioni che la rotondità nella sua pienezza giaccia piuttosto nel centro e sia espressione di soddisfazione, sicurezza di sé e generosità, mentre la magrezza sembra cantare fuori dal coro e di conseguenza sembra essere contraddistinta da un senso di mancata appartenenza, di inquietudine e dalla nostalgia di un ritorno alla perfezione.

La figura più pienotta trova tra l'altro corrispondenza nell'omeopatia, che attribuisce a queste persone la costituzione linfatica. Esse si caratterizzano per il loro tessuto sodo, vitale, che possiede ancora la forza rigenerativa dell'infanzia. Pertanto quasi tutte le persone all'inizio della vita rientrano in questa tipologia. La costituzione che rispecchia la persona magra, consumata si chiama - *nomen est omen* - costituzione distruttiva. In questo caso alla persona restano, nonostante tutta la tenacia, ben poca forza rigenerativa e una vitalità fortemente ridotta.

La pienezza e l'unità interiore, secondo il detto: "l'immagine interiore si riflette sull'aspetto esteriore"; ma può anche esprimere la disperazione interiore e la frustrazione secondo il detto, oggi sempre più di moda: "se non c'è pienezza interiore, che perlomeno ci sia quella esteriore".

Il termine "sintomo" alla medicina, ufficiale, dove, dandogli grande importanza, si indica uno stato patologico alterato del nostro organismo e la conseguente sensazione di disagio che ci colpisce per un errore fatale annidato in noi o nell'ambiente che ci circonda e che deve essere eliminato il più rapidamente possibile.

Il sintomo è un dono, ci sta offrendo la possibilità di comprendere cosa ci manca.

La polarità di questo mondo di contraddizioni non è da considerare un qualcosa di negativo, ma l'antitesi necessaria all'unità e la nostra unica chance per riconoscere l'unità ed evolverci verso di essa.

Abbiamo tutti dei sintomi, e questo non può essere altrimenti nella polarità. I sintomi sono i compagni di viaggio dell'uomo.

Ogni medico conosce qualche paziente grato al "suo infarto" o addirittura al "suo tumore" per tutto quello che gli ha insegnato. E' "solo" una questione di valori, che però nella nostra società viene stabilita in modo unilaterale. Ma non è detto che debba essere così. Molti popoli ancora legati alla natura conoscono le malattie di iniziazione ed è come se aspirassero quasi ad averle. Un individuo può diventare sciamano solo in seguito a una "chiamata" che riceve durante un periodo di malattia. Anche da noi alcune madri ancora riconoscono l'alto valore delle malattie infantili per lo sviluppo.

I sintomi è possibile eliminarli temporaneamente con l'ausilio, ad esempio, della medicina: i sintomi si trasferiscono da un organo all'altro, i pazienti da uno specialista all'altro. Se lo si osserva però alla luce di una terapia che va in profondità, si ritroverà il sintomo, la cui forma esterna sarà forse modificata, ma l'essenza immutata. Il sintomo è una parte della nostra ombra psicologica.

Il sintomo esprime qualcosa che la persona ha consapevolmente escluso dalla sua vita; motivo per cui tutti i sintomi vengono rifiutati con veemenza. Il sintomo usa il corpo

come palcoscenico per un'opera teatrale che non vogliamo né vedere né sentire - e allora adesso dobbiamo provarlo sulla nostra pelle.

La fisica insegna che non è possibile fare semplicemente sparire qualcosa: è possibile soltanto che qualcosa si trasformi da una forma a un'altra, ad esempio il ghiaccio in acqua o vapore. In questo caso in fisica si parla di "legge della conservazione". Anche a livello psichico non va perso nulla, anche qui è possibile solamente una trasformazione.

L'energia psichica può assumere una forma fisica e viceversa, ma non potrà mai sparire.

Questo fenomeno lo viviamo nella vita di tutti i giorni. Ad esempio, se nel sentire una barzelletta "sporca" nasce un'emozione che non viene accettata consapevolmente, si ripercuote sul corpo e fa arrossire in volto. In altri casi abbiamo le palpitazioni per la gioia o la speranza, abbiamo i piedi freddi dalla paura, la gastrite per la rabbia "ingoiata". A questo punto è ovvio ricondurre la gastrite (sintomo) all'emozione non sfogata (la rabbia repressa, ingoiata). Tutto resta immutato, solo la forma della manifestazione è mutabile, così come l'acqua che può presentarsi in stato liquido, ma anche in stato solido sotto forma di ghiaccio e in stato gassoso sotto forma di vapore. Nonostante subisca queste trasformazioni, essa non sparirà mai.

Si spera che sempre più ci sia una presa di coscienza da parte della medicina ufficiale, quando "scoprirà" il rapporto esistente tra i sintomi del corpo e i simboli della psiche.

Nell'essere umano nulla va perso, al massimo può essere relegato nell'ombra e così rimosso a livello inconscio.

L'inconscio è legato a noi.

I sintomi si cristallizzano soprattutto quelle parti d'ombra che sarebbero pronte a riaffiorare alla coscienza. La loro uscita dal buio del mondo dell'inconscio per presentarsi nel corpo materiale, cioè il palcoscenico sul quale si esprimono le immagini cosce, è la dimostrazione che questo quadro clinico ha bisogno di apparire in pubblico e di essere preso in considerazione.

Per comprendere il linguaggio dei sintomi, bisogna entrare consciamente in empatia con il loro mondo simbolico, pieno di apparenti contraddizioni e di illogicità. I poli opposti non di rado si avvicinano, spesso persino si toccano.

I sintomi sono sempre sinceri e rivelatori di cause, sono segnali, simboli dell'ombra. Tutto ciò a cui viene attribuito un valore o un particolare significato nella vita può diventare un sintomo.

Il sovrappeso è un sintomo. Una valutazione negativa rende la vita ancora più difficile alle persone che ne sono colpite. La vasta gamma di definizioni che va da "obesità" fino agli insulti veri e propri ("sei grasso come un maiale") è solo la dimostrazione di quanto profondamente siamo imprigionati nei giudizi e di quanto imbarazzante sia questo tema per la società.

L'uomo è fondamentalmente malato e avrà un problema con il proprio peso fino a quando resterà imprigionato nella polarità. "Grasso" è sempre relativo, dipende da "magro". Senza "magro" non sapremo cosa sia "grasso" e viceversa. Nel mondo polare ci saranno sempre entrambi gli aspetti, dato che si condizionano a vicenda. E continueranno a esistere la dieta e l'ingordigia come i due lati della medaglia. Come qualunque altro sintomo, anche il sovrappeso è un "errore" che può mostrarci cosa ci manca per essere sani, sebbene il fatto di considerarlo un errore dipenda interamente dallo spirito del tempo. Quello che oggi sembra imperfetto (la formosità), ieri era considerato come l'ideale di perfezione della rotondità. Siccome nulla a questo mondo può sparire, anche il tema del peso può solo essere vissuto a livello conscio oppure affossarsi nell'ombra, da dove poi si manifesta nel corpo come sintomo o errore. Il problema non potrà mai essere risolto nel corpo (il palcoscenico), ma solo ed esclusivamente a livello conscio (l'opera teatrale).

Cosa rappresenta il cibo, simbolicamente parlando? Si tratta di portare dentro qualcosa dall'esterno, di mandare giù un corpo estraneo e di farlo proprio. E non solo la storia della vita e dell'umanità inizia con il cibo, ma la nostra evoluzione individuale ha inizio con il respiro, con l'ingoiare aria, a cui segue poco dopo il latte materno. Nei primi tempi dopo la nascita tutto viene in secondo piano rispetto alla nutrizione. Il neonato percepisce principalmente attraverso la bocca e la pancia. Così anche il riflesso di suzione è uno dei primi e più importanti riflessi fra tutti, senza il quale il bambino non sarebbe nemmeno in grado di sopravvivere. Questa fase è abbastanza lunga e anche quando ormai il bambino va a carponi, continua a infilare tutto in bocca. Esplorando il mondo che lo circonda, il bambino vuole soprattutto conoscere il sapore di quel dato

oggetto. Per molto tempo ancora, il bambino somatizza tutti i dolori e i problemi intorno all'ombelico. Se c'è qualcosa che non va in lui o nell'ambiente che lo circonda, al bambino viene mal di pancia. Simbolicamente è molto coerente, perché non si sente a suo agio nella zona dell'ombelico, cioè si sente fuori luogo. La pancia, per la verità lo stomaco, sono l'ombelico del mondo infantile.

In quel periodo anche l'amore che il bambino riceve passa in modo del tutto naturale attraverso la bocca e lo stomaco. Con il caldo e nutriente flusso del latte entra nella vita anche l'aspetto di Venere: il neonato succhia a quel seno, al quale si attaccano nuovamente gli adulti quando chiedono amore. Mentre per il bambino è in gioco il dolce e caldo latte, più tardi l'uomo assapora il dolce amore della donna che desidera. Tutto inizia con il succhiare, atto che poi, dopo la pubertà, torna nuovamente al centro, questa volta della vita amorosa. Anche qui apparentemente si tratta di mangiare. In effetti la maggior parte dei giochi amorosi si svolge intorno agli orifizi corporei.

Pertanto la definizione dell'amore non è affine solo dal punto di vista linguistico alla nostra iniziale definizione del cibo: il desiderio di aprirsi a tutto e di assimilare tutto. In ciò si rispecchia il desiderio primordiale dell'uomo di ritornare alle origini, all'unità paradisiaca.

Sul piano delle esperienze, questa sensazione di completezza la raggiungiamo con l'orgasmo, che in quel preciso istante ci permette di rivivere quella sensazione di unità paradisiaca. Cibandoci del frutto proibito, ci siamo giocati per sempre questa condizione perfetta e nell'amore la riconquistiamo almeno per qualche attimo. Mangiando fino a diventare "sferici", cerchiamo di ricrearla, ma restiamo sempre insoddisfatti perché questa pienezza è solo esteriore.

Simbolicamente, amare con il corpo e cibarsi con il corpo sono entrambi processi che hanno a che fare con l'assimilazione e l'integrazione di altri corpi a noi estranei.

Tuttavia, sul piano psicologico si presentano possibili soluzioni che sul piano fisico sono addirittura pericolose.

Cibarsi fisicamente oltre certi limiti comporta tutti quegli effetti collaterali non proprio innocui legati al sovrappeso.

La bocca rimane sempre la forma primaria del piacere.

Anche lo svezzamento non è cosa tanto facile: il bambino non vuole rinunciare assolutamente al posto privilegiato vicino al cuore della madre, dove lei lo nutre, lo riscalda, lo protegge.

Dopo la fase di svezzamento, madre e bambino cercano un surrogato. Nel caso della madre, forse il marito “entra nuovamente in azione”, il bambino spesso ripiega sul proprio pollice. Spesso i genitori forniscono anche un capezzolo sostitutivo sotto forma di ciuccio, che il pargolo può succhiare e ciucciare a piacere. A ogni modo i bambini si rendono conto ben presto che attraverso il surrogato in plastica del capezzolo non scorre latte né tanto meno amore e non tutti si fanno liquidare in questo modo.

Oggi si può considerare assodato che i bambini per crescere, sì, per vivere, oltre all'aria e al nutrimento hanno anche bisogno d'amore. Già fu dimostrato da un famoso esperimento eseguito nel Medioevo: un sovrano voleva scoprire il linguaggio primordiale dell'umanità e a questo scopo isolò un gruppo di neonati. Nessuno doveva scambiare una parola con loro, per il resto furono accuditi in modo esemplare e non gli fu mai fatto mancare nulla. Mentre il sovrano aspettò invano di sentire le loro prime parole nel “linguaggio primordiale”, i bambini entrarono in una fase vegetativa e infine morirono. Studi fatti molto più tardi sui bambini cresciuti negli istituti, che soffrivano di una mancanza di attenzioni e amore, hanno confermato la soluzione dell'enigma: i bambini si erano spenti per mancanza d'amore. Ancora oggi i bambini muoiono per essere trascurati psicologicamente, nonostante ci sia sufficiente sostentamento materiale.



Senza ombra di dubbio, cibo e amore sono strettamente legati l'uno all'altro sin dall'inizio. L'amore passa inizialmente dallo stomaco e spesso intraprende questa strada anche più avanti nella vita.

Il sapore dolce è un surrogato del bisogno di amore.

I genitori lo usano anche per placare le lacrime, esigenze del bambino. Quel dolce diventa un trofeo consolatorio.

Nel caso del grasso di afflizione non si dovrebbe però ignorare che si tratta di un tentativo di auto-guarigione dell'organismo. Esso cerca la sua felicità, anziché in una psicoterapia, nella più semplice terapia somatica del cibo. Sotto alcuni punti di vista, e soprattutto sotto quelli del peso, non si tratta certo della soluzione ideale, ma perlomeno è

una soluzione. In questo caso, negando semplicemente all'organismo la sua medicina, vale a dire il cibo, il problema non sarebbe risolto, semmai ingigantito. Digiuni radicali possono comportare notevoli problemi di natura psicologica in una situazione di fondo come questa. Anche le roccaforti di grasso dietro le quali ci si è nascosti assumono una funzione protettiva, oltre al fatto che mangiare è spesso l'unica cosa che ci resta. A chi nella vita non resta altro all'infuori del piacere del cibo non può certamente essere tolta quest'ultima ancora di salvezza: potrebbe reagire cadendo in una profonda depressione, oppure cercare di scomparire in modo ancor più drammatico.

Continuare a ingoiare è dannoso anche per lo stomaco. In questo caso, ci sarebbe molto da imparare sul proprio modello, su quello che si pretende dalla vita e sulle vie di fuga probabilmente già collaudate. La soluzione non si trova lottando contro il sintomo "cibo", ma nel prendere consapevolezza delle proprie vere esigenze, dei propri veri desideri e sogni, così come nel prendere il coraggio a due mani e osare nuove strade, per non dover più solo "mandare giù", ma per esternare al contrario le proprie idee ed esigenze, per farsi rispettare, anziché rifugiarsi nel grasso.

La tranquillità relativa, cioè l'essere lasciati in pace nella propria roccaforte di grasso, si paga con la grande rinuncia del piacere del proprio corpo e della sessualità. Studi su questo argomento rivelano in modo meno sorprendente che le persone obese spesso sono frigide e insoddisfatte. Lo stesso vale per la potenza maschile. Gli uni vedono in tutto ciò la conseguenza, gli altri la causa dell'obesità. In realtà, rispondono al vero entrambe le affermazioni e sono espressione del rispettivo modello di vita.

Chi si nasconde dietro l'obesità forse ha qualcosa da nascondere, non vuole essere visto e nemmeno vivere apertamente, laddove questo non-voler-vivere di una parte così fondamentale come quella del proprio ruolo sessuale è sempre una questione ambivalente: nel profondo, si trova in ogni caso il desiderio dell'altra dolce metà, davanti alla quale ci si nasconde timorosamente nel grasso. Inoltre va aggiunto che il grasso forma uno strato isolante ideale, ma in entrambe le direzioni: è difficile che qualcosa penetri nella corazza, ma è altrettanto difficile che qualche cosa venga fuori.

Lo strato di grasso equilibra tutti gli estremi della temperatura e compensa anche tutti gli estremi della figura. E così si instaura una situazione media ben isolata, con temperature medie.

Ma quello che vale per il calore, vale anche per i sentimenti, e alla fine ci si ritrova isolati a tutti i livelli.

A volte il desiderio è di sentirsi presenti nella realtà sociale.

Il desiderio di avere molto peso e occupare ampio spazio non sempre si può esaudire nella realtà sociale, di conseguenza spesso non resta che la comoda via di fuga nella realtà corporea.

Ma purtroppo il corpo è così spietatamente sincero, che nemmeno i migliori sarti riescono a nascondere tutto.

A volte chi soffre di obesità non si sente all'altezza delle pretese amorose sul piano fisico-psicologico e ripiega, a livello sociale, sulla carriera o su qualche altro successo collocabile all'esterno.

Fino a quando non ci si rende conto del problema reale, del vuoto interiore, e ci si riempie solamente di cose materiali per colmare per alcuni attimi quel senso di vuoto, non si crescerà mai interiormente. In questo modo non si acquisterà nemmeno importanza, ma solo peso; non si verrà notati per alcuna peculiarità che non sia il grasso. Laddove si tratti di una richiesta di attenzione a tutti i costi, ciò può essere ancora accettabile, perché ci troveremmo di fronte a una tipica situazione in cui si scende a patti. Ma a essere sinceri, bisognerebbe ammettere che il prezzo oggi è davvero molto alto: si paga con la vita che lentamente, ma inesorabilmente, sparisce tra le montagne di grasso e persino così, oggi, non si è niente di speciale.

Per molte persone la vita all'interno di una società sempre più affollata diventa sempre più carica di ansia.

Diventa sempre più difficile rilassarsi, far riposare la testa troppo affaticata e staccare la spina.

Allora il cibo torna comodo a molte persone da più punti di vista. La paura infatti è espressione e sinonimo di angustia ed è il contrario dell'amore. Amare significa aprirsi,

lasciarsi andare, fidarsi e diventare permeabili. La paura è il contrario di tutto, porta a chiudersi, persino i vasi sanguigni della pelle si restringono, non si vuole lasciare entrare nulla e non si ha fiducia: corpo e mente sono chiusi dalla tensione.

Con l'assunzione di cibo e la conseguente attività digestiva, il sangue si sposta dalla testa troppo affaticata alla cavità dello stomaco, provocando un piacevole sollievo mentale. A ragione, la testa è contenta del pasto di fine giornata. Nella nostra storia evolutiva il cibo è stato associato a situazioni di sicurezza e rilassamento, e lo è ancora oggi.

Nei nostri tempi moderni la cena diventa il premio per la giornata trascorsa, diventa il segnale e l'occasione per lasciarsi andare, per aprirsi nuovamente alla vita, per staccare dallo stress. Se il giorno è stato caratterizzato da frenesia, angustia e paura, la gratifica dev'essere proporzionale, deve trattarsi cioè di un ricco pasto, che soddisfi occhi, naso, bocca e stomaco. A lungo andare un tale pasto di compensazione lascerà il segno sotto forma di un senso di pesantezza e di oppressione.

Ma lo stomaco pieno non sostituisce l'appagamento interiore.

Chi mangia per compensare si prepara ogni sera per la prossima giornata carica di stress, armandosi letteralmente di morbidi cuscini per i tempi duri. Mette su una bella corazza per evitare che le cose lo tocchino da vicino, affinché restino bloccate nella protezione

Se una persona decide di eliminare una tale corazza protettiva semplicemente smettendo di mangiare corre un certo rischio: inusualmente priva di protezione, potrebbe tornare a essere vulnerabile, i nervi a fior di pelle ed esposta a tutti i colpi e agli attacchi esterni. In circostanze come queste, alcune persone si rifugiano in ben altra realtà, comunemente definita, in modo un po' sprezzante, pazzia o psicosi.

Molti adulti scelgono per la propria ribellione il cibo. Sono talmente stanchi di dover sottostare agli obblighi della vita, da farlo vedere a tutti attraverso il corpo, mangiando fino a diventare obesi. Ingoiano l'ira e la rabbia, la sensazione di disagio e la riluttanza che poi si manifestano con il sovrappeso.

Quello che non riescono a fare sul piano psichico avviene a livello fisico.

Ma a lungo andare ogni persona vuole essere accettata e amata per quello che è, e non essere ammirata per un'impresa, per quanto eroica possa essere. Pertanto, dimostrare il coraggio di essere il proprio tipo è una vera azione di emancipazione, un passo oltre l'imposizione di una figura determinata dalla moda, verso l'autodeterminazione e la responsabilizzazione.

Esaminare attentamente le abitudini alimentari della primissima infanzia può fare luce sui problemi dei disordini alimentari futuri.

I bambini "istintivi", che crescono in un ambiente naturale, regolano il loro fabbisogno alimentare secondo le loro esigenze naturali. Se hanno tanta fame, cioè all'inizio del pasto, mangiano velocemente delle quantità relativamente grandi di cibo. Man mano che diventano sazi, mangiano più lentamente e di meno. Alla fine smettono da soli di mangiare, indipendentemente da quanto si trovi ancora nel piatto o in tavola.

Le persone con problemi di sovrappeso, invece, mangiano a una velocità costante, che talvolta addirittura aumenta. Nel loro caso, non di rado, l'appetito viene davvero mangiando, mentre nei bambini non condizionati passa. Probabilmente questo modo di dire, che l'appetito vien mangiando, è già una delle frasi estratte dalla "scatola magica dell'educazione", per motivare comunque i bambini che mangiano contro voglia. Gli adulti con problemi di peso mangiano semplicemente tutto ciò che hanno a disposizione, indipendentemente dalla quantità messa nel piatto. Anche qui si tratta di un segnale che i loro meccanismi interiori di regolazione non sono regolati, o addirittura completamente fuori uso, e che dipendono da condizioni e norme esterne.

Si fa largo il sospetto che coloro che non riescono a dire di no - infatti a ogni occasione si lasciano riempire ancora di più il piatto e il bicchiere - siano proprio quelli ai quali da bambini non è stato permesso di dire no. La famosa frase: "Ci si alza da tavola solo quando si ha finito di mangiare (tutto)" può essere diventata una legge interiore interferendo con i meccanismi biologici di regolazione. Frasi simili come: "Vi alzate solo quando non c'è più niente nel piatto" effettivamente non lasciano il segno solo nell'infanzia, ma anche per tutta una vita.

“Mangiare tutto (quello che hai nel piatto) fa bene!”. Naturalmente è vero esattamente il contrario. Mangiare a sazietà fa bene, ma ha a che vedere con la capacità dello stomaco e certamente non con il diametro del piatto.

Anche la frase: “Un bambino ben educato non lascia indietro niente” serve semplicemente a tra sformare un bambino sano in un povero bambino punito doppiamente dalla limitatezza dei genitori e dal dover apprendere che essere ubbidienti è contro natura. Il bambino, con il tempo, comprenderà di essere considerato ubbidiente quando si sforza di mandare giù qualche cosa che non vuole. In questo modo imparerà a fare delle cose che vanno contro la sua natura, pur di essere considerato ubbidiente dai genitori.

Dopo la seconda cucchiata segue: “una per la mamma”, e poi: “ancora una per il papà”. E quale bambino che ama mamma e papà potrebbe mai rifiutare loro una cucchiata! Così il cibo diventa una prova d’amore estorta e spesso lo resta per tutta la vita. “Il dolce lo diamo solo a chi ha mangiato tutto” è il trucco più usato per quanto riguarda la ricompensa ai bambini ubbidienti. Solo chi è ubbidiente viene poi premiato. Perciò il bambino ingurgita il pasto principale contro voglia, manda giù questo rospo per poi ricevere un po’ di amore - e anche questo sotto forma di dolce surrogato. Il fatto di ricompensare l’ubbidienza con i dolci ha un’altra spiacevole conseguenza sull’apprendimento, cioè il bambino riconosce precocemente che l’amore va guadagnato. Parecchi adulti si danno da fare tutta una vita per diventare più amabili e alla fine devono riconoscere che il vero amore non rientra in questo schema.

I dolci fungono tanto da stimolo, quanto da consolazione: “Dai, ci mettiamo un grosso pezzo di cioccolato e vedrai che non ti farà più male!”. Quant’è vero! Seguendo questo schema ancora molte anime adulte si curano con il cioccolato per lenire le proprie sofferenze. Ma in questo modo il dolore non è affatto alleviato, solo redistribuito, e gradualmente il metabolismo e il pancreas iniziano a gemere sotto il dolce peso.

Infine, con i dolci è possibile insegnare ai bambini anche la regola base del nostro sistema economico: “Ti do un sacchetto di caramelle e tu mi lasci in pace fino a mezzogiorno!”. Si tratta di un dolce accordo, e chi mai potrebbe prendersela con dei genitori stressati. Non è comunque una soluzione, perché così i bambini imparano che il loro “dare sui nervi” è oggetto di trattativa, dalla quale si può trarre profitto.

Un criterio educativo più efficace, se non addirittura il più efficace in assoluto, è la funzione esemplare dei genitori e l'aspirazione di ogni bambino di diventare come loro. Se la mamma e il papà mangiano sempre tutto senza critica alcuna, allora, anche senza commenti, sta a significare "Si mangia quello che viene messo in tavola". Il bambino emula i genitori e mangia quello che ha nel piatto. Inoltre impara, come i genitori, a essere acritico nei confronti del cibo.

Anche i nostri sensi, la nostra natura viene soffocata pur di ...

Per vedere questa gioia negli ingenui genitori, i poveri bambini accettano iniziali mal di pancia e i gonfiori che ne seguono. L'aspetto della pulizia e dell'ordine, un altro atto di "ammaestramento" molto amato nell'infanzia, qui entra in gioco come aggravante. Nel contempo il bisogno del bambino, che naturalmente si riferisce all'amore dei genitori, è appagato in modo sostitutivo con il cibo. Al bambino viene letteralmente "riempita e chiusa" la bocca.

Il sangue serve allo stomaco per il processo digestivo e viene perciò sottratto alla testa; di conseguenza quest'ultima ha a disposizione meno energie "per fare stupidaggini" e così i genitori ottengono la loro tanto ambita pace. Mangiando avviene inoltre una commutazione a livello neurologico-ormonale, dove dal nervo simpatico, orientato ad attività esterne, si passa al nervo vago, responsabile della rigenerazione.

Sul piano delle esperienze lo sappiamo tutti: un bambino sazio è meno noioso e più tranquillo di uno affamato. Naturalmente la funzione esemplare dei genitori e l'entusiasmo del bambino nel voler emulare i genitori possono dare i loro frutti anche in funzione dei modelli alimentari futuri, ad esempio quando il bambino ha la fortuna di avere dei genitori che mangiano con consapevolezza e che già prima di mettersi a tavola si preoccupano di quello che a lui potrebbe piacere e di cosa lui potrebbe avere bisogno, e magari lo coinvolgono nella scelta. Se un bambino venisse ogni tanto anche lodato perché avanza qualcosa nel piatto e smette di mangiare quando è sazio, potrebbero instaurarsi delle abitudini alimentari del tutto naturali. Si favorirebbe inoltre nel bambino una giusta valutazione delle quantità di cibo, sostenendolo quando all'inizio ne prende poco, volendo per così dire fare un assaggio.

È un diritto.

Un bambino che impara ad assumersi la responsabilità del proprio stomaco durante i pasti accetterà anche molto meglio che tra un pasto e l'altro non ci sia niente.

Per il bambino però la vita e l'amore iniziano con il cibo. Se noi gli guastiamo la gioia di mangiare, gli passerà anche la voglia di assaporare i piaceri della vita e dell'amore. Ma chi non prova alcun piacere difficilmente sarà in grado di darne. Diventando svogliato e incapace di stare bene con gli altri, non avrà una vita molto divertente.

Quanto potente possa essere la forza educativa del cibo lo vediamo anche nel mondo degli adulti.

La privazione della libertà e della libera scelta di cosa e quanto mangiare è pertanto una delle punizioni più severe. Ci sarebbe da prendere in considerazione se, da questo punto di vista, non sarebbe meglio liberalizzare un po' la coercizione nell'infanzia.

Il miglior modo affinché i genitori resistano alla tentazione di dare da mangiare ai figli come farebbe un domatore di belve feroci pur di raggiungere il suo scopo è quello di avere loro stessi per primi un rapporto naturale con il cibo e di mangiare con amore e consapevolezza.

Tutte le esperienze dimostrano che i più importanti modelli alimentari si sviluppano nell'infanzia e, se mirano alla rotondità, il conflitto è già programmato.

Non si finisce per caso nel proprio modello (alimentare), bensì ci spetta per natura e ci rivela in modo lampante il nostro compito.

“Si è come si mangia!”.

Studi riportano vari tipi di personalità in base alla alimentazione:

- Chi predilige passati, pappe senza che sia necessario l'uso dei denti tende a rifiutare la collaborazione, soprattutto quella aggressiva (rappresentata dai denti) e scarica la responsabilità e il duro lavoro sugli altri.
- Chi ha la predilezione per i budini e i prodotti di pasticceria generalmente la persona non affronta direttamente i problemi.

- Per i grunivori, che amano masticare cose dure, il loro atteggiamento della vita è duro, per loro è difficile accettare le dolcezze che la vita gli offre.
- Il vegetarianismo, in primis, significa evitare le zone d'ombra; rappresenta il tentativo di fare marcia indietro prima ancora di aver affrontato l'intero cammino verso la polarità.
- Chi predilige le fibre per problemi di stitichezza, il nocciolo è legato alla capacità di dare e ricevere.
- Chi è in grado di mangiare e gustare appieno la carne pur essendo assolutamente consapevole delle sue origini, dimostra davvero di avere una maggiore disponibilità a confrontarsi con le proprie origini rispetto a chi applica le strategie di fuga.
- Chi invece non riesce ad accettare e a gustare nient'altro all'in-fuori della carne mette nuovamente in evidenza un problema. Potrebbe evidenziare la sete di sangue dei cacciatori primordiali e la loro smania per la caccia. Alcune persone potrebbero avere ancora "nel sangue" l'istinto di uccidere, che si riflette nella predilezione per la carne poco cotta. Se escludiamo il tipo inconsapevole, il carnivoro è una persona fortemente legata ai propri istinti animaleschi. Certamente ha un accesso più disinvolto e diretto alla propria forza vitale e alla propria capacità di imporsi.
- Quando le persone hanno una particolare predilezione per le conserve, gli alimenti in scatola, ma anche per i prodotti affumicati, generalmente si può ipotizzare un atteggiamento conservatore di fondo.
- A chi predilige cibi non conditi, alquanto insipidi, facilmente mancherà il sale della vita.
- Chi invece predilige cibi saporiti, se non addirittura piccanti, rivela il suo amore per le sfide, non ha nulla contro gli stimoli nuovi e le cose fuori del comune, e pretende tanto sia da se stesso sia dalla propria digestione.
- Persone che assaporano la vita tenderanno anche a mangiare saporito.

Laddove prevale un'alimentazione conforme alla propria natura, sono i modi davvero civili a determinare la vita degli uomini.

Sono molte le sensazioni che accompagnano una persona in sovrappeso: maggior grado di intensità della paura, poca coscienza di sé, fino a un limitato amore per la verità.

Più sale il peso, più in basso scende l'umore.

il corpo è anche il palcoscenico per le rappresentazioni dell'anima, esso non riflette solamente le caratteristiche psicologiche, ma viene anche usato, spesso indebitamente, come strumento di compensazione. Nell'attuale società dell'abbondanza, la manifestazione del possesso materiale si è diffusa a un livello tale da assumere il carattere regressivo del sovrappeso.

Un'altra problematica è l'anoressia e la bulimia.

I termini medici "anoressia" (dal greco *an-orexia*, senza appetito) e "bulimia" (dal greco *bous*, bue, e *limos*, fame, quindi "fame da bue") nella pratica sono difficilmente distinguibili e sono in realtà i due lati di una stessa medaglia

Entrambe sono da considerarsi malattie dell'amore. Le persone anoressiche, quasi senza eccezione di sesso femminile, hanno fame di un amore che non pretende nulla, di quell'amore incondizionato che il bambino si può aspettare dalla madre e l'uomo da Dio. L'amore sessuale, invece, normale tra gli esseri umani, scatena in loro il panico. Esse sono disgustate da tutto ciò che riguarda la femminilità e dal senso di "accogliere" e "far entrare". Particolarmente repellente è per loro l'idea del "donarsi sessualmente", cominciano quindi a difendersi sin dall'inizio, prima di trovarsi vicine a una situazione simile.

Di solito, attraverso il digiuno estremo vogliono impedire l'apparizione di quei segni corporei che segnalano l'identità femminile nella pubertà. Da lì deriva anche il termine "anoressia della pubertà". Se i cambiamenti a livello fisico sono già avvenuti, con una drastica perdita di peso vengono fatti regredire. In un corpo così deperito può interrompersi anche il ciclo mestruale, in modo che la donna anoressica si avvicini alla

sua meta, cioè alla fase prepuberale. L'incremento di questa malattia ai giorni nostri è sicuramente da ricondursi al fatto che uno stato prepuberale rispecchia l'ideale della società. Queste persone vogliono diventare "invisibili"

Di fatto, l'anoressia registra la più alta mortalità tra tutte le patologie classificate anche dalla medicina ufficiale come "psicogene". Di solito le persone colpite non possono indirizzare questo odio contro i genitori, allora lo rivolgono verso se stesse, evidenziandolo nelle forme estreme di mortificazione, come pure nello spietato gesto del vomito autoindotto, se qualche cosa di sostanzioso dovesse arrivare nello stomaco. Molte persone anoressiche giocano a questo gioco, peraltro molto serio, fino ad arrivare all'alimentazione forzata in ospedale, dove cercano di sabotare con tutte le forze questo tentativo violento di strapparle alla morte. La loro forza è strabiliante ed è spaventoso vedere quanto siano dure e brutali con se stesse e con gli altri. Avrebbero urgentemente bisogno di aiuto *prima* dell'alimentazione forzata, con una forma di psicoterapia che sveli il modello di base e porti alla riconciliazione con esso. L'anoressia spesso inizia con una dieta, ma, al contrario di quanto accade con le diete, essa ha sempre successo e viene seguita con coerenza e rigore esemplari. Anche quando sono ridotte a uno stadio di magrezza estrema, sono ancora dominate dalla loro immagine interiore di essere troppo grasse e continuano a digiunare. Persino poco prima di morire di fame si sentono ancora troppo grasse, andando fino alle estreme conseguenze.

Le persone bulimiche hanno, analogamente, un'insaziabile fame d'amore, ma scelgono la via d'uscita meno deleteria per soddisfare questa loro fame con il cibo. Naturalmente il cibo non soddisfa mai la loro insaziabile fame, motivo per il quale non sono mai sazie. Durante veri e propri attacchi di fame mangiano tanto da essere alla fine nauseate e da trovare una via d'uscita solo nel vomito. Il cibo per loro dista anni luce dal concetto di piacere, anzi lo odiano e se lo vietano rigorosamente. Al divieto di mangiare si contrappone la fame d'amore e nel bulimico questo amore passa obbligatoriamente dallo stomaco. Così il pendolo continua a oscillare tra abbuffate e vomito, vale a dire tra spasmo di atti di prendere e dare. Il vero obiettivo, cioè l'amore che voluttuosamente dà e prende a livello psichico e fisico, rimane però assai lontano.

La scelta anoressica, tuttavia, che esclude in maniera ossessiva di assimilare alcunché, e accentua l'atto del dare (vomitando), offre ancor meno possibilità di salvezza.

Entrambe le patologie sono la dimostrazione che sul piano puramente fisico non sussiste alcuna possibilità di guarigione: in altri termini, non si può prescindere dalla ricerca delle radici psichiche del sintomo e dalla riconciliazione con esse.

Il modello fornisce già di per sé anche la spiegazione della frequente discrepanza tra peso oggettivo e percezione soggettiva.

Se è il modello a determinare tale percezione, la persona anoressica ridotta a uno scheletro si sente comunque “troppo grassa”. Viceversa, questo fenomeno colpisce anche molte persone in sovrappeso che con l’ausilio della dieta sono “dimagrite”: fino a quando il vecchio modello continua a esistere nel profondo, esse restano persone grasse mimetizzate.

Conducono una costante lotta contro l’aumento di peso, pur di non tornare al loro peso reale determinato dal modello; tentano di opporsi al pesante rischio che incombe dal profondo, contando le calorie, seguendo diete e con altre acrobazie alimentari.

Solo noi non siamo in grado di mantenere il nostro peso, il modello interiore invece tiene sempre il proprio, senza diete, attività sportive ecc.

Tutti gli elementi rimossi dalla nostra coscienza devono pure andare da qualche parte, e possiamo essere contenti se vengono raccolti dal corpo e infine integrati nel modello.

Complessivamente, il modello interiore ci protegge da una deriva psicologica più grave, tenendo a freno pretese verso noi stessi che non riusciamo a gestire a livello conscio e parti di noi che sarebbero potute diventare pericolose per la nostra vita. Ci mostra inoltre quali compiti e quali insegnamenti abbiamo rifiutato, o meglio, delegato a esso nel corso della nostra vita.

Se vogliamo riuscire ad andare avanti nella vita non dobbiamo solo guardare con schiettezza questo modello e accettarlo, ma persino allearci con lui. Rappresenta la base del nostro sintomo e solo su questa base possiamo riconoscere cosa c’è ancora in noi che non va.

Il percorso è esattamente l'opposto di quello che pazienti e medici percorrono solitamente. Il paziente si reca dal medico nella speranza che questo si allei con lui contro il sintomo. Ora abbiamo scoperto, anche se genericamente, ma riferendoci comunque al sintomo "sovrappeso", che combattere il sintomo non porta a nulla, anche avendo un medico come alleato.

Lungo il percorso inusuale dell'identificazione proprio con il sintomo del quale soffriamo, o con il modello che ne sta alla base, ci imbattiamo ben presto in cose ormai note. Allearsi con il modello dei sintomi significa aprirsi, anziché fare ostruzionismo, nei suoi confronti, come invece è stato finora. Quando ci apriamo totalmente a qualcosa, altro non è che amore. Amore significa totale apertura senza riserve verso l'altro, diventare un tutt'uno. Se diventiamo una cosa sola con il modello del nostro sintomo, allora lo amiamo. Fino a questo momento abbiamo visto il sintomo come il nostro più acerrimo nemico. Se ora riusciamo ad amarlo significa che abbiamo osservato il vecchio consiglio cristiano: amate i vostri nemici! Si tratta del consiglio più saggio, in assoluto, da seguire durante il percorso evolutivo ed è la chiave di ogni guarigione.

Il danno viene sempre arrecato da ciò che non integriamo, che respingiamo. E questo non è altro che una proiezione: noi allontaniamo qualcosa che ci riguarda. Non per questo la facciamo sparire, anzi, attecchisce nel nostro corpo o su altre persone. In un caso lo chiamiamo il nostro sintomo, nell'altro il nostro nemico, ed entrambi sono davvero nostri. Se impariamo a riprenderci i nostri nemici interiori (i sintomi) ed esterni, anziché respingerli, aprirci a loro e diventare nuovamente un tutt'uno con loro, allora siamo sulla buona strada della guarigione. Solo i nemici interiori ed esterni possono insegnarci cosa ancora ci manca per la guarigione piena.

Mettere in pratica un nuovo modello nella realtà della vita quotidiana è cosa ben diversa che individuarlo. Se il nuovo modello è frutto della "rielaborazione" e analisi del vecchio modello, le probabilità che il nuovo percorso abbia successo sono perlomeno buone, anche se il nuovo modello, schema, sarà inizialmente instabile perché dovrà ancora fronteggiare il vecchio, a cui siamo abituati da sempre.

Se invece un modello sconosciuto viene semplicemente preso in prestito da un terapeuta, da un libro o un opuscolo e mandato a combattere contro il proprio modello interiore, è certo sin dall'inizio che quest'ultimo ne uscirà vincitore. Il vecchio campo formativo intatto non ha nulla da temere dal debuttante del tutto impreparato: a suo favore ci sono anni di abitudini che hanno reso sempre più profondi i solchi dentro di noi. Inoltre, a ogni vittoria esso diventa sempre più potente ed efficace, proprio come il sistema immunitario dell'organismo si rafforza a ogni nuova vittoria su nuovi agenti patogeni.

Ogni aspirazione a una nuova forma esteriore, indipendentemente che si tratti di snellezza o corpulenza, vive e muore con la realizzazione di una nuova forma interiore. Nella società di oggi gli aspetti esteriori materiali hanno più potere degli aspetti interiori. Lo sguardo verso il mondo è la proiezione di come ci sentiamo dentro. I vecchi schemi insidiati profondamente sono alimentati dalla costante abitudine. Consapevolezza e sguardo interiore e nell'onestà decidere di vivere il nuovo, alimentandolo costantemente con i gesti quotidiani, solo così i vecchi schemi perdono il potere.

La responsabilità verso una nuova vita interiore, cambia il rapporto con tutto ciò che ci riguarda, dal rapporto con il cibo, al rapporto con gli altri, con noi stessi.

La base di ogni guarigione è l'amore, quella vibrazione che non si può descrivere, è insita dentro ognuno di noi, perché l'amore è noi, in ogni cellula, in ogni gesto, in ogni respiro, l'amore è vivere.

MARIA ESSENA



Essere naturopata per me è tornare alle origini, comprendere il valore dei sensi donati e quando sono immersa nella natura, potenziarli e sorridere al miracolo di questo corpo, della vita.

Sono rimasta affascinata dalla bellezza e profondità d'animo di due donne che hanno fatto del loro sentire e la comunione con il Tutto una fonte di cura con il prossimo, La Naturopata Maria Essena, e la Santa Idelgarda.

Le pratiche di Maria sono di grande attualità ancor oggi, i sensi e lo sguardo interiore sono i doni meravigliosi di cui bisogna ridare consapevolezza e valore.

L'uomo in ogni momento decide se mettere al mondo le tenebre o la luce, ci si rende conto di cosa sono i nostri pensieri, le nostre parole, le nostre attitudini, le nostre azioni? Il nostro modo di vivere?

Il presente ed il futuro si nutrono del passato e della nostra visione di esso.

Sono legata alla energia della Madonna ed ancor più da quando ho letto della sua vita umana , la sua vita essena. Maria era una grande terapeuta dell'anima e del corpo, ha vissuto a pieno l'incontro con il suo progetto divino, l'incontro con se stessa. La sua Verginità non ha niente a che vedere con il sesso, riguardava la sua grande purezza verso il Divino, la sua comunione e comunicazione.

Cosa insegna la sua storia, la semplicità...lei amava immergersi nel non sapere ... il contatto con la natura era il suo nutrimento di conoscenza, mentre camminava in mezzo alla natura cresceva in lei la consapevolezza di come guardare il mondo.

Sviluppare i sensi era il suo studio.

Praticava esercizi come ad esempio guardare una immagine con intensità e poi chiudeva gli occhi e contemplava il buio nella sua testa.

Luce e tenebre..la comprensione dell'unione, la comprensione che la vita è in continua comunione, pulsazione.. il chicco di grano per crescere ha bisogno del buio nutrimento della terra e poi della calda carezza della luce ..

La natura se sentita ci indica le leggi universali.

L'oscurità..

Gli Esseni meditavano sulla oscurità e la grotta era dove si svolgeva l'iniziazione ..la Madre aveva superato queste prove ... anche in seguito meditava molti giorni nella grotta ..nel buio.

Secondo Lei l'occhio era l'organo sessuale attraverso il quale penetrava la luce per creare l'intelligenza, il Logos, il Verbo, l'oscurità nella testa non era nulla.

Meditava anche sulla respirazione, secondo lei tutti i misteri dell'universo sono contenuti nel momento che separa l'inspirare dall'esprire.

Meditava camminando e si serviva del suo corpo per incontrare il sapere divino, il corpo veicolo dell'anima e dello spirito divino.

Si interrogava su tutto ciò che la natura manifestava, e cercava di portare dentro di sé il rapporto di questa manifestazione con l'uomo. Portava dentro di sé le immagini, mentre ispirava, voleva toccarle con tutto il suo corpo, con ogni sua cellula, voleva portare dentro il sapere.

Le sue sperimentazioni, le hanno fatto comprendere che il ritmo dell'incontro fra il buio e la luce è la base della vita. Diceva e ripeteva un mantra "ciò che vive nella testa dell'uomo è l'intero cosmo.

Il sapere arriva quando la luce incontra il buio e vive in esso. Quante volte ci siamo detti dopo una intuizione "ho avuto una illuminazione?"

Oggi questa teoria viene spiegata che grazie ai collegamenti esistenti nel cervello, la luce entra nel nostro sistema nervoso e nei vari sensi dell'uomo, e si trasforma in informazione, reazioni e azioni.

Secondo Maria nel cervello c'è il sapere divino ma aveva compreso che l'uomo poteva e può essere guidato dall'illusione e generare mostri di luce ingannevole.

Colui che vede altro che l'apparenza vede solo una parte divina..e l'unione non può avvenire..oscurità e unione della luce permettono di acquisire il sapere divino..la conoscenza reale che crea la luce vera. Gesù disse: "non bisogna limitarsi a guardare le forme ma percepire l'immagine che vi è all'interno e vedere così il Padre.

L'uomo si può svegliare nella luce nascosta, attraverso il proprio respiro ed elevarsi verso una intelligenza universale.

Vedere l'immagine nella immagine ... oggi siamo pieni di immagini e ci stiamo nutrendo di esse senza consapevolezza ed alcuna protezione, il lasciarsi trasportare da una ipnosi costante che devia il percorso verso la nostra essenza, il nostro sacro sentire.

Gli esseni conoscevano questo sapere e si proteggevano, il tutto lo visualizzavano interiormente e non si lasciavano condizionare dalle immagini.

Sono gli occhi le finestre della luce che penetra nel cervello, ed esso irradia luce per creare la conoscenza nel mondo.

“ Se l'uomo non vede il buio che esiste dietro le cose ed anche in sé stesso, allora l'unione della luce e del buio, l'unione dei due occhi non avviene e l'intelligenza, la coscienza, i sensi e l'anima dell'uomo si lasciano catturare dalla luce falsa; un tale uomo fa morire la parola e lascia che sia la morte ad apparire al mondo”.

Colui che, mentre mangia, pensa di nutrire solo il suo corpo fisico, viene catturato dalla luce della illusione.

Mentre mangiamo tutto viene scritto in “alto” quanto facciamo “in basso” si manifesta anche in alto.

Quanto ci lasciamo nutrire dal Tutto, Padre, Divino...inspirare, nutrire il corpo attraverso l'inspirazione, permeare il corpo, gli organi, i sensi di questo nutrimento, per poi espirare e ridonare al tutto ciò che non serve.

Maria aveva capito il potere dell'acqua, le permetteva di esaminare i suoi pensieri, esaminare i sentimenti, ed usava il potere dell'acqua per ripulirsi dalle influenze, dalle fecondazioni illusorie.

Il nostro corpo è formato dall' 87 % di acqua, la nostra sensibilità vibra attraverso il corpo che è acqua.

Maria ha sperimentato per anni, sapeva che le forze della terra avevano più Forze nascoste.

Per lei l'acqua era un dono prezioso, l'acqua le permetteva di esaminare i suoi pensieri, di osservare i suoi sentimenti, di essere attenta a tutte le influenze..

Come si conduce l'anima alla pace?

Meditazione, la parola, il movimento.

Abbraccio- terapia.

Maria diceva che una giornata senza abbracciare era una giornata persa.

Al mattino imparare ad abbracciare il sole, attraverso il nutrimento si abbraccia la Terra, non è una forma di comunione con il Tutto? Non è fare l'amore con ogni cosa che ci circonda?

LA VITA NON E'ALTROCHE UNA SUCCESSIONE DI ATTI CHE CREANO ALTRE AZIONI

Pratiche di meditazioni, di incontro con se stessa, il suo buio, fecondato dalla luce.

“Immagino la luce che fuoriesce dagli occhi, e dagli altri sensi, e la proiezione della vita cambia colore”.

Per quarantacinque anni lei è stata una portatrice di acqua, nutrive la terra arida, la sua vita era semplice ma di una infinita ricchezza interiore.

Si cerca spesso la pace, la spiritualità rivolgendosi al cielo...ma il compito degli uomini è quello di creare la casa del tutto sulla terra.

Possiamo decidere di farlo.

“La Terra è una creatura vivente e tutte le creature che porta in seno sono portatrici dell'anima”.

“Attraverso il lavoro dell'uomo devono essere onorati il Padre e la Madre divini”.

Per entrare in comunione con il prossimo, le piante, gli animali, le cose, bisogna creare il vuoto in se per entrare veramente in comunione.

Se l'uomo si separa dai sensi e dalla coscienza del principio divino che è in lui, allora l'anima si ammala, diventa prigioniera della vita dell'uomo e soffre.

E' grazie al desiderio che l'anima accompagna l'uomo e ne anima il corpo e la vita, l'uomo tramite il libero arbitrio, può voltare le spalle alla sua origine e perdere il senso della vita.

Allora l'anima è portata a soffrire, la sofferenza dell'anima è all'origine della malattia dell'uomo e della Terra.

La disperazione è quando non si è in linea con i propri desideri?

Maria capì che l'anima è un mondo diverso di quello dell'uomo , come il cuore è un organo indipendente dal corpo anche se collegato al corpo.

L'anima non ha sesso, vergine significa purezza.

L'anima non è avvolta dalla polarità nell'albero della conoscenza del bene e del male.

Il suo parto è la luce di Dio ed il suo frutto è la guarigione del mondo dell'uomo.

Cosa simboleggia il serpente? La tentazione, i dubbi, l'illusione di un corpo fisico, e l'ego nato da tale corpo. Quanto si riesce ad entrare a contatto con la propria anima, le esigenze che richiede...quanto..?

Andiamo a toccare la luna, ma la preziosità che è in noi?

“La vita che viene vissuta come una vita morta diventa una vita che nutre la morte, la vita che viene vissuta con amore e bellezza dai nostri Madre e Padre divini, soltanto questa è la vera vita, in quanto non solo sentiamo la vita nel nostro corpo fisico, nella nostra testa, nei nostri organi, siamo legati ad una fonte di tutta l'esistenza ed è la sua acqua che scorre nelle nostre vene e che ci mostra con gli occhi la grandezza e la saggezza, altrimenti impurità e distruzione possono uscire dalla bocca di un uomo”.

“L'acqua origine di purificazione ed unione fra i mondi, il corpo umano è a fatto per lo più di acqua, che può essere stagnante viva o rinfrescante”.

“L'acqua è il sangue della Terra ... Solo l'amore permette di fertilizzare la Terra arida”.

In quei tempi quando qualcuno aveva bisogno di conforto, di un consiglio per la sua vita, lo aiutava tramite la forza della sua vita interiore, cura essena, avvolgeva completamente l'essere in una bolla d'energia, avvolgeva la persona con amore, l'energia del cuore, cullava come se fosse un neonato in braccio alla mamma...l'amore guarisce.

L'amore guarisce.

Maria cercava l'unione tra il mondo dello Spirito ed il mondo Terreno.

Il respiro era il soffio divino che dona la vita attraverso le narici e che usciva la benedizione e gratitudine. I pasti erano l'occasione di essere in comunione con il Divino e riunire tutti i corpi in lui.

Madre

Liberaci da male

Non sottoporci alla potenza dei serpenti tentatori

Perdona le nostre offese

Dacci il pane vivente della saggezza Divina

La saggezza è fuori e dentro l'uomo, quando l'uomo è nel silenzio e nel riposo.

Nello stato di vuoto la saggezza divina permea l'uomo

Padre io sono il Tuo nome santificato

Io sono il Tuo regno compiuto

Io sono la Tua volontà realizzata

Io sono in Terra come in cielo

L'anima viene sulla terra, attraverso una forma, per compiersi nella perfezione.

Fondamenti di vita: amore, saggezza e verità.

Quattro età: infanzia, età adulta, età matura, la vecchiaia.

Il modo in cui un uomo comincia una età nella sua vita , come la vive e la finisce, determina chi egli è, non nell'anima ma nella forma. L'essenza dell'anima è eterna, sono la forma e l'ego che devono evolversi nella perfezione.

LA VITA fuoriesce dall'uomo in molte forme, il corpo è necessario per la manifestazione dell'intelligenza che vive in lui. Il corpo che ci viene donato ci permette di fare esperienza fisica e nella esperienza fisica attraverso l'amore e la saggezza portare alla manifestazione la parte spirituale che è in noi.

Il divenire consiste nel riconoscere il divino che è in noi, liberandoci dalle influenze che non lasciano che l'anima si manifesti, le influenze vogliono rubare l'anima all'individuo.

Chi ha occhi per contemplare l'intelligenza e le orecchie per ascoltare la saggezza, guardi ed ascolti fino alla profondità di se stesso, affinché la luce sbocci ed inondi la sua vita di nuova energia. Il valore dell'uomo non consiste nell'apparire, ma essere realmente chi è nell'armonia divina.

Cosa ci rende vivi? Forse il primo passo è quello di scoprire chi siamo. Essere curiosi di conoscere chi siamo. Bisogna marciare verso la semplicità di ciò che siamo, di ciò che desideriamo essere, di ciò che cerchiamo di diventare. Ogni manifestazione è necessaria, ognuno è portatore di un messaggio importante da ascoltare che illumina ed aiuta ad andare avanti. Il linguaggio dell'uno è ben più ampio dei concetti morti degli uomini, osservare ciò che ci circonda, la manifestazione della natura e ...la manifestazione del corpo donato. Ascoltare il silenzio attraverso tutto.

“ Devi porti al di fuori del cammino del quale cammini per guardare verso cosa ti portano i tuoi passi, a partire da ciò che scoprirai potrai decidere se continuare o se sarà opportuno per te cambiare direzione”.

Oliver Manitarà

SANTA IDELGARDA DI BINGEN

Ildegarda Grazie

Le sette forze curatrici dell'anima Idelgarda le paragonava ad un quadrato d'oro diviso in tre parti; ogni angolo rappresenta gli elementi di cui siamo fuoco, aria, acqua e terra, mentre le tre parti rappresentano il Dio Trino: il Padre creatore, Il Figlio annunciatore, Lo Spirito Santo Forza Vitale.

Si rifaceva alla medicina umorale elaborata da Ippocrate e Galeno, Ildegarda attribuisce agli elementi (aria acqua terra e fuoco) quattro qualità: il caldo, il freddo, il secco e l'umido che ne caratterizzano l'azione e l'effetto sugli esseri viventi.

Queste forze terapeutiche si possono attivare attraverso la meditazione, attraverso la preghiera ... chi non le conosce può bloccarle.

Per Idelgarda c'erano quattro forze terapeutiche:

- Forze terapeutiche divine
- Forze terapeutiche cosmiche
- Forze terapeutiche spirituali
- Forze terapeutiche dei corpi

La miglior cura è la prevenzione. Prevenire è meglio che curare.

La salute dipende in gran parte dallo stile di vita e dalla alimentazione.

Per Idelgarda sei regole permetterebbero di avere vita sana, in armonia con il corpo, lo spirito, lei diceva :

-“ Ricavate energia vitale dai 4 elementi: terra, fuoco,acqua e aria mediante il rapporto diretto della natura e con medicine naturali.”

- “Prestate attenzione nel mangiare e nel bere alla leggerezza dei cibi, alla forza naturale che la natura preserva per gli essere umani”.

- “Tenete movimento e stasi in sano equilibrio”.

- “Regolate le fasi di sonno-veglia per la rigenerazione dei nervi stressati”.

- “Favorite l’espulsione di impurità e di sostanze nocive dai vostri tessuti”.

- “Stabilizzate le forze di difesa spirituali: riconoscete le vostre zone ombra, (vizi = fattori di rischio) e certe di controbilanciarle con fattori protettivi (virtù).

Il corretto uso dei cibi può aiutare la desiderata guarigione. Gli studi dicono che l’80% delle malattie dipendono dal regime alimentare, si tratta di gravi malattie croniche, malattie incurabili.

I tempi della civiltà moderna ci rendono distratti, fermarsi e renderci consapevoli del cibo salutare, di che apporto vitale ci sta fornendo, di come ci stiamo nutrendo.

Studi scientifici in Finlandia, con ricerche per 10 anni in diversi paesi, hanno comparato la salute di chi si alimentava in modo vegetariano e chi consumava molta carne e molti grassi.

Consumo di carne e grassi produce l’innalzamento del colesterolo e acidi biliari, determinando la crescita degli ormoni sessuali fonte di nutrimento di tumori che colpiscono intestino crasso, prostata, seno,.

Minore è il rischio fra i vegetariani come quella indicata da Ildergarda, farro, frutta e verdura.

Il farro: il farro per Ildergarda aveva proprietà terapeutiche strabilianti, forze vitali di vitalizzazione, guarigione e rigenerazione. Il farro contiene proteine, carboidrati, grassi e

vitamine minerali e microelementi. Aiuta il corpo a depurarsi e a proteggersi da molte forme tumorali.

Il farro fa buona carne, buon sangue e migliora l'umore.

In base alla esperienza dei decenni l'80% dei pazienti che si alimentavano con il farro, miglioravano o guarivano.

I Farmaci dell'anima

Le forze spirituali sono in grado di guarire il corpo e l'anima e di rafforzare gli stati di debolezza.

Profondo rispetto per l'essere umano e scoperta della propria dignità umana.

Stabilità sulla via aurea dei cibi.

Lasciare che sia, lasciare che accada.

Cercare gioia celeste in ogni cosa.

L'uomo non può vedere Dio ma può riconoscerlo nella natura, nella capacità terapeutica dei cibi, ma anche nella forza spirituale dell'arte.

Nel silenzio, nella solitudine, nella distensione, nella amicizia e nell'amore troviamo il metodo più antico per fornirci delle forze spirituali per guarire corpo e anima.

Trovare due momenti della giornata, mattino e sera, per trovare un momento di silenzio. Questo aiuta a prendersi cura di sé.

L'amore è la prima terapia, la mancanza di amore è il primo passo verso la malattia.

Studi clinici condotti su 10.000 uomini malati di cuore il 50% presentavano meno dolore dovuto all'angina pectoris se i pazienti erano seguiti da qualcuno che li amava.

Il potere terapeutico dell'amore è una legge di natura, attiva al di là dello spazio e del tempo.

Se si comprendono i sintomi fisici nel loro senso più profondo, si possono riconoscere alla loro radice le cause spirituali e si può quindi individuare il modo per liberare il corpo da questo peso.

L'uomo è figlio del cielo e della terra e tutte le forze terapeutiche sono riposte in lui.

L'uomo vive attraverso l'energia vitale e l'energia vitale è in lui.

L'arte della psicoterapia consiste nell'individuare e nell'amare le proprie debolezze e i propri errori, solo così l'uomo potrà amare e godere della forza salutare.

L'amore fa abbassare la pressione del sangue, elimina la tristezza e la paura, può arrestare la crescita dei tumori, rende la vita varia e meravigliosa.

L'amore però è inafferrabile, non si può estorcere, è un segreto del Tutto, e questo segreto comprende la via della sofferenza, del dolore, della malattia e della morte ... tutto ha un disegno.

Dietro ad ogni debolezza si nasconde la forza; “ ama i tuoi nemici che saranno i tuoi migliori amici”.

È erroneo pensare che l'uomo possa abitare in questo pianeta senza soffrire di debolezze e malattie, e l'atteggiamento positivo, ottimistico, produce nel corpo forze in grado di vincere la malattia. Ma se non ci sono i presupposti per la guarigione, a causa di vita stressante che si conduce o per la continua assunzione di “veleni” (farmaci, terapie con sostanze chimiche, errori alimentari) questa non può verificarsi.

Il primo passo è la cura attraverso l'alimentazione e per Ildergarda la sua dieta si basava su farro, frutta e verdura.

In caso di deficienza immunitaria, di esaurimento o debolezza, fermarsi e chiedersi cosa mi manca?

Il digiuno di Ildergarda

Il digiuno si è rivelato molto utile, in situazioni di crisi, ad esempio malattie croniche che nemmeno i farmaci curavano.

Il digiuno era ed è adatto per ottenere chiarezza in una situazione di vita difficile, problematiche di lavoro o con il partner, in tutte le situazioni in cui bisogna far fronte a nuove condizioni di vita.

Il digiuno era ed è un metodo semplice per purificare il corpo dai suoi veleni e dalle scorie, e per liberare l'anima dalle negatività.

Prendiamo esempio dagli animali, loro sanno ben digiunare per tempi anche molto lunghi.

La mamma orsa che partorisce in inverno, si rifugia nella sua tana, e nutre i suoi piccoli senza mangiare e senza bere, solo attraverso il suo grasso. Uscirà dalla tana solo a primavera.

Il cervo nel periodo dell'accoppiamento evita di nutrirsi come al solito.

Il digiuno è sollievo per il corpo, perché risparmia il lavoro della digestione quotidiana e usa le sue energie per la rigenerazione.

I tre livelli di difficoltà nel digiuno di Ildergarda

1) la dieta più semplice farro, frutta e verdura.

Questa dieta si basa su un periodo di 4/6 settimane. Bisognerebbe muoversi all'aria aperta per almeno un'ora al giorno, porre attenzione all'attività respiratoria e di controllo. Cercare in questa fase di lasciare andare pensieri di conflitto ed emozioni di bassa frequenza.

Con questa dieta si mangia farro 3 volte al giorno, preparato in qualsiasi maniera. Inoltre ci si nutre di verdura e frutta di stagione.

2) la dieta del pane dieta a riduzione del farro.

Ogni due giorni si recede dalla normale dieta per assumere pane di finocchio e infuso di finocchio. Si può procedere con questa dieta fino a 6 mesi senza nuocere alla salute.

Dalla esperienza dei dietologi si sa che gli uomini possono alimentarsi di pane integrale e acqua per 10 anni, il corpo è costretto ad utilizzare le proprie riserve di proteine e grassi il che si ha una riduzione di peso, disintossicazione.

Molti successi terapeutici di guarigione Ildegarda li ha avuti con il digiuno.

3) Il digiuno totale.

Questa è la forma di dieta più dura e non dovrebbe essere praticata da soli. Consiste nel non mangiar niente per 8-10 giorni.

Solo liquidi

Caffè di farro, infuso di finocchio o erbe

Zuppa di semola di farro e di verdura

Succhi di frutta, come mele o d' uva, mescolati con infuso di finocchio.

I "noxi umores" cioè gli umori nocivi (l'intossicazione del sangue) sono la causa delle malattie. Ed è proprio in questo campo che Ildegarda consigliava a secondo dei casi diversi metodi di disintossicazione e pratiche idrotermofangoterapiche come: bagni, bagni di vapore, cure a base di impacchi e di frizioni, consigliò un regime alimentare adeguato, il digiuno ad una vita sana. In certi casi praticava e consigliava il salasso, la scarificazione e persino la moxa.

“Se un essere umano, afferma Ildegarda, soffre di fatica e di paura in seguito ad ogni tipo di nutrimento e di bibite inadatti, si accumulano diversi succhi e sostanze dannosi, e così succede che l'anima tormentata e stanca dalle avversità, soccombe e ferma ad un certo grado i suoi movimenti vitali”

Essa affermava che il digiuno fosse la base per eliminare le tossine dal nostro corpo e per prevenire le malattie, lo ritenne essenziale nella fase di approccio delle malattie, perché lo reputava in grado di rimettere in sesto l'organismo depurandolo dalle scorie che si depositano nei tessuti. Esso era pure un rimedio universale anche per 29 su 35

casi di malattie di ordine psichico, ma mise in guardia dalle esagerazioni che allora erano frequenti in certi ambienti religiosi.

Essa dava molta importanza agli errori nel regime alimentare ma anche ai fattori psichici che influiscono sulla nutrizione come ad esempio l'impazienza, la collera, la paura, l'inquietudine che possano condizionare la digestione e l'assimilazione. Sono pienamente d'accordo.

Per Ildegarda la malattia fa parte della vita, è una condizione esistenziale dell'uomo di cui l'uomo stesso e la società devono rispondere. Infatti, l'uomo può lenire la sofferenza se ha un rapporto responsabile con il proprio corpo, deve comunque tenere conto anche della dimensione psichica e spirituale in quanto "anche i pensieri fanno ammalare". Inoltre affermava che occorreva meditare che cosa ti vuol dire Dio con una determinata malattia.

Diceva di essere di costituzione debole e spesso tormentata dalla malattia, proprio per questo seppe comprendere e seguire i malati. Sperimentava su se stessa in quale nesso il corpo e l'anima costituiscono un'unità e come le difficoltà mentali possono fare ammalare il corpo.

“Difendi la vita dovunque la incontri”.

Ogni elemento naturale possiede una qualità di base la forza vitale. Ildegarda la chiamava con un termine latino intraducibile la “Viriditas” cioè la vitalità verde, la stessa che fa germogliare e sbocciare la vita nelle piante, negli animali e negli esseri umani. Per Ildegarda l'immagine del “verde” era espressione della forza vitale.

Essa non è che una delle modalità della Energia universale e si trova diffusa in tutta la natura, più o meno altamente differenziata e gerarchizzata secondo i centri o gli esseri in cui si incontra. La si attinge tanto bene dall'aria che si respira quanto dagli alimenti naturali che si assorbono. Essa anima gli animali come l'uomo; è identica in natura nei due casi e non si distingue che per il suo grado di gerarchizzazione superiore presso l'uomo. La si ritrova a tutti i gradi della natura. Già nel mondo minerale, esse si manifesta in quello che noi chiamiamo le attività chimiche. È ciò che fa aggregare i sali minerali in cristalli e che li fa riparare secondo il piano ancestrale, se si arriva a frammentarli. Essa si arricchisce sempre più, a misura che ci si eleva nella serie degli

esseri organizzati (vegetali, animali). Presso l'uomo, essa raggiunge il suo massimo sviluppo.

Questo termine non si trova in altri trattati di medicina. Ildegarda indica con "Viriditas" tutto ciò che è vivo ed ha energia vitale: la forza della gioventù, la sessualità, la forza di rigenerazione, la freschezza, la creatività e la guarigione.

Ildegarda vide inoltre come l'uomo da principio possedesse tutta l'energia vitale verde e fosse quindi sano, ricco della forza giovane e fresca della natura ma poi, a causa del suo distacco da Dio cadde nell'aridità diventando soggetto della malattia e della morte.

E' dunque evidente che la fonte della "viriditas" è Dio stesso. Così ella descrive in una visione:

(è Dio che parla) "Io forza suprema e ardente ho acceso ogni scintilla vitale e nulla di mortale emana da me. Con saggezza e giustizia ho organizzato l'universo ... Mi infiammo nella bellezza dei campi, splendo nelle acque e ardo nel sole, nella luna e nelle stelle. Con ogni soffio d'aria risveglio ogni cosa alla vita. L'aria vive nel verdeggiare e nel fiorire. Le acque scorrono come se vivessero. E io riposo in tutta la realtà, in segreto, come forza ardente. Perché io sono la vita"

"Le piante con i loro fiori regalano alle altre piante il profumo; una pietra dona all'altra splendore e ogni elemento della creazione ci mostra attraverso il suo legame specifico, una modalità diversa di abbraccio amoroso. Ma nell'aria, nella rugiada e in tutta la viriditas io sono un'erba medicinale estremamente delicata: il mio cuore è completamente appagato dalla possibilità di offrire aiuto l'uno all'altro ... con occhi amorosi tengo conto di tutte le necessità vitali e mi sento unito a tutti loro. A tutti coloro che sono cagionevoli di salute porto la guarigione, perché sono il balsamo dei dolori".

Lei seguì la sua Natura come curatrice, attraverso i suoi doni e quello che furono le sue sacre conversazioni con il Tutto che l'aiutava a portare la guarigione alle persone che incontrava.

COSA SIGNIFICA NATUROPATIA

Vivere secondo natura.

Perché la “Naturopatia”?

Naturopatia significa “ sentiero della Natura”, ossia, mantenere o ripristinare lo stato di benessere.

Questa scienza è un insieme di tecniche e discipline indirizzate alla guarigione naturale.

Aiuta la persona a ripristinare o mantenere il proprio stato di equilibrio.

La malattia è una disarmonia a livello spirituale, mentale, energetico e fisico ed i sintomi sono la manifestazione più esteriore dello squilibrio e del blocco energetico.

La naturopatia considera la persona nella sua totalità attraverso la visione olistica che vede il soggetto come unità-totale, corpo, mente e spirito.

La valutazione dei problemi e delle sofferenze non si basa sull’esame dei sintomi ma sulla considerazione di diversi fattori, come, il terreno costituzionale, il vissuto, il comportamento individuale, la familiarità.

Il naturopata è una figura che accoglie “l’uomo” nella sua totalità, non si sostituisce al medico, non è in grado di diagnosticare malattie, accompagna la persona attraverso pratiche e tecniche di Igiene Naturale a ritrovare l’armonia, il proprio equilibrio e benessere educandola verso il mantenimento di armonia.

Per il naturopata è fondamentale “l’Incontro”, fatto di accoglienza, ascolto ed il sentire empatico.

Nella società odierna, dove i ritmi sono sempre più elevati, l’inquinamento ambientale è in aumento, l’alimentazione è per lo più rivolta a cibi chimici e raffinati, il mal-essere umano è sempre più diffuso.

Oggi più che mai la collaborazione fra naturopati e medici è fondamentale, è come dire che la Natura abbraccia la Scienza e la Scienza abbraccia la Natura.

Lo sto sperimentando questo incontro è affascinante vedere come è costruttivo interagire nel massimo bene della persona.

Incontro di puro arricchimento, crescita e responsabilità comune.

La crescita consiste in questo, aiutarsi l'un l'altro.

Fondamentale l'accoglienza e l'ascolto per l'incontro empatico e successivamente

per un approccio più fisico ed energetico, il naturopata si avvale dell'esame dell'iride e del piede.

Il colloquio e questi mezzi di osservazione consentono al Naturopata di comprendere quale possa essere il percorso da attuare e accompagnare nel modo migliore la persona.

PSICHE E TEMPERAMENT IN MTC

”Pensiamo di sapere chi siamo, ma non conosciamo la nostra vera natura. Scopo dell’esistenza è realizzare il meglio attraverso il peggio per vedere oltre la vita”.

Ne Jing Tu

La medicina tradizionale cinese mette in correlazione unicità della persona, corpo, mente e spirito. Per la medicina tradizionale cinese il disagio psichico può essere la conseguenza alla difficoltà che la persona incontra nel percorrere la sua strada (Tao), oppure per disarmonia di un determinato organo o apparato in seguito ad una alimentazione non adeguata, stress, uso di alcol, droghe, farmaci, fattori ambientali e genetici, il terreno costituzionale e il temperamento.

La costituzione rappresenta l’aspetto individuale più profondo della persona, racchiude l’insieme delle caratteristiche sia somatiche sia funzionali e psichiche, proprie di ogni individuo.

La costituzione, in gran parte ereditaria, si definisce al concepimento.

Il concetto di costituzione individuale ha origine dal momento del concepimento, nel passaggio che in MTC è conosciuto come passaggio dal Cielo Anteriore al Cielo Posteriore, cioè dal Caos alla Vita. Nel momento in cui si uniscono l’ovulo, lo yin, la Terra, e lo spermatozoo, lo yang, il Cielo, si crea un nuovo essere; così l’unione di due energie, maschile e femminile, rappresenta l’unione spirituale che consente l’incarnarsi di un’anima, lo sviluppo di una nuova individualità, grazie a quelle che sono definite le “tre sostanze meravigliose” o “tre tesori”: lo Shen (spirito), il Jing (essenza), ed il Qi (soffio vitale, energia). Secondo la MTC sono queste le istanze che si attivano ed intervengono nello sviluppo fetale e danno luogo alla costituzione psicofisica, unica e irripetibile di ogni individuo e rappresentano le potenzialità di un nuovo organismo.

Lo Shen che decide di incarnarsi sceglie i genitori ed è invitato durante l’atto sessuale, dà così luogo ad una nuova esistenza, partecipa allo sviluppo del feto diffondendosi in tutto il corpo, in ogni cellula, e quando arriva agli organi si afferma che lasci

un'impronta particolare in ognuno, uno spirito, un'animazione, un aspetto del mentale, per poi andare a dimorare nel cuore e guidare l'orientamento profondo dell'individuo nel corso della vita. Di particolare interesse è l'idea che sia lo Shen a scegliere i genitori, e non il contrario; è come se ognuno di noi scegliesse in quale contesto improntare la propria esistenza.

Lo Shen dell'universo quando si radica nell'individuo lo colora e lo guida, esprimendo tutte le istanze psichiche, emozionali e spirituali. Per questa ragione secondo la MTC l'intelligenza profonda dell'uomo risiede nel cuore da dove si diffonde a tutto l'organismo attraverso il sangue, veicolo dello Shen. L'insieme delle animazioni psico-spirituali dell'uomo, le varie impronte che lo Shen lascia negli organi, sono denominate "Ben Shen" e tradotte in diversi modi: "anime vegetative", "spiriti vitali", "radici dello Shen". Ognuna delle "Ben Shen" può essere considerata come una forma particolare di psichismo inerente ad ogni organo. Sono in numero di cinque:

- 1) Lo Shen, che alberga nel cuore e rappresenta il centro dell'uomo, lo spirito vitale, l'intelligenza globale, la capacità di sintetizzare le informazioni ricevute ed accedere ad un livello più elevato di comprensione. Lo Shen è la capacità di giudizio, la facoltà di percepire la realtà fondamentale delle cose, la conoscenza diretta, non distintiva. In MTC conoscenza razionale, mediata è invece attribuita al cervello che fa parte di un gruppo di visceri denominato "Visceri Straordinari".
- 2) Lo Zhi, che alberga nei Reni e che rappresenta la volontà, la capacità di agire.
- 3) Lo Yi che alberga nella milza e che rappresenta il proposito, l'intento.
- 4) Lo Hun, che alberga nel fegato e che rappresenta la creatività, l'ideazione, la capacità di espressione.
- 5) Il Po, che alberga nel polmone, che rappresenta l'istinto, l'aspetto inconscio della psiche.

Indipendentemente dalle cause e dai meccanismi alterati, tutti i disagi psichici conducono ad un'alterazione dello Shen o di una particolare Ben Shen. Le Ben Shen si collegano ad un meccanismo conosciuto come "Le Quattro Stagioni". Le costituzioni in base alle Quattro Stagioni descrivono ritmi interni invariabili, non risentono della situazione esterna, ma sono determinati dalla natura stessa dell'uomo.

Il Jing rappresenta la "presa di forma" e partecipa in particolare alla costituzione fisica dell'individuo, alla predisposizione a determinate patologie. Il Jing ha una duplice origine:

- Il Jing ereditario (detto del cielo anteriore) trasmesso dai genitori
- Il Jing acquisito (detto del cielo posteriore) di provenienza alimentare

Il Qi, il soffio vitale, l'ultimo dei "tre tesori" dell'essere umano, rappresenta l'attivazione, la trasformazione delle varie funzioni dell'organismo. Il Qi, di per sé unico e unitario, è chiamato in svariati modi in base alla funzione che svolge ed è diffuso in tutto l'organismo attraverso il sistema dei meridiani. La principale distinzione del Qi è quella in Yuan Qi, Wei Qi, e Ying Qi. La Yuan Qi partecipa alla formazione della costituzione; la Wei Qi e la Jing Qi, invece, al temperamento.

La prima energia (Qi) che si attiva dopo il concepimento è la Yuan Qi, interviene nella creazione dell'individuo grazie all'attivazione di un gruppo di meridiani, chiamati Qi Jing Ba Mai o Meridiani Straordinari.

In MTC si distinguono due forme di intelligenza Shen chiamate Sole-Luna: la prima è collegata al Cuore, al Sole ed è assimilabile all'intelligenza calda, diretta, immediata, intuitiva, analogica; l'altra è collegata al Cervello, alla Luna, è un'intelligenza fredda, riflessa, razionale, mediata. E' importante che queste due forme di intelligenza, di Shen, cooperino per permettere l'evoluzione e la differenziazione, di compiere il processo che in psicologia analitica è conosciuto come "processo di individuazione".

Il temperamento può essere definito come la modalità di essere in base agli stimoli esterni. E'variabile in base alle sollecitazioni, agli input e si sviluppa dopo la nascita.

Il temperamento, che viene da alcuni chiamato tipologia, ha un'origine più recente rispetto alla costituzione, ed è facilmente mutevole.

Gli aspetti del Qi Wei Qi e Ying Qi hanno un elemento psichico strettamente legato al temperamento dell'individuo, e vale a dire alla risposta dell'individuo a stimoli esterni, ambientali.

La Wei Qi circola nelle zone più superficiali del corpo, è chiamata energia difensiva. A livello psichico rappresenta l'energia riguardante l'istinto, la reazione automatica, l'arco riflesso. Circola soprattutto a livello di un gruppo di meridiani definito Meridiani Tendino-Muscolari, determina, in relazione a ciò che proviamo, delle determinate modalità posturali che spesso possono essere di grande aiuto per comprendere il disagio vissuto dall'individuo.

La Ying Qi invece è chiamata energia nutritiva e circola prevalentemente a livello di un gruppo di Meridiani chiamati Luo, collegati al sangue ed alle emozioni. Descrive l'aspetto psichico cognitivo, la capacità di nutrirsi della vita, di apprendere dalla vita,dall'esperienza. Esperire vuol dire anche provare le emozioni che nascono dal nostro contatto con il mondo esterno.

Lo studio del temperamento, della tipologia, può essere indagato in base alla "teoria dei Meridiani". Questa fornisce un modello completo della fisiopatologia dell'uomo e prevede che in ogni individuo esista una fitta rete di "strade" preferenziali in cui scorre il Qi. Esistono due principali gruppi di Meridiani: i Meridiani Principali, i Meridiani Secondari.

Il sistema dei Meridiani Principali rappresenta i requisiti vitali ed anche il collegamento tra l'interno e l'esterno: la circolazione del Qi all'interno del corpo e l'atteggiamento dell'individuo nei confronti del mondo esterno. I Meridiani Principali sono suddivisi in sei meridiani Yin e sei Yang , o meglio in tre Yin della parte alta del corpo, tre Yin della

parte bassa del corpo, tre Yang della parte alta del corpo, tre Yang della parte bassa. In base all'analisi energetica i Meridiani Principali sono raggruppati a coppie, in quanto ogni coppia, sempre costituita da un meridiano.

La teoria dei Cinque Movimenti indaga il rapporto tra il "microcosmo", l'uomo, ed il "macrocosmo", l'universo. E' volta a collegare i differenti fenomeni e le diverse qualità e rappresenta il tentativo di collegare fra loro fenomeni apparentemente estranei, ma che, in realtà possono essere unificati in base a loro specifiche comuni qualità intrinseche, a volte facilmente verificabili ed altre più difficili da identificare.

La teoria dei Cinque Movimenti classifica la maggior parte dei fenomeni naturali in cinque categorie: Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua.

Esistono una serie di corrispondenze relative ad ogni movimento. Da un punto di vista psicologico ad ogni movimento è associata un'emozione particolare; al Legno la collera, al Fuoco la gioia, alla Terra la preoccupazione, al Metallo la tristezza, all'Acqua la paura.

La dominanza di un determinato temperamento collegato ai Cinque Movimenti, può variare in base agli stimoli ambientali, alle sollecitazioni esterne, alla modalità in cui il macrocosmo ci sollecita.

L'insieme formato della costituzione e del temperamento offre all'individuo la direzione in cui si svilupperà la propria vita; ciò avviene in funzione della tonalità che assumono i cosiddetti Qi Qing, i sette sentimenti che permettono di orientare ed esprimere in modo cosciente l'individualità, l'originalità dell'essere.

Il numero sette simbolizza la possibilità di espressione nelle varie direzioni supportata da un centro, indica l'orientamento che va dal centro dell'uomo verso il mondo.

I sette sentimenti (Qi Qing) sono: la gioia (Xin), la collera (Nu), l'inquietudine o abbattimento (You), la preoccupazione o pensiero ossessivo (Si), la tristezza (Bei), la paura (Kong), il terrore o panico (Jing).

La MTC consiste nel comprendere quello spazio mandalico che è riunione o separazione dall'armonia con ciò che ci sovrasta e ci circonda, ricerca, in noi stessi, di fusione con lo spirito assoluto che ci ha generato.

L'uomo ideale (secondo il testo medico classico Xiu Zhen Tu, del periodo Zhu) è colui che, in continuo divenire, cerca la verità nella sua vita. L'uomo autentico è consapevole dell'invariabilità del fato, ma in grado di padroneggiare (attraverso la meditazione) il proprio destino.

PUNTI SHU ANTICHI

I **Wu Shu** (cinque Shu), detti anche “punti Shu antichi” per differenziarli dai punti Shu del dorso, sono in numero di 5 per ognuno dei 12 Meridiani Principali e corrispondono a 5 degli ago-punti di ogni meridiano.

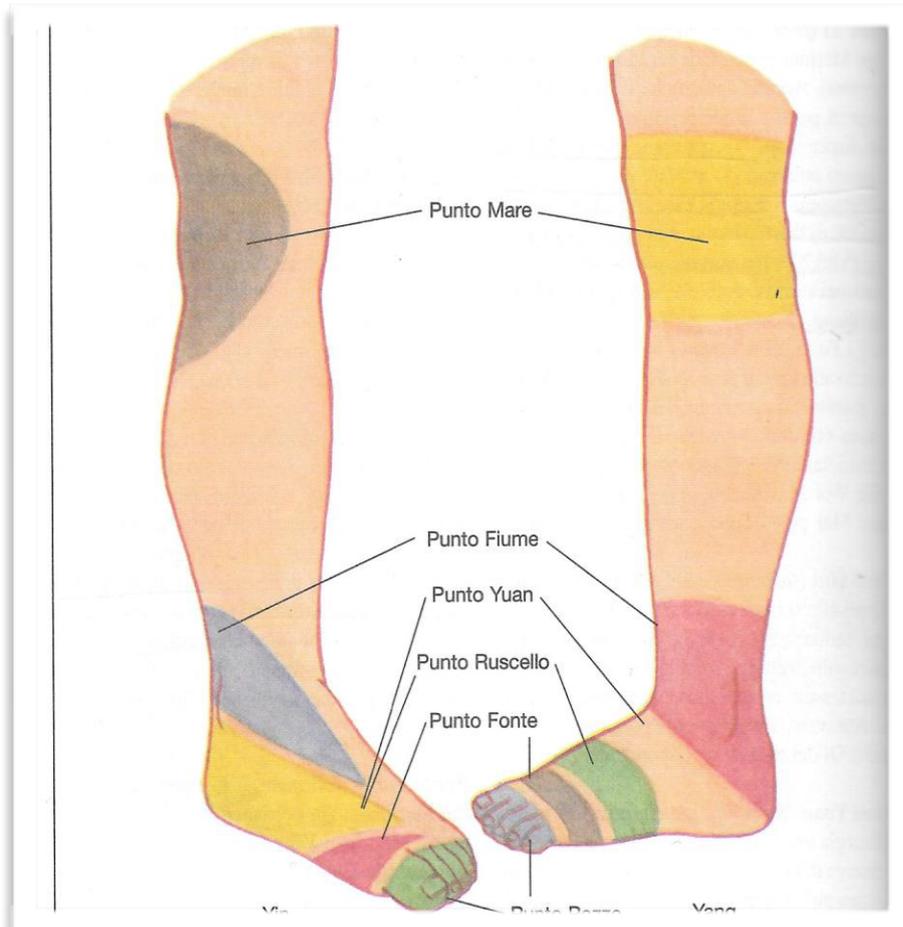
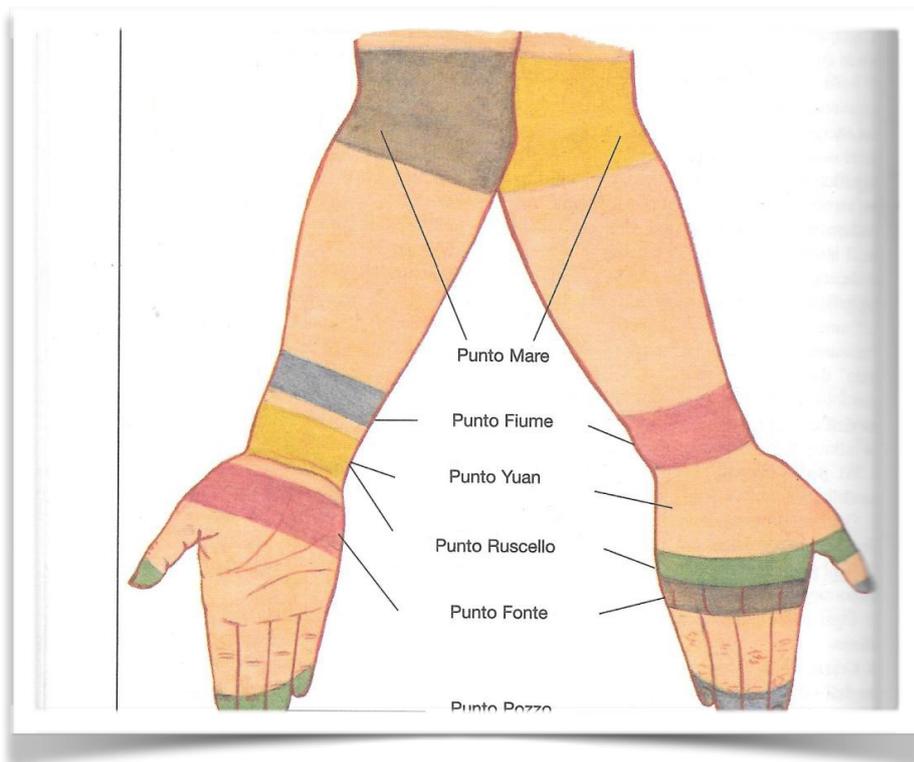
Sono dislocati nella parte terminale dei 12 meridiani compresa fra le estremità delle mani o dei piedi e le articolazioni di gomito o ginocchio, cioè nella parte più superficiale del percorso del meridiano, dove l'energia cambia polarità in senso yin/yang o viceversa in senso yang/yin.

Corrispondono ciascuno ad un Elemento e per questo sono conosciuti in occidente come “punti degli Elementi” o “punti di comando”.

Si chiamano SHU antichi perché sono stati i primi punti ad essere utilizzati per valutare lo squilibrio di un Elemento sulla base della sensibilità del punto stesso.

I punti SHU più moderni sono quelli del dorso e servono a dare una percezione dello stato degli Organi interni, quindi hanno una correlazione diretta con sintomatologie fisiche più evidenti.

Shu vuol dire trasporto e i 5 punti Shu antichi trasportano, diffondono il Qi lungo il Meridiano Principale corrispondente, secondo una progressione che inizia dalle estremità (punta delle dita di mani e piedi) per risalire lungo il corpo fino a gomiti e ginocchia.



Denominazione dei punti Shu Antichi

Punto Pozzo JING distale

Punto Fonte XING

Punto Torrente SHU

Punto Fiume JING

Punto Mare HE

Punti Shu antichi sono presenti sulla parte terminale di tutti i 12 meridiani compresa fra le punte delle dita di mano o piede e l'articolazione del gomito o ginocchio:

- Il punto Jing distale – Pozzo coincide sempre con il punto estremo del meridiano (primo o ultimo)

posizionato sull'estremità delle dita (mano o piede) cioè col 1° punto a partire dalle estremità.

- Il punto Ying – Fonte (o Sorgente) coincide sempre con il secondo o penultimo punto del meridiano cioè col 2° punto a partire dalle estremità.

- Il punto Shu – Torrente (o Ruscello) coincide sempre con il terzo o terz'ultimo punto del meridiano cioè col 3° punto a partire dalle estremità (ad eccezione di VB dove è il 4° punto dall'estremità).

- Il punto Jing prossimale – Fiume si trova quasi sempre a livello delle caviglie o dei polsi.

Solitamente è il 4° punto dalle estremità (P8, C4, F4) o il 5° punto dalle estremità (MP5, MC5, IC5,

ST41, IT5) con le eccezioni di R7, VU60, TR6, VB38.

- Il punto He – Mare si trova a livello delle articolazioni di gomito o ginocchio.

Nel Ling Shu i cinque punti Shu antichi sono paragonati allo scorrere di un fiume dalla sorgente al mare. Nel Nan Jing viene stabilita una correlazione fra i cinque punti Shu antichi e i cinque Movimenti (NJ, p. 64) secondo la sequenza di generazione, sia per i

Meridiani Yang sia per quelli Yin, a partire dal punto Jing-Pozzo per arrivare al punto He-Mare.

La differenza però è che per i meridiani Yin l'inizio è con il punto Legno e per i meridiani Yang con il punto Metallo, per cui la sequenza è la seguente:

Meridiani YANG

Punto Pozzo	METALLO punta delle dita JING distale
Punto Fonte	ACQUA YING
Punto Torrente	LEGNO SHU
Punto Fiume	FUOCO JING prossimale
Punto Mare	TERRA gomito o ginocchio HE

Meridiani YIN

Punto Pozzo	LEGNO punta delle dita JING distale
Punto Fonte	FUOCO YING
Punto Torrente	TERRA SHU
Punto Fiume	METALLO JING prossimale
Punto Mare	ACQUA gomito o ginocchio HE

JING Distale - POZZO

In questi punti il meridiano è più superficiale, sottile e l'energia cambia polarità, da yin a yang e viceversa. Sono punti in cui l'energia di un Meridiano si trasforma in quella di un altro.

Qui l'energia è di modesta entità e nel suo stato più instabile, di facile movimento, per cui può essere facilmente influenzata e modificata.

Secondo il Nan Jing (Classico delle Difficoltà) questi punti hanno un movimento "che porta all'esterno" cioè in tali punti l'energia del meridiano tende a uscire seguendo un movimento centrifugo. Questa caratteristica dei punti Pozzo viene utilizzata per eliminare, espellere in modo veloce i fattori patogeni in quanto essi passano proprio attraverso questi punti. La loro stimolazione richiama l'energia verso le estremità svuotando il sovraccarico energetico.

Pertanto i punti Pozzo sono utilizzati nelle fasi acute, quando si richiede una rapida attivazione dell'energia per eliminare, disperdere, i fattori patogeni in modo rapido:

- per sottomettere il Vento interno nelle fasi acute del Colpo di Vento (ictus)

- come punti di rianimazione in caso di svenimento, perdita di coscienza, crisi lipotimica, colpo di sole.
- per agire distalmente sull'altra estremità dello stesso Meridiano (per es. il punto IC1 per problemi di sangue dal naso).
- per eliminare oppressione alla testa (emicranie, cefalee)VB44.

YING – FONTE (o SORGENTE)

Nei punti Ying-Fonte l'energia del meridiano assume più consistenza. E' potente e carica di potenzialità, pronta a manifestarsi ed è simile al movimento vorticoso dell'acqua di una sorgente di montagna.

Sono punti la cui energia è facile da attivare rapidamente in quanto la sua quantità è ancora ridotta, pur essendo più abbondante di quella del precedente punto Jing-Pozzo.

Per questa loro natura sono punti molto dinamici ed efficaci, in grado di cambiare rapidamente le situazioni, di dare una spinta all'accelerazione energetica:

- nei meridiani Yin per eliminare il ristagno di Qi, l'ostruzione, la stasi.
- nei meridiani Yang per disperdere l'energia in eccesso, deviarne il corso, eliminare il Calore.

SHU – TORRENTE (o RUSCELLO)

I punti Shu-Torrente sono punti in cui l'energia scorre con forza, gira vorticoso, il flusso comincia ad aumentare e a scorrere lievemente più in profondità all'interno del meridiano.

Ora il flusso dell'energia è rapido ed abbastanza ampio per trasportare al suo interno altre cose. In effetti il termine Shu significa "trasportare".

In questi punti:

- da un lato i fattori patogeni esterni possono essere trasportati all'interno e penetrare in profondità nei meridiani.
- dall'altro lato in questi punti si raccoglie il wei qi.

Questo vuol dire che se da un lato in questo punto i fattori patogeni esterni possono più facilmente penetrare all'interno, dall'altro è anche il punto dove i fattori difensivi interni possono essere richiamati in superficie per difendere l'organismo.

Sono quindi punti di comunicazione fra interno ed esterno, di scambio, di movimento, di passaggio di energia, caratteristica principale di ogni processo vitale e obiettivo di ogni trattamento di riequilibrio.

Essendo punti di trasporto, di grande movimento, sono indicati anche per la rimozione delle ostruzioni (sindromi da ostruzione).

JING Proximale - FIUME

In questi punti il flusso dell'energia è maggiore, più ampio e profondo. Fluisce come una forte corrente d'acqua che arriva da una sorgente lontana. I punti Jing-Fiume sono l'immagine di un fiume ampio, più vasto ma anche più lento di un torrente, quindi più facile all'inondazione ed al ristagno. Sono chiamati Jing che significa “deviare, sbarcare” poiché in questi punti l'energia dei meridiani può essere deviata, sbarcata nei tessuti adiacenti.

Agendo su questi punti è possibile:

- nei meridiani Yang accelerare il flusso energetico, eliminando il Freddo
- nei meridiani Yin decelerare l'energia portandola in profondità verso muscoli, articolazioni ed ossa.

Questi punti sono quasi tutti a livello di caviglie e polsi.

HE - MARE

Nei punti He – Mare il flusso dell'energia è ampio, profondo, raccoglie, arriva insieme e si unisce alla circolazione generale del corpo, come un grande fiume che si immette nel mare convogliandovi tutta l'acqua raccolta lungo il suo percorso.

Il punto He- Mare può anche essere visto come la somma delle energie dei punti che lo precedono, così come l'acqua dell'estuario è la somma delle acque che si sono accumulate lungo il decorso del fiume.

Il carattere He vuol dire «raccogliere, unire, congiungere».

L'energia in questi punti si raccoglie per prepararsi al suo ingresso in profondità nel corpo, con un movimento centripeto, verso l'interno.

Siamo a livello delle articolazioni di ginocchio e gomito da dove appunto i testi dicono che il Meridiano Principale va in profondità.

Sono tutti punti con azione meno immediata ed efficace. Ciò è dovuto al fatto che nei punti He – Mare l'energia del meridiano scorre molto più lentamente, verso l'interno e più in profondità; non è pertanto instabile e non può essere facilmente colpita.

Molti di questi punti hanno azione potente e profonda sui corrispondenti Zang- Fu (basti pensare a punti come ST36, VB34, R10 o VU40).

Agendo su questi punti è possibile:

- nei meridiani Yang far convergere l'energia nutritiva e difensiva su muscoli, articolazioni e ossa
- nei meridiani Yin tonificare in caso di deficit e sedare in caso di eccesso.

L'uso dei punti Shu antichi può essere esaminato facendo riferimento:

- 1- ai sintomi
- 2- al criterio madre-figlio
- 3- ai fattori patogeni
- 4- alle corrispondenze con i 5 Elementi

Jing – Pozzo per la “pienezza al di sotto del cuore” e oppressione toracica.

Questi punti hanno un effetto particolarmente forte sullo stato mentale e provocano un rapido cambiamento dell'umore. Si utilizzano per irritabilità, irrequietezza mentale, ansia.

Ad es:

MC9 irritabilità, insonnia

C9 disordini mentali, ansia, depressione maniacale

MP1 isterismo, insonnia

ST45 insonnia, confusione mentale

R1 ansia

Ying- Fonte per le “sensazioni di calore al corpo”

Tutti questi punti si utilizzano per malattie febbrili o per eliminare il Calore nel loro rispettivo meridiano e Organo.

Shu – Ruscello per la “sensazione di pesantezza e per dolori alle articolazioni”

Questi punti sono usati per eliminare la sindrome ostruttiva dolorosa di mani e piedi (artralgia), specialmente se causata da Umidità e per eliminare la sensazione di corpo pesante.

Questo vale più per i meridiani Yang che per quelli Yin.

Ad es.:

IC3, TR3, IT3 per la sindrome ostruttiva dolorosa delle dita delle mani

ST43 per le dita dei piedi Jing

Jing – Fiume per la “dispnea, la tosse e le sensazioni di caldo e freddo”

Questi punti sono usati per la tosse, l’asma, le malattie delle vie respiratorie superiori e per le sindromi con freddo e calore (brividi e febbre).

Questo vale più per i meridiani Yin che per quelli Yang.

Ad es.:

P8, P11 e R7 per tosse ed asma

MP5 per tosse secca

ST41 e IC5 per mal di gola da Eccesso

MC5 per sensazioni di caldo e freddo

He – Mare per il “qi ribelle e le diarrea”

Questi punti si usano per i disturbi di stomaco ed intestinali I meridiani yang delle braccia IT, IC, TR hanno due punti He – Mare:

a) punti He – Mare superiori IT8, IC11, TR10 per problemi al collo, spalle, volto, testa

b) punti He – Mare inferiori:

ST37 per problemi dell’IC (diarrea cronica, Umidità – Calore)

ST39 per problemi dell’IT (dolori intestinali)

VU39 per problemi del TR (enuresi o ritenzione di urina ed edema)

- Secondo il criterio Madre - Figlio

Il Nan Jing (69) suggerisce una modalità di tonificazione o dispersione del Meridiano o dello Zang-Fu correlato:

«In caso di deficit rinforza la madre, in caso di eccesso disperdi il figlio».

Così ad es.:

- se c'è un deficit di Milza (Terra) si tonificherà la madre della Terra che è il Fuoco e pertanto sul

meridiano della MP si tonificherà il punto Fuoco, che è M2.

- se c'è un deficit di Fegato (Legno), si deve tonificare la madre Acqua e pertanto si tonificherà il

punto Acqua del meridiano Fegato che è F8.

- se c'è un eccesso di Fegato (Legno) potremmo disperdere il figlio del Legno che è il Fuoco; si

disperderà allora il punto F2, punto Fuoco del Meridiano di Fegato.

Ciascun meridiano appartiene ad un Elemento. Ad esempio il meridiano del Polmone appartiene al Metallo.

Essendo un meridiano yin, il punto corrispondente al Metallo è il punto Jing prossimale - Fiume che si può chiamare punto «proprio» del meridiano o punto Ben.

Il punto che lo precede, nell'ambito dei 5 Elementi, è il punto Terra, madre del Metallo, ossia il punto Shu - Torrente. Il punto del meridiano del Polmone che segue il punto Jing prossimale-Fiume nell'ambito dei 5 Elementi, è il punto Acqua, figlio del Metallo, ossia il punto He-Mare.

Perciò il punto madre del Metallo è il P9, punto Shu-Torrente corrispondente alla Terra, che viene considerato punto di «tonificazione» del meridiano del Polmone;

Il punto figlio del Metallo è il punto P5, punto He-Mare corrispondente all'Acqua, che viene considerato punto di «dispersione» del meridiano del Polmone.

Sulla base di quanto sopra l'utilizzo dei punti Shu antichi è il seguente:

- in caso di deficit energetico di un meridiano/Organo, si ricorre all'uso del punto shu antico di

tonificazione.

- In caso di eccesso energetico di un meridiano/Organo, si ricorre al punto shu antico di dispersione.

Però la proprietà di tonificare o disperdere propria del singolo punto è spesso sopraffatta dalle altre caratteristiche del punto, per cui esistono molte eccezioni alla regola di tonificare o disperdere a seconda della proprietà di tonificare o disperdere del punto stesso.

Per es.

- C9 e MC9 sono punti di tonificazione di C e MC, ma sono usati più spesso per disperdere nei casi acuti in quanto punti Jing- Pozzo

7- C7 è un punto di dispersione del C ma è usato più spesso per tonificare il Sangue del Cuore allo scopo di nutrire lo Shen

- VU67 è un punto di tonificazione di VU ma essendo un punto Jing- Pozzo è usato spesso nei casi acuti per calmare, disperdere o anche per sottomettere la salita del qi causa di cefalee.

- IC11 è un punto di tonificazione di IC, ma è utilizzato più come punto di dispersione.

Punti shu a livello riflessologico del piede

Milza SP

SP1 sul lato mediale dell'alluce, 0,1 cm dietro l'angolo ungueale. Punto Pozzo, dei Cinque punti Shu, punto Legno. Fortifica la Milza, elimina l'umidità, regola il sangue.

Indicazioni: Quando il Fegato prevale sulla Milza, dolori addominali, meteorismo, vomito, diarrea, freddo agli arti inferiori, leucorrea, ematuria, convulsioni infantili, sonno disturbato da sogni. Moxa consentita.

SP2 sul lato mediale dell'alluce distalmente all'articolazione metatarso-falangea, nella linea di separazione fra la pelle plantare e la pelle dorsale. Punto Fonte dei Cinque punti Shu, punto Fuoco.

Fortifica la Milza, elimina l'umidità-Calore, disperde il flegma.

Indicazioni: Tensioni addominali, dolori gastrici, dispepsia, nausea, vomito, mani e piedi freddi, mal di schiena, coxalgia, dolori alla caviglia, tendenza a spaventarsi facilmente nei bambini, febbre senza sudorazione, irrequietezza. Moxa consentita.

SP3 sul lato mediale dell'alluce, postero inferiormente all'articolazione metatarso-falangea, fra la pelle plantare e la pelle dorsale. Punto ruscello dei Cinque punti Shu, punto Terra.

Dissolve ed elimina il Calore-Umidità dello Stomaco e della Milza, disperde il flegma, favorisce la discesa del Qi, regola i liquidi.

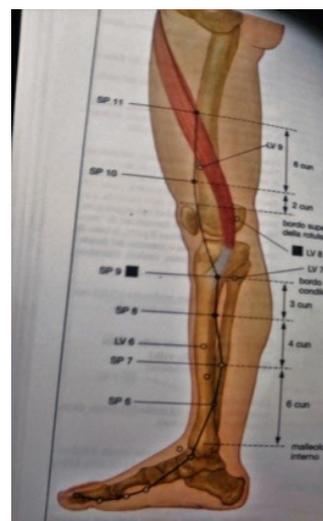
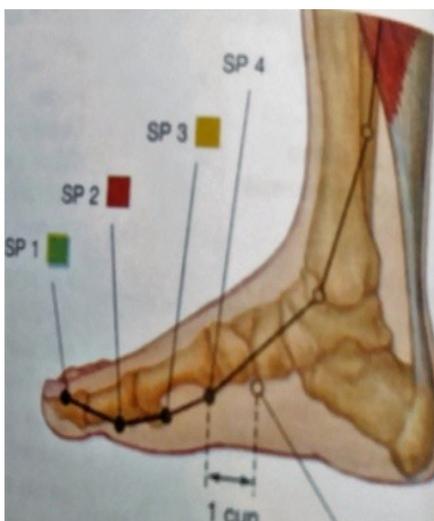
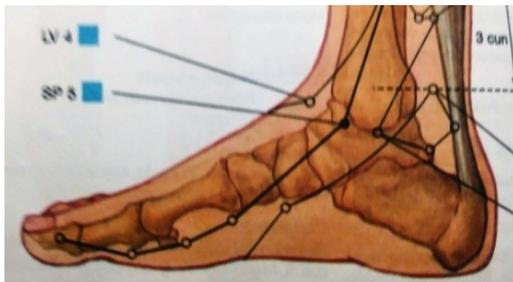
Indicazioni: Dolori gastrici, tensione addominale, nausea, vomito, diarrea associati a dolori acuti, stipsi associata a meteorismo, stanchezza, dolori articolari, febbre con agitazione. Moxa consentita.

SP5 nella depressione sul bordo antero-inferiore del malleolo interno. Punto Fiume dei Cinque punti Shu, punto Metallo. Fortifica lo Stomaco e la Milza, elimina l'umidità, dissolve il flegma.

Indicazioni: meteorismo, diarrea o stipsi, nausea e vomito, dispepsia, ittero, pessimismo, incubi, stanchezza, ipersonnia, sensazione di corpo pesante, dolori alla regione malleolare, dolore alla regione dei genitali, convulsioni infantili, gonfiori e ulcerazioni ai piedi, mastite. Moxa consentita.

SP9 in una depressione sul bordo inferiore del condilo mediale della tibia, con ginocchio flesso (sull'inserzione del muscolo sartorio). Punto Mare dei Cinque punti Shu, punto Acqua. Favorisce la circolazione del Qi nel Riscaldatore Inferiore.

Indicazioni: Sensazione di freddo all'addome, tensione sotto l'arco costale, addome gonfio lombalgia, vomito, inappetenza, incontinenza urinaria, edema, ittero, ritenzione urinaria, dolori ai genitali esterni, disturbi mestruali, dolori al ginocchio e alla gamba, (faccia interna), gonfiore del ginocchio e della caviglia, brividi e sensazione di calore in alternanza. Si può trattare con la moxa.



Fegato LV

LV1- 0,1 cun dietro l'angolo ungueale laterale dell'alluce. Punto Pozzo, dei Cinque punti Shu, punto Legno. Mobilizza il sangue, espelle il vento.

Indicazioni: affezioni dell'apparato uro-genitale, metrorragia, amenorrea, , atrofia dei genitali, dolori lancinanti all'ipogastrio, prolasso all'utero, disturbi alla minzione, enuresi, disturbi visivi, vertigini.

Moxa consentita.

LV2- fra l'alluce e il dito, 0.5 cun dietro il bordo della membrana interdigitale. Punto Fonte dei Cinque punti Shu, punto Fuoco. Tonifica e regola il Fegato.

Indicazioni: dolori agli organi genitali esterni, ritenzione urinaria, enuresi, collera, irritabilità, paresi o crampi agli arti, dolore al petto e ai fianchi, rigidità alla colonna vertebrale, carnagione spenta e pallida, disturbi visivi, epilessia, infiammazioni oculari, lacrimazione eccessiva, glaucoma, oppressione toracica, mal di gola, bocca amara, sonno disturbato, gonfiore e dolori lombari, gonfiore e dolore al ginocchio.

Moxa consentita.

LV3- sul dorso del piede, nella depressione distale all'articolazione fra il I e II metatarso. Punto ruscello dei Cinque punti Shu, punto Terra. Tonifica e regola il Fegato e la Vescicola Biliare, raffredda il Sangue.

Indicazioni: dolore e tensione al petto e ai fianchi, carnagione pallida e spenta, cefalea, malattie del trattamento gastrointestinale, diarrea o stipsi, desiderio costante di bere, nausea, vomito, coliche biliari, sangue nelle feci, oliguria, urine scure, dolore al ginocchio, dolore all'ipogastrio che si irradia ai genitali, metrorragia, gonfiore ascellare, gonfiore alla gola, confusione mentale e vertigini, insonnia, crampi, schizofrenia.

Moxa consentita.

LV4- 1 cun davanti al malleolo interno, fra i tendini del m. tibiale anteriore e del m. estensore lungo dell'alluce. Punto Fiume dei Cinque punti Shu, punto Metallo. Disperde le condizioni di Pieno del Fegato.

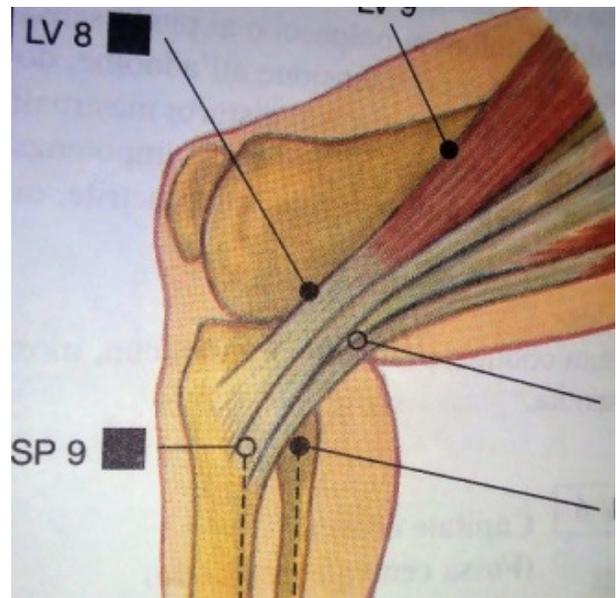
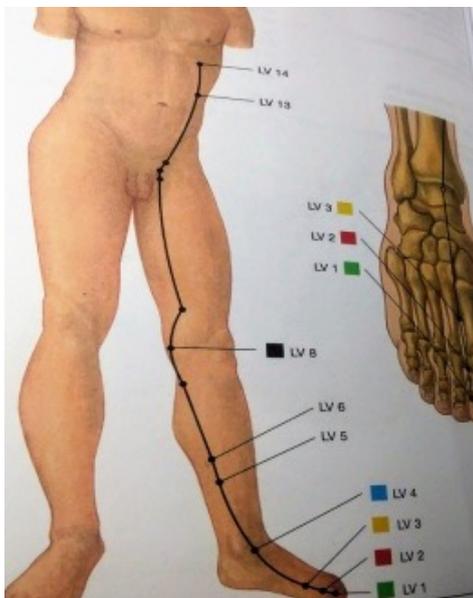
Indicazioni: febbri, carnagione verdastra, brividi, addome gonfio, ittero, lombalgia, spasmi e paresi agli arti, disturbi dell'eiaculazione, ernia, calcoli urinari, enuresi, incontinenza urinaria, piedi freddi, dolori alla caviglia.

Moxa consentita.

LV8- all'estremità mediale alla piega di flessione del ginocchio, nella depressione situata tra il bordo anteriore del m. semimembrano e il condilo mediale della tibia, con ginocchio flesso. Punto Mare dei Cinque punti Shu, punto Acqua. Regola il sangue, Rinforza muscoli e tendini.

Indicazioni: dolori all'ipogastrio, enuresi, urine scarse, diarrea, dolori migranti in diverse regioni del corpo, spasmi, paresi, paralisi, epistassi, emetisi, gonfiore e dolore ai genitali, prolasso dell'utero, prurito vulvare, spermatorrea, impotenza, crampi, sonno disturbato.

Moxa consentita.



Stomaco ST

ST 45- sul margine laterale del II dito, 0,1 cm dietro l'angolo ungueale esterno. Punto Pozzo, dei Cinque punti Shu, punto Metallo. Favorisce la circolazione del Qi, favorisce la discesa dell'energia.

Indicazioni: Gonfiore al volto, bocca deviata, sensazione nodo alla gola, stanchezza, ostruzione nasale, epistassi, insonnia, nevrosi, incubi, mal di denti.

Si può applicare la moxa

Moxa consentita.

ST 44 -0.5 cm dietro il bordo della membrana interdigitale, fra il II e III dito. Punto Fonte dei Cinque punti Shu, punto Acqua. Purifica ed espelle il Calore-Umidità e il Fuoco dello Stomaco, regola il Qi, blocca il dolore.

Indicazioni: sensazione di freddo agli arti, sensazione di pienezza e gonfiore addominale, tendenza a spaventarsi facilmente, paralisi facciale, nevralgia trigeminale, trisma (Il trisma, o trismo, è una contrattura spastica dei masseteri, muscoli della mandibola, che provoca difficoltà o impossibilità ad aprire la bocca), mal di denti (arcata dentale superiore) epistassi, feci sanguinolente con pus, tonsillite, desiderio di bere, dolori gastrici, disturbi del sonno.

Moxa consentita.

ST 43 – nel solco tra il secondo e terzo metatarso. Punto ruscello dei Cinque punti Shu, punto Legno. Elimina Umidità dal riscaldatore Medio.

Indicazioni: gonfiore al volto e agli occhi, edema generalizzato, dolori addominali, malattie febbrili, assenza di sudorazione, sensazione di sudore al petto.

Moxa consentita.

ST 41- nel mezzo del collo del piede, tra i tendini dell'estensore comune delle dita e dell'estensore lungo dell'alluce. Punto Fiume dei Cinque punti Shu, punto Fuoco. Calma gli spasmi, blocca il dolore.

Indicazioni: sindromi da vento(associate a sensazione di caldo alla testa e di freddo ai piedi), cefalee insopportabili con viso e occhi arrossati, sensazione di pienezza e di

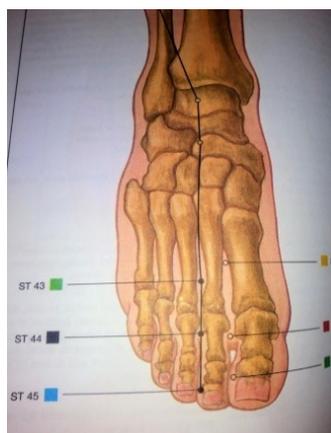
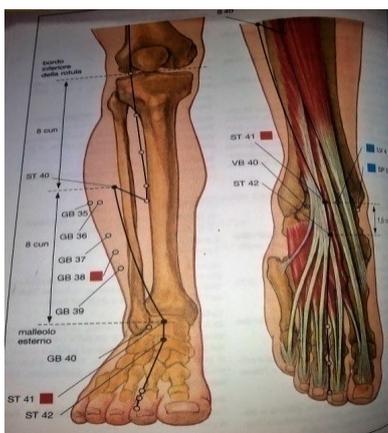
tensione all'addome, spasmi muscolari, gonfiore al viso, vertigini, irrequietezza, depressione, tendenza a piangere facilmente, gonfiori, rigidità al ginocchio, cataratta, dolori articolazioni tibio-tarsica.

Moxa consentita.

ST 36- 3 cun sotto ST35, 1 dito trasverso a lato della cresta tibiale anteriore. . Punto Mare dei Cinque punti Shu, punto Terra. Regola e tonifica Stomaco e Milza, tonifica il Qi e il Sangue.

Indicazioni: dolori addominali, dolori gastrici, dispepsia (Difficoltà di digestione (gastrica o intestinale), diarrea, stipsi, malassorbimento, paresi, paralisi, stanchezza, spossatezza, indebolimento muscolare, cefalea, ipertensione arteriosa, confusione mentale.

Moxa consentita.



Vescicola Biliare GB

GB 44 – 0,1 cun dietro l'angolo ungueale laterale del IV dito. Punto Pozzo, dei Cinque punti Shu, punto Metallo. Tonifica il fegato e la Vescicola Biliare, espelle il Vento.

Indicazioni: dolore e tensione ai fianchi, oppressione toracica, mani e piedi caldi, spasmi alla gola, difficoltà a deglutire, rigidità linguale, bocca asciutta, febbre senza sudorazione, irrequietezza, nervosismo, cefalea, crampi al polpaccio, dolori al ginocchio e la gomito, dolori al canto oculare esterno, ipoacusia (l'indebolimento dell'apparato uditivo), lesioni ulcerative ai piedi e al tronco, gonfiore ai piedi, vertigini, incubi.

Moxa consentita.

GB 43- nella parte distale del IV spazio interdigitale, fra il IV e V dito. Punto Fonte dei Cinque punti Shu, punto Acqua. Tonifica e regola il Qi della Milza.

Indicazioni: sensazione di tensione, oppressione al petto e ai fianchi, febbre, brividi, dolori migranti, gonfiore alla gola, vertigine rotatoria, ipoacusia, dolore al dorso del piede, amenorrea.

Moxa consentita.

GB 41- nella depressione posta davanti all'articolazione fra il VI e V metatarso, esternamente al tendine del muscolo estensore lungo del V dito. Punto ruscello dei Cinque punti Shu, punto Legno.

Elimina le stasi, le sindromi del Pieno del Fegato e della Vescicola Biliare.

Indicazioni: dolori al canto esterno dell'occhio, disturbi dell'equilibrio, vertigini, sensazione di tensione al petto, gonfiore ascellare, gola e collo gonfi, cefalea, dolori migranti, mal di denti, infiammazioni oculari, lesioni ulcerative a livello della mammella, disturbi mestruali, agalattia, mastite.

Moxa consentita.

GB 38- 4 cun sopra dell'apice del malleolo esterno. Punto Fiume dei Cinque punti Shu, punto Fuoco. Stimola il libero fluire del Qi, elimina il freddo, purifica il Fuoco del Fegato.

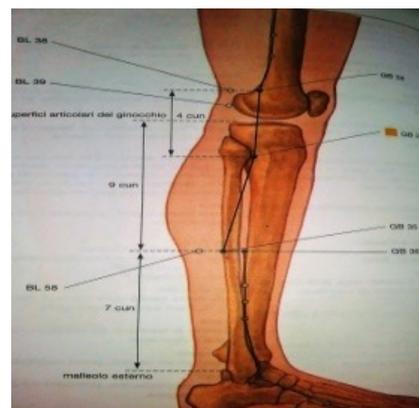
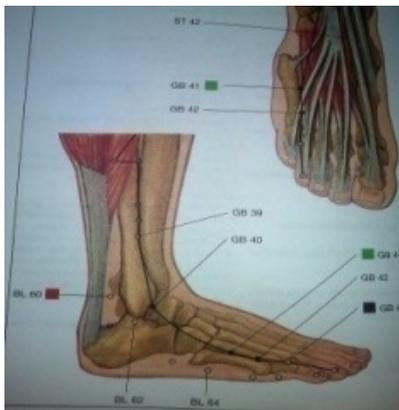
Indicazioni: edema, gonfiore, dolori, contrazioni muscolari, crampi alle articolazioni, gonfiore ascellare, gola gonfia, struma (Il gozzo o struma è l'aumento di volume della tiroide, di consistenza dura, quasi lignea, sclerotizzata, tale per cui l'epitelio ghiandolare è stato completamente sostituito da tessuto fibroso cicatriziale), spasmi alla gola, paura di soffocare, bocca amara, dolore al canto esterno dell'occhio, dolore e gonfiore alla fossa sovraclaveare, emicrania, dolore alla faccia esterna dell'arto inferiore, dolori e tensione al petto e all'ipocondrio.

Moxa consentita.

GB 34- nella depressione situata davanti alla testa del perone. Punto Mare dei Cinque punti Shu, punto Terra. Tonifica il Qi del Riscaldatore Medio e inferiore, tonifica e regola la Milza, i Reni, il Fegato e la Vescicola Biliare, rinforza muscoli e tendini e ossa.

Indicazioni: gonfiore del viso, bocca amara, assenza di gusto, nausea, vomito, edema, lingua gonfia, stipsi, sensazione di oppressione al petto e ai fianchi, stasi di Energia associata a dolori, paralisi, dolore all'anca, alla coscia e al ginocchio, ischialgia, emiplegia (Paralisi della metà destra o sinistra del corpo), colecistite, emicrania, dolori alla spalla.

Moxa consentita.



Rene KI

KI1- in un avvallamento al centro della pianta del piede, alla giunzione fra il terzo anteriore e medio (dita escluse), fra la II e III articolazione metatarso falangea. Punto Pozzo, dei Cinque punti Shu, punto Legno. Regola e tonifica il Qi, apre gli orifizi, calma lo Shen.

Indicazioni: carnagione scura, paura, piedi e ginocchia deboli, scarsa memoria, impotenza, lombalgia, sensazione di calore alla pianta del piede, disturbi del sonno, dolore alla pianta dei piedi, vertigini, cefalee al vertice, epistassi, disturbi visivi, irritabilità, crampi, crampi al polpaccio, dolori alla nuca, gonfiore alla gola, febbre, sincopi, shock, stanchezza, adinamia, stipsi, diarrea, gastralgie, asma, ittero, disturbi della minzione, tosse, sete, sensazione di calore interno, ipertensione arteriosa, mal di denti.

Moxa consentita. Massaggio.

KI2-nella depressione situata davanti e al di sotto del malleolo interno, sotto il tubercolo dello scafoide, 1 cun in direzione prossimale rispetto a SP4. Punto Fonte, dei Cinque punti Shu, punto Fuoco. Tonifica e armonizza Fegato e Reni.

Indicazioni: timidezza, paura, dispnea, faticabilità, sudorazione spontanea, sudorazione notturna, debolezza lombare, ginocchia deboli, impotenza, disturbi mestruali, alterata funzione glomerulare, perdite, prurito vulvare, cicli mestruali irregolari, spermatorrea, nervosismo, stipsi o diarrea, ematuria, ittero, edemi.

Moxa consentita.

KI3- fra l'apice del malleolo interno e il tendine di Achille, nel punto in cui si sente pulsare l'arteria tibiale posteriore. Punto ruscello dei Cinque punti Shu, punto Terra.

Tonifica e regola il Qi renale, fortifica la parte inferiore della schiena e le ginocchia.

Indicazioni: disturbi della minzione, enuresi, sterilità nell'uomo e nella donna, diminuzione della attività sessuale, dolori acuti all'ipogastrio e ai genitali. Dolori e debolezza lombari, spasmi alla gola, tosse, emottisi, mastite, gastralgie, febbre senza sudorazione, perdita di peso, mani e piedi freddi, sospiri, adinamia, ipersonnia, nefrite,

cistite, acufeni, prolasso all'utero, paralisi agli arti inferiori, asma, enfisema, diabete, mal di denti.

Moxa consentita.

KI17- sul bordo anteriore del tendine di Achille, 2 Cun sopra KI3, in una depressione. Punto Fiume dei Cinque punti Shu, punto Metallo. Tonifica i Reni, regola il bilancio dei Liquidi.

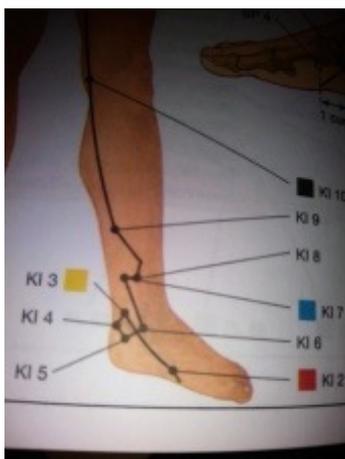
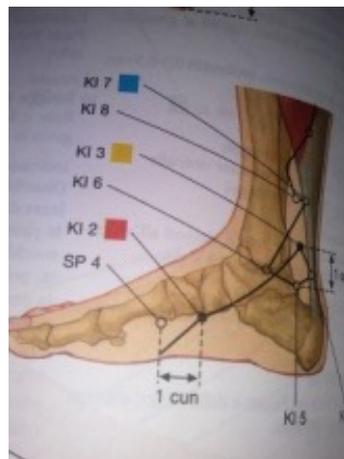
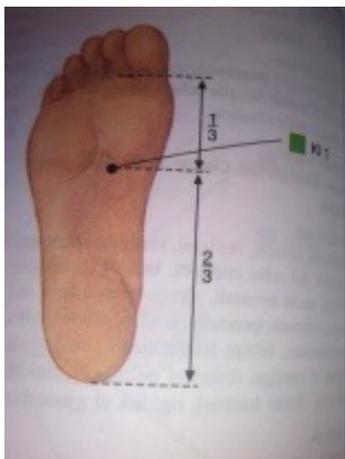
Indicazioni: febbre, assenza di sudore o sudorazione notturna, dolori lombari, dorsalgie, piedi deboli, sensazione di freddo alle ginocchia, addome gonfio, edema, emorroidi sanguinanti, ematuria, sangue nelle feci, stipsi, diarrea, mal di denti, nefrite, flogosi nel tratto urinario, disturbi mestruali, mal di denti.

Moxa consentita.

KI10- presso l'estremità mediale della fossa poplitea. Punto Mare dei Cinque punti Shu, punto Acqua. Tonifica lo yin renale

Indicazioni: involuzione degli organi genitali, sensazione di tensione addominale, li, disturbi della minzione, disturbi mestruali, dolore e presenza di masse addominali, dolore insopportabile all'articolazione del ginocchio, rigidità, impotenza.

Moxa consentita.



Vescica BL

BL 67- sul bordo esterno del V dito, 0,1 cun dietro l'angolo ungueale. Punto Pozzo, dei Cinque punti Shu, punto Metallo. Tonifica lo yin del Rene e tonifica il Rene, giova in caso di gravidanza e parto.

Indicazioni: disturbi della minzione, spermatorrea, debolezza ai piedi e gambe, sensazione di calore alla pianta dei piedi, gonfiore ai piedi e alle ginocchia, febbre intermittente, assenza di sudore, prurito, disturbi nel corso della gravidanza, in particolare travaglio prematuro, mal posizionamento del feto, parto difficoltoso, visione offuscata, dolori oculari, in particolare al canto interno, influenza, cefalea, ostruzione nasale, crampi al polpaccio.

Moxa consentita.

BL66- sul bordo esterno del piede, davanti all'articolazione metatarso falangea del V dito. Punto Fonte, dei Cinque punti Shu, punto Acqua. Tonifica il Qi del Fegato e della Milza, elimina il Vento e l'Umidità.

Indicazioni: confusione mentale, vertigine, tendenza a sussultare, dolore e rigidità nucale, epistassi, ametropia, febbre intermittente con tosse, oppressione toracica, dispepsia.

Moxa consentita.

BL65- inferiormente e prossimalmente rispetto alla testa del V Metatarso, alla congiunzione fra pelle dorsale e pelle plantare. Punto ruscello dei Cinque punti Shu, punto Legno.

Indicazioni: epilessia, nevrosi, vertigini, vertigine rotatoria, muscoli del collo contratti, brividi di freddo, febbre, occhi arrossati, ulcere da esantemi sul dorso, orticaria, ipoacusia, sordità, sclere gialle, lacrimazione, febbre intermittente, emorroidi, dolore al coccige, dolori al polpaccio, rigidità all'anca, dolori lombari, rigidità al ginocchio.

Moxa consentita.

BL60- a metà tra l'apice del malleolo esterno e il bordo anteriore del tendine di Achille. Punto Fiume dei Cinque punti Shu, punto Fuoco. Tonifica il Fegato, mobilizza il Qi del Rene, rimuove le ostruzioni dal Meridiano, rafforza muscoli e tendini, fortifica l'anca.

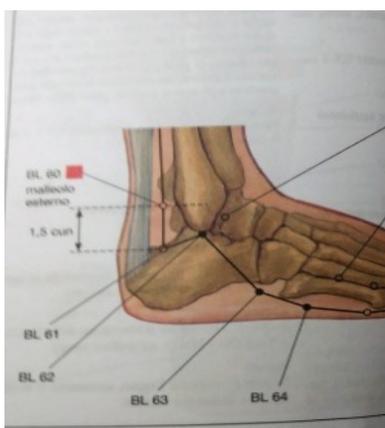
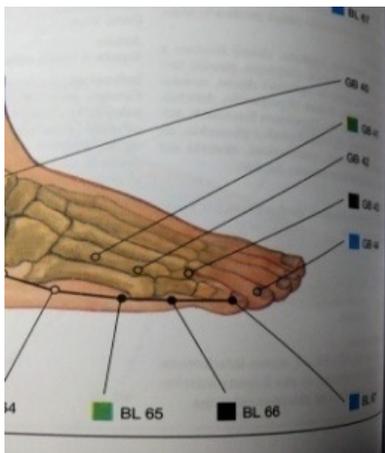
Indicazioni: cefalea, rigidità nucale, vertigini, spasmi e paresi agli arti, dolori trafittivi e lancinanti agli occhi, convulsioni e tic infantili, epistassi, gonfiore alle caviglie, dolori ai piedi, gonfiore e dolore al ginocchio, sensazione di nodo alla gola, parto difficoltoso.

Moxa consentita.

BL40- al centro della fossa poplitea. Punto Mare dei Cinque punti Shu, punto Terra.
Fortifica la zona lombare e le ginocchia.

Indicazioni: dolori dorsali e lombari, lussazione, distorsioni, lombalgie, paresi e paralisi agli altri, emiparesi, assenza di sudorazione nel corso di malattie febbrili, vomito associato a diarrea, sudorazione spontanea, sudorazione notturna, febbre intermittente, ulcere, infiammazione del ginocchio.

Moxa consentita.



I MEZZI DELLA NATUROPATIA

Che strumenti uso oggi come neo-Naturopata?

L'iridologia

Grazie alla osservazione delle alterazioni grafiche e cromatiche dell'iride, è possibile vedere le zone riflesse di tutto l'organismo, le zone di congestione o accumulo tossico, le infiammazioni o irritazioni, i punti più forti costituzionali o più deboli che nell'insieme determinano la forza vitale del soggetto.

L'esame del piede e la riflessologia plantare.

Attraverso i piedi, possiamo comprendere la debolezza energetica del paziente, i punti di forza, gli atteggiamenti, la costituzione, il carattere e le abitudini della vita della persona. La zona plantare è zona energetica degli organi e dei visceri, mentre la zona dorsale è più legata all'aspetto energetico. Sin dalla antichità la riflessologia veniva utilizzata per riportare equilibrio energetico psico-fisico. La riflessologia plantare è un ottimo mezzo per portare riequilibrio psicofisico, tramite questo trattamento porta in armonia gli aspetti energetici organici e psicologici.

La tecnica metamorfica 1° livello

Ho iniziato la tesi riportando da dove provengono gli impatti traumatici che caratterizzano la nostra personalità, quanto è delicato ed importante il periodo prenatale.

La tecnica metamorfica rende la facoltà di auto-guarigione, la vita è un fattore che pervade ogni cosa, un potere che agisce nella materia. Questo potere si chiama energia vitale. La vita è creazione e dalla creazione nasce il movimento ed è la forza vitale che lo nutre in seno ai diversi cicli della esistenza, sia essa di un albero, di un pianeta o di un

essere umano. La vita può essere paragonata all'acqua, nelle varie forme c'è sempre movimento, mutamento.

Nel fiume che scende a valle, la corrente può essere ostacolata da massi o rami, analogamente, il nostro movimento, la nostra capacità di evoluzione possono venire ostacolati, ma la forza vitale, che a volte attende dietro le quinte, è pronta a sospingerci verso un livello più alto di libertà.

In natura la ghianda diventa quercia, il bruco si trasforma in farfalla, in noi esiste un potenziale per divenire ben più di quel che siamo. Tutti gli animali, compreso l'uomo, hanno a livello istintivo il potere di guarire se stessi. La vita è il potere che guarisce, ma nel corso dei tempi abbiamo perduto la capacità di utilizzarlo.

L'uomo oggi ha bisogno di un catalizzatore che gli permetta di entrare in contatto con questa qualità e di risvegliarla. Così come è la Terra i praticanti della Tecnica Metamorfica sono i catalizzatori.

Quando un seme cade nel suolo, la terra e gli elementi semplicemente disintegrano la sua struttura fisica, all'interno del seme vi è un potere che libera il suo potenziale di crescita. Analogamente il praticante scioglie una struttura interna del paziente, senza aspettative né imposizioni.

Le nostre strutture fisiche, mentali ed emotive si stabiliscono durante il periodo di gestazione, i nove mesi fra il concepimento e la nascita.

Questo periodo prenatale è la struttura temporale che deve essere sciolta. Noi siamo la coscienza che si sviluppa durante la gestazione, quale risultato di tutte le influenze presenti al concepimento. La tecnica Metamorfica è per tutti.

Metamorfosi è il processo di cambiamento che avviene via via che il programma interno si realizza e il risultato è l'emergere di una diversa forma di vita. Anche in noi esiste un programma interno, stabilito al momento del concepimento e noi cresciamo e ci sviluppiamo in accordo con esso. Il lavoro di metamorfosi si manifesta attraverso un cambiamento del nostro modo di essere. E' un movimento che va da ciò che siamo a ciò che possiamo essere. Bisogna abbandonare antichi schemi ripetitivi in vista di una

liberazione possibile, come pure riconoscere che i sintomi non sono altro che manifestazioni della vita, una parte soltanto e non il tutto.

La forza vitale opera verso il compimento del nostro potenziale di essere umani.

Nella Tecnica Metamorfica non è il praticante, ma la forza vitale del paziente che opera in lui, ed è essa che può escogitare diverse maniere per raggiungere uno stato di integrazione, di totalità.

Robert St. John Naturopata di grande esperienza si rese conto intuitivamente che fra il principio del padre all'alluce e il principio della madre il tallone si rispecchia una mappa temporale, i nove mesi passati nel grembo materno.

Aveva constatato che noi stessi creiamo gli stress, causa delle nostre malattie. Si rese conto che due schemi di base influenzano la nostra vita, lo schema afferente che si muove verso l'interno, e lo schema afferente che si muove verso l'esterno.

Chi pratica la Tecnica Metamorfica osserva la vita stessa, non il terreno dei sintomi e delle malattie.

La colonna vertebrale contiene in sé ogni ricordo del periodo prenatale, il periodo di gestazione fa parte del passato e la Tecnica Metamorfica riguarda quel tempo, gli eventi del passato sono ancora in noi. Il tempo non è lineare e allentando la struttura, la forza vitale del paziente può modificare le caratteristiche formatesi nel passato (che sono ancora attive) e scioglierle, creando così una maggiore libertà interiore. In questo modo la capacità del paziente di guarire se stesso è veramente all'opera.

Non è mai possibile definire la natura del cambiamento, il tempo che ci vorrà o il modo in cui avverrà ... nessuno può definire i modi di come si svolge la vita. L'impeto, il movimento del cambiamento vengono dalla forza vitale, ed essa, per arrivare ad effettuare uno sbocco, escogiterà circostanze o "coincidenze" che non si possono spiegare. Non possiamo conoscere i mezzi della vita, della energia vitale che ci permettono di raggiungere uno stato di integrità.

La Tecnica Metamorfica è un semplice approccio all'autoguarigione e alla crescita creativa.

Lavorando sui riflessi della colonna vertebrale situati sui piedi, sulle mani e sulla testa il periodo che va dal pre-concepimento alla nascita viene riportato in luce e la struttura

temporale viene allentata. Attraverso tale lavoro, la forza vitale essenziale del paziente scatena le energie che erano ostacolate durante il periodo pre-natale dando via libera ai processi di guarigione della mente , del corpo e dello spirito.

La Tecnica Metamorfica è priva di controindicazioni, ad agire è la Forza Vitale della persona che riceve il trattamento.

La Tecnica Metamorfica è adatta a tutti neonati, bambini, adolescenti, donne in gravidanza, post-parto, anziani, morenti, Sindrome di Down, autismo, iperattività, aggressività, qualsiasi patologia sia fisica che psichica.

Ho incontrato presto il metamorfico, ancor prima di impararlo. Inizio 2015. Sono nata di 7 mesi e la mia gestazione non è stata semplice.

Mi ha portato molto. Inizialmente non sono stata bene emotivamente con le prime sedute, ma poi ho cominciato a percepire che i miei blocchi si scioglievano. Ero una donna molto concentrata su me stessa, carriera e carriera. Mi identificavo con quella.

Ho compreso l'importanza della mia essenza, senza identificarmi con il ruolo, che è importante ma non rappresenta la mia essenza. Dopo lo stop lavorativo ho deciso di vivere dal 2016 quasi due anni nel puro ignoto, non è stato per niente semplice ma ho potuto osservare i miei schemi ripetitivi e alcuni si sono sciolti in maniera naturale. Sorrido alle sorprese che la vita offre e oggi sento cosa mi appartiene e cosa no. Anche a livello familiare sono molto più integrata, quindi, grazie Metamorfico, grazie Vita.



I Fiori di Bach

I fiori come mezzo naturopatico sono di grande aiuto, lo sono tutt'oggi anche per me.

Le essenze dei fiori di Bach sono estratti vegetali che aiutano a tornare in sintonia tanto con la natura esterna quanto con la nostra natura interna. La terapia con i fiori di Bach ci motiva sempre in senso positivo, potenziando le nostre difese spirituali. Grazie ai fiori la nostra percezione della responsabilità aumenta, migliora il senso di benessere generale migliora il nostro sentire spirituale.

La terapia con i fiori di Bach consente a ciascuno di noi di diventare “terapeuta dell'anima” e di curare se stesso, attraverso le sinergie positive dei fiori, di eliminare gli schemi di comportamento dannosi sviluppando una migliore conoscenza della propria mente del proprio animo.

I fiori agiscono direttamente sul sistema energetico dell'essere umano, sulla energia sottile.

“ Soltanto grazie al ristabilimento dell'armonia fra anima ed emotività sarà possibile eliminare la causa prima della malattia e riservare l'uso dei rimedi farmacologici che fossero ancora necessari al completamento della guarigione del corpo. La prima sarà assistere il paziente per aiutarlo a conoscere se stesso e indicargli anche gli errori nei quali può incorrere. Aprire gli occhi a chi soffre e illuminarlo sul motivo del suo essere, comunicargli la speranza e ridestare la sua fiducia, per aiutarlo a sconfiggere la malattia. Una terapia corretta non richiede trattamenti che privano il paziente del suo senso di responsabilità, ma dovrebbe indicare soltanto le regole da seguire per aiutarlo a superare i suoi errori.

Questo genere di rimedi esiste in natura, là dove la misericordia del divino Creatore si è prodigata per il risanamento e la consolazione del genere umano.

Non lasciatevi distogliere dall'adozione del metodo a causa della sua semplicità, perché più progredirete nella ricerca, più vi apparirà palese la semplicità di tutto il creato.

Edward Bach

I fiori sono un mezzo per l'incontro verso l'uno, ossia la propria essenza. Aiutano a risanare le forze spirituali. Non tutto ha una motivazione quando si sente disarmonia, come ho detto a inizio tesi molti impatti traumatici avvengono nel periodo prenatale e non ce ne rendiamo conto. Non tutto ha una spiegazione.

Qualche settimana inspiegabilmente mi sentivo in colpa per ogni cosa ... mi sono ascoltata e non c'era una ragione ... era uno stato d'animo. Sono uscita a passeggiare, per me camminare è radicamento ma la sensazione perdurava e quindi ho deciso di prepararmi Pine e Start of Bethelhem.

Pine per i sensi di colpa e Start of Bethlem per i traumi di ieri e di oggi, lo chiamo l'unguento per l'anima. Nei giorni successivi questa sensazione grazie ai fiori si è sciolta.
Grazie Edward Bach

Semplicità è il sorriso davanti al raggio di sole,

Semplicità è la melodia dell'orchestra del cuore,

Semplicità è vivere sentendosi in comunione.

Sorriso, semplice cura.

Cristina Guerreschi

Fitoterapia

Come Fitoterapici amo utilizzare gli oligoelementi e i gemmoderivati.

In Naturopatia si parla spesso di terreno costituzionale, ossia la costituzione organo-genetica –psicologica da cui deriviamo o di cui siamo costituiti prevalentemente. E' importante comprendere il terreno della persona per una approccio più efficace anche con la Fitoterapia.

Gli oligoelementi sono dei catalizzatori, dei regolatori delle funzioni fondamentali del nostro organismo e fanno sì che esso funzioni in modo armonioso, equilibrato. Essi sono minerali contenuti in minime quantità nell'organismo, che svolgono un'azione di controllo potente, a volte determinante, su tutte le funzioni vitali.

L'oligoterapia, è una terapia di apporto biologica e integrata.

Gli oligoelementi sono degli incredibili catalizzatori delle nostre funzioni o per meglio dire sono i catalizzatori degli enzimi, infatti molti di essi funzionano solo se attivati (catalizzati) dagli oligoelementi. Le reazioni enzimatiche del nostro organismo sono migliaia, sono molto importanti oligoelementi nel nostro organismo. Gli oligoelementi agiscono in dosi molto piccole normalizzando i processi metabolici alterati.

Alcuni esempi:

- Bismuto (Bi): La terapia a base di bismuto è davvero risolutiva in tutte le infezioni della gola, sia nelle fasi acute, sia nelle fasi croniche. Essendo la sua azione principalmente rivolta ai tessuti linfatici, il bismuto viene in particolare utilizzato nelle faringiti e nelle tonsilliti. Aiuta a riportare il volume delle tonsille a livelli normali. Il bismuto è indicato anche nelle dispepsie ed in tutte le enterocoliti acute e croniche.
- Cobalto (Co): regola il sistema simpatico e parasimpatico. Aiuta in tutti gli spasmi, arterite, ipertensione emicranie, palpitazioni, ansia, utile nella disbiosi intestinale.

- Iodio (I): Lo iodio si usa in oligoterapia anche per ipertiroidismo, ipertensione, variazioni pressorie, eccitazione, nervosismo, ipermenorrea, ipotiroidismo, in pediatria è consigliato in casi di linfatismo, e nei ritardi della crescita è un regolatore della tiroide sia ipo che iper. In caso di ipertensione alternare con Magnesio, nell'ipotiroidismo, obesità, artrosi, senso di gelo, si alterna a Manganese-Rame, e nella menopausa va associato al Manganese-Cobalto.
- Magnesio (Mg): Fondamentale per il metabolismo energetico, partecipa alla formazione del glucosio e alla sintesi delle proteine. Importantissimo per il sistema nervoso, perché gestisce la trasmissione degli stimoli nervosi ai muscoli e regola la comunicazione tra neuroni e cellule muscolari. Facilita l'assimilazione di importanti vitamine del gruppo B, come pure le vitamine C ed E. Grazie alla sintesi della vitamina D, poi, contribuisce alla formazione delle ossa, da un lato, e a rafforzare il sistema immunitario, dall'altro. Ottimo per il buon funzionamento del sistema cardio-circolatorio. Il magnesio regola il battito cardiaco, previene l'infarto e tiene sotto controllo l'alta pressione. Inoltre, previene i calcoli renali, poiché garantisce la solubilità del calcio nelle urine.
- Litio (Li): per disturbi della psiche e della affettività. Aiuta nei disturbi dell'umore e del comportamento, instabilità, agitazione, irritabilità, nervosismo, aggressività, ansia, depressione, insonnia, utile nelle insufficienze renali, nell'iper-tiroidismo rallenta l'attività tiroidea.
- Manganese (Mn): anti-allergico. Aiuta nell'orticaria, eczema allergico, emicranie, febbre da fieno, allergie alimentari.
- Manganese-Cobalto (Mn-Co): equilibratore. Aiuta nella distonia neuro-vegetativa, disturbi circolatori negli arti inferiori, arterite, crampi, disturbi digestivi, colite spastica, ansia, astenia, emotività, uremia, ulcere gastriche, artrosi.
- Rame (Cu): agisce su tutte le malattie infettive, infiammatorie e virali. Rafforza le difese del corpo, è coinvolto nel metabolismo del calcio e fosforo, favorisce l'assorbimento del ferro, regola la tiroide. Epifesi e gonadi.
- Manganese-rame (Mn-Cu): è un complesso utile per tutti gli eventi infettivi recidivanti.

Utile per Anemie, decalcificazione, reumatismi, orticaria, eczema, sinusite, otiti, asma, tonsilliti, sinusiti, diarrea e stipsi alternata, cistiti miti e ricorrenti, dismenorrea di tipo ipo-ormonale, mialgie.

- Zinco-Rame (Zn,Cu): il complesso biocatalitico per le sindromi endocrine perfetto nella tarda infanzia e nella pubertà. Utile per la disfunzione ipofisaria-ovarica, ritardi nello sviluppo legati all'insufficienza endocrina genitale, incontinenza urinaria nei bambini, disturbi di carattere puberale, anergia, astenia intellettuale, stanchezza per troppe responsabilità, impotenza, frigidity, mancanza di desiderio.
- Rame, Oro, Argento (Cu, Au, Ag) è il complesso biocatalitico di tutti gli stati anergici, ossia caratterizzati dall'assenza di difesa del corpo. Questo insieme ha una triplice azione: anti-infettivo, anti-virale e stimolatore corticale. Utile nelle sindromi depressive, malinconia, ossessioni morbide, perdita nella memoria. Complementare il Litio. (quarta diatesi)
- Zinco, Nichel, Cobalto (Zn; Ni, Co): ha un ruolo di catalizzatore sulle disfunzioni ipofisarie e pancreatiche e condizioni pre-diabetiche. Esso riguarda tutte le disfunzioni endocrine, le carenze ormonali di tutte le ghiandole endocrine tra cui i disturbi mestruali.
- Silicio (Si): importantissimo elemento rigenerante e rimineralizzante del nostro organismo. silicio favorisce la formazione del collagene, fortifica le ossa, stimola il sistema immunitario ed è utile contro le malattie cardiovascolari. Utile in caso di demineralizzazione, decalcificazione e osteoporosi. Previene l'invecchiamento delle cellule e migliora l'elasticità dei vasi sanguigni.
- Selenio (Se): è un oligoelemento essenziale, svolge una azione antiossidante cellulare di protezione nei confronti dei radicali liberi e di prevenzione nelle affezioni degenerative cardiovascolari e tumorali. Svolge funzioni accertate di antiossidante, in sinergia con la vitamina E contrastando l'azione dei radicali liberi che danneggiano i tessuti e sembrano i responsabili dell'invecchiamento precoce. Antiossidante, antiradicalico, antinfettivo, il Selenio è utile nelle malattie degenerative, cardiovascolari, malattie degenerative dei tessuti, indebolimento del sistema immunitario, malattie infiammatorie ed infettive. Insieme allo Zinco nelle dechelazione dei metalli pesanti.

-

- Zolfo (Zn): utile in presenza di acetonemia, artrite, artrosi, malattia di Besnier-Boeck-Schaumann (sarcoidosi), bronchite cronica, malattie della pelle, eczema, lichen planus (malattia mucocutanea), lupus eritematoso, alopecia, psoriasi, orticaria, edema di Quincke, insufficienza epatica, emicrania, nevralgie, sciatica. Si usa in alternanza con altri oligoelementi, è l'elemento fondamentale della materia vivente, della cistina, della metionina, della eparina, dell'insulina, del glutatione, della cheratina, della tiamina, della biotina, ha funzioni plastiche, energetiche, detossificanti, si impiega nelle forme allergiche, respiratorie, dermatologiche, nell'acne, nell'eczema, nell'orticaria, nella psoriasi, nell'orticaria, nelle emicranie, nelle nevralgie, nella cefalea muscolo tensiva e vasomotoria, nelle disfunzioni epato biliari, nelle infezioni recidivanti genitourinarie e respiratorie, nelle forme artrosiche ed artritiche. In presenza di acetone, si associa lo zolfo con il manganese, per la sua azione sul fegato. Utile nel reumatismo con tendenza all'osteoporosi l'associazione dello zolfo come oligoelemento insieme al fluoro, nel caso di reumatismo deformante si associa manganese-rame, al fluoro e zolfo, nel reumatismo cronico, si associa rame-oro-argento al manganese, al potassio e allo zolfo. Nel reumatismo con crampi muscolari si associa magnesio, fosforo, zolfo.
- Gli oligoelementi si assumono per via perlinguale: occorre tenere la soluzione sotto la lingua per qualche tempo (uno/due minuti circa) prima di inghiottirla.

La somministrazione orale deve avvenire a digiuno (lontano dai pasti), meglio se la mattina.

Normalmente, se impiegati a scopo protettivo, si consiglia una dose a giorni alterni, sempre per via sublinguale, per cicli di tre mesi, da ripetersi due o tre volte l'anno. In caso di necessità contingenti, è possibile aumentare il dosaggio sino ad una dose, sempre per via sublinguale, due/tre volte al giorno.

I gemmoderivati

La Gemmoterapia, o meglio meristemoterapia, è una metodica appartenente alla medicina integrata, che utilizza soluzioni in prima diluizione decimale di macerati idroglicerico-alcolici ottenuti da estratti vegetali freschi, ricchi di tessuti in via d'accrescimento. I principi attivi del "gemmoterapico" vengono estratti mediante macerazione a freddo in una particolare soluzione costituita da alcol etilico a titolo appropriato + acqua + glicerina vegetale nella quale si lasciano infondere per tre settimane i singoli tessuti vegetali freschi costituiti appunto da tessuti meristemati. Gli alchimisti non sfuggirono al fascino e alla suggestione che nelle gemme e nelle radici potesse essere contenuta l'energia vitale del vegetale: essi infatti preparavano "l'elisir di primavera" con le gemme, mentre "l'elisir d'autunno" era composto con semi e radici. Le gemme e i germogli erano considerati la persistenza del ciclo vitale che si rinnova ad ogni primavera, mentre il perpetuarsi della pianta avveniva in autunno mediante i suoi semi. La rugiada del mattino era invece il solvente universale per stimolare il rinnovamento organico

Paracelso, anticipando di secoli le attuali scoperte di fitochimica, aveva già intuito le diverse proprietà e le indicazioni terapeutiche delle varie parti di una stessa pianta, asserendo: "... Ci sono forze diverse nelle gemme, nelle foglie, nei bocci, nei frutti acerbi, nei frutti maturi,... quindi si deve rivolgere la propria attenzione dal primo germoglio sopravvenuto all'ultimo, poiché così è la natura... così vi è una maturazione per i piccoli germogli, una per le fronde, una per i fiori, una per le fibre, una per i succhi, una per le foglie, una per i frutti."

Il Dottore Pol Henry è nato il 22 ottobre 1918 nella città di Profondeville in Belgio.

Durante la seconda guerra mondiale, ha studiato medicina all'università di Bruxelles (ULB) e di Gand (RUG), poi ha finito i suoi studi all'università di Louvain (UCL).

Prima attratto dall'omeopatia, ma disturbato dai limiti di questa medicina, si è diretto verso la fitoterapia. Grand'osservatore della natura, ha studiato gli effetti degli estratti di gemme per sviluppare un nuovo procedimento terapeutico.

Il Dr P .Henry è stato il primo ad emettere l'ipotesi che il meristema poteva contenere l'energia e gli informazioni necessarie allo sviluppo degli alberi. Ha chiamato questo nuovo metodo di fitoterapia la fitoembrioterapia, che diventerà la gemmoterapia.

Ha ottenuto macerati glicerinati dopo macerazione di gemme e germogli dentro tre solventi differenti (ma perfettamente complementari). Così ha estratto la loro "quintessenza" sotto forma di macerato.

Il primo estratto studiato è stato la gemma di Bettula pelosa (*Betula pubescens*). Il Dottore ha dimostrato che il macerato glicerinato di Bettula pelosa attivi i macrofagi del fegato e permetta il drenaggio delle cellule di Kupffer che immagazzinano carbonio colloidale.

Umanista, molto affabile e colto, presidente della Società francese di Bioterapia, il Dr P.Henry ha pubblicato i fondamenti del suo metodo e i suoi risultati clinici da 1970. Dalle sue numerose conferenze in Belgio e all'estero, ha acquistato una reputazione internazionale.

Era un uomo molto considerato e coraggioso, animato della volontà di aiutare i suoi pazienti. Lavoratore instancabile, dedicava il suo tempo libero all'osservazione della natura e dei suoi misteri, in particolare il mistero dell'energia degli alberi.

Da 1982, il Dr P.Henry ha sviluppato un programma informatico fondato sui risultati degli esami delle globuline seriche. Questo metodo ha permesso ai medici di ricevere un avviso fitoterapeutico in concordanza di fase con la biologia del paziente.

Il primo ispiratore della gemmoterapia è stato senza dubbio Johan Wolfgang von Goethe con l'opera fondatrice "La metamorfosi delle piante", Ed.Triade. Ma già Santa Hildegarde de Bingen (1098-1178) consigliava le gemme di Mela, Betulla, Ribes nero, Castagno, Frassino, Tiglio... Pol Henry, stimato omeopata belga, della metà del secolo scorso, ha sviluppato il metodo a partire dalla base biochimica secondo cui, a ciascuna gemma, faceva corrispondere un equilibrio biologico caratteristico. Quando ritrovava questo profilo biologico in un paziente, gli prescriveva la gemma.

Tutti i gemmo derivati sono indicati in gravidanza e per i bambini nella giusta dose.

Di seguito riporto alcuni dei gemmoderivati che più utilizzo:



Rosa Canina: Il gemmoderivato di giovani germogli ha proprietà immunomodulante, cioè regola la risposta immunitaria dell'organismo, conferendo al preparato un'efficace azione contro tutte le forme di allergia. In particolare la sua assunzione migliora la risposta immunitaria a livello respiratorio nei soggetti a

tendenza allergica e nei bambini. La proprietà antinfiammatoria trova un importante impiego terapeutico nelle flogosi acute che comportano alterazioni delle mucose nasali, degli occhi e delle prime vie aeree con conseguente produzione di catarro. Per tali proprietà, la rosa canina non solo rappresenta un ottimo rimedio nella prevenzione di allergie e nella cura di rinite, congiuntivite e asma dovute al contatto con pollini; ma è consigliato nelle affezioni infantili come le tonsilliti, le rinofaringiti, otiti, tosse e raffreddore di origine infettiva. I piccoli frutti (bacche) della rosa canina sono considerati le "sorgenti naturali" più concentrate in Vitamina C, presente in quantità fino a 50-100 volte superiore rispetto alle arance e limoni, e per questo in grado di contribuire al rafforzamento delle difese naturali dell'organismo (100 grammi di bacche contengono la stessa quantità di vitamina C di 1 chilo degli agrumi tradizionali). L'azione vitaminizzante si lega a quella antiossidante dei bioflavonoidi, contenuti nella polpa e nella buccia, che agiscono sinergicamente alla Vitamina C, ottimizzando la circolazione sanguigna. Questo benefico effetto sulla qualità del sangue è dovuto alla sua capacità di favorire l'assorbimento di calcio e del ferro nell'intestino, equilibrando il livello di colesterolo e contribuendo alla produzione di emoglobina; inoltre rende attiva la vitamina B9 (acido folico) dal leggero effetto antistaminico. Poiché la vitamina C, conosciuta anche con il nome di acido ascorbico, non può essere sintetizzata direttamente dall'uomo (a differenza di quanto avviene per gli altri animali), deve essere introdotta o con gli alimenti, se la dieta è buona ed equilibrata, o con l'integratore alimentare, nei casi in cui l'alimentazione ne è carente, come normalmente succede. La rosa canina è un eccellente tonico per fronteggiare l'esaurimento e la stanchezza, aiuta a sconfiggere lo stress; stimola l'eliminazione delle tossine (soprattutto gli acidi urici, che provocano gotta e reumatismi) attraverso la diuresi. Le bacche hanno un'azione astringente dovuta alla presenza di tannini, utile in caso di diarrea e coliche intestinali.



Ribes Nigrum: Le gemme ricche di olio essenziale, flavonoidi e glicosidi, in questa preparazione, agiscono come stimolanti delle ghiandole surrenali nella produzione di cortisolo, un cortisone endogeno che aiuta l'organismo a reagire alle infiammazioni. Questa attività cortison-like genera una reazione molto importante, perché aumenta la produzione di steroidi surrenali, normalmente secreti dalle nostre ghiandole per contrastare ogni tipo di stress o lesione, stimolare la conversione di proteine in energia, eliminare le infiammazioni e inibire temporaneamente l'azione del sistema immunitario che scatena le allergie. Il gemmoderivato di ribes nero viene perciò impiegato per la sua potente proprietà antinfiammatoria naturale e antistaminica che agisce sia al livello cutaneo, che a quello delle vie respiratorie; ed è quindi indicato in caso di asma, riniti allergiche e croniche, bronchiti, laringiti, faringiti, dermatiti e congiuntivite. Ha inoltre un'azione immunostimolante, combatte la stanchezza e aumenta la resistenza al freddo al fine di prevenire malattie influenzali. Ha azione anti-infiammatoria e antistaminica, azione analgesica, antiossidante, antimicotica, azione di protezione di cura delle vene. Questo gemmo derivato è meglio dove è possibile non assumerlo al mattino per non limitare la produzione endogena di cortisolo.



Jungla regia-Noce: il macerato glicerico si utilizza per trattare dermatosi, psoriasi, squilibri della flora intestinale (disbiosi), diabete non insulino-dipendente. In uso locale è utile per le scottature solari e le infiammazioni delle gengive e della lingua. Il Juglans in gemme agisce principalmente sul pancreas, offrendogli una vera e propria cura di rigenerazione dei tessuti. Il pancreas è una ghiandola sia esocrina (che secerne un succo per la digestione nel duodeno) che endocrina (che secerne ormoni nel sangue, principalmente l'insulina). Il Juglans in gemme agisce sul pancreas endocrino ed è un aiuto prezioso nel diabete di tipo 2. Con 50 gocce al giorno, trattamento di lungo termine è uno stimolante e un rieducatore del pancreas e può essere associato ai trattamenti di riferimento quando il diabete è

dichiarato. Il Juglans gemme è interessante anche sugli eczema infetti, l'acne, la pelle molto grassa e umida e sugli effetti del diabete a livello cutaneo. E' indicato per curare le eruzioni cutanee con pus, croste, a forte prurito, come ad esempio l'impetigine.



Vaccinium Vitis-idaea- Mirtillo Rosso: indicato nell'intestino irritabile e nel meteorismo. È il gemmoterapico di tutti i disturbi che interessano il colon. Lo studio di questo gemmoderivato ha dimostrato un'azione regolatrice sulla motricità del colon in funzione del disturbo da trattare. Infatti possiede un'azione bifasica: in caso di inerzia, esso si rivela stimolante, tonico; in caso di spasmo e di ipertonìa, invece, è sedativo e antispastico. Aiuta anche nei casi di diarrea, emorroidi e di stitichezza. Ha un' azione disinfettante sia sul piano urinario, nelle cistiti, nelle prostatiti e nelle uretriti, che sul piano intestinale. I giovani getti di Mirtillo rosso sono grandi regolatori del metabolismo colico, elemento fondamentale nella regolazione del metabolismo calcico. Facilitando l'assimilazione del calcio attraverso la mucosa intestinale, il rimedio è indicato nel trattamento dell' osteoporosi. E' noto anche nei rimedi per la menopausa, perché ha una forte azione estrogenica in quanto, è in grado di riattivare la funzione delle ovaie ialinizzate. Il mirtillo rosso contiene gli antocianosidi, che migliorano il tono dei vasi sanguigni e proteggono i capillari; i flavonoidi proteggono dai radicali liberi, regolarizzano la pressione arteriosa e hanno una azione antinfiammatoria .E' indicato nei casi di intestino irritabile e meteorismo; utile nei casi di diarrea, emorroidi e stitichezza; è disinfettante dell'apparato urinario e intestinale; contrasta cistiti, prostatiti e uretriti; è indicato nel trattamento dell'osteoporosi; efficace rimedio per la menopausa; migliora la circolazione e rinforza arterie e capillari; protegge dall'azione dei radicali liberi; regola la pressione; ha un' azione antinfiammatoria; indicato in caso di couperose.



Rubus idaeus- Lampone: Il macerato glicerinato, o gemmoderivato, ottenuto dalle gemme, agisce sull'apparato ormonale femminile. E', infatti, un regolatore dell'asse ipotalamo-ipofiso-gonadico e della secrezione ovarica, che trova impiego in tutte le

disendocrinie della sfera sessuale della donna e in ogni necessità di regolarizzazione del ciclo mestruale. La sua assunzione è quindi indicata nella sindrome premestruale associata a tensione mammaria, ansia, nervosismo, ritenzione idrica, acne, perché esercita un'azione riequilibratrice del sistema neurovegetativo. La proprietà antispasmodica e decongestionante trova ottimo impiego nella cura della dismenorrea, cioè le mestruazioni dolorose, per la sua capacità di calmare gli spasmi uterini. Come riequilibratore del sistema ormonale femminile è anche indicato in caso di amenorrea, ossia la mancanza di mestruazioni, e nelle irregolarità del ciclo mestruale, compresi i ritardi puberali del menarca; nel trattamento delle cisti ovariche, dell'ovaio policistico, e dei fibromi. Infine è consigliato per tutti i disturbi che accompagnano il periodo della menopausa come irregolarità del ciclo, vampate, sbalzi d'umore e depressione.



Ficus Carica-Fico: Il gemmoderivato della pianta del fico ottenuto dagli estratti meristemati, agisce nelle forme di tipo psicosomatico acute o croniche a carico del sistema gastrointestinale. Tale attività è da attribuirsi agli enzimi digestivi contenuti nelle gemme. Sono stati isolati

inoltre: composti furocumarinici, zuccheri, mucillagini. La sua assunzione regolarizza la motilità gastrica e normalizza la secrezione dei succhi digestivi, esercitando un'azione antinfiammatoria sulle mucose. Viene perciò impiegato nel trattamento di ulcere gastroduodenali, gastriti coliti, nelle distonie neurovegetative, e come coadiuvante per i problemi digestivi a carico dello stomaco (difficoltà digestiva da diete iperproteiche, sonnolenza postprandiale e pesantezza epigastrica). I frutti freschi sono ricchi di calcio, minerale essenziale nella formazione delle ossa, perché aumenta la densità e ne facilita il corretto sviluppo; e di ferro, utile nelle persone con anemia.

I fichi contengono anche altissime concentrazioni di potassio e tracce di vitamina A. La presenza di vitamine e sali minerali li rendono dei buoni remineralizzanti ed è possibile integrarli nella dieta di bambini, anziani, donne incinte ed atleti, per il loro ottimo contributo di energia. I fichi inoltre hanno azione lassativa, dovuta all'elevato contenuto di fibre, tra cui la lignina molto efficace per contrastare disturbi intestinali o stipsi cronica. Lavora sul riassorbimento di ematomi dovuti a traumi intracranici, es. il colpo di frusta, dove si i sintomi sono: cefalea, astenia, vertigini, sensazione di testa vuota per insufficienza di erogazione sanguinea. Il ficus agisce nella parte alta dello stomaco regolando la mobilità e le secrezioni utili nelle problematiche di origine ansiosa. Nel reflusso gastroesofageo normalizza le contrazioni e migliora la tenuta del cardias. Attenua i bruciori, regola la secrezione dell'ormone gastrina.



Crataegus Oxyacantha- Biancospino: Il biancospino è da sempre conosciuto come la pianta del cuore. Le foglie e i fiori contengono una miscela di diversi flavonoidi, potenti antiossidanti e “spazzini” dei radicali liberi, utili nella prevenzione di malattie cardiovascolari e per combattere il colesterolo. Questi principi attivi conferiscono una così l'afflusso del sangue con conseguente riduzione della pressione arteriosa. Il suo impiego è quindi indicato nei casi di ipertensione, lieve o moderata, specie se di origine nervosa. Ha proprietà cardiotoniche dovute alla presenza di proantocianidoli, che agiscono da un lato sul potenziamento della forza contrattile del cuore; e dall'altro sulle alterazioni della funzionalità cardiaca. Questi componenti riducono la spiccata attività cardioprotettiva, perché inducono la dilatazione delle arterie coronariche che portano il sangue al cuore, migliorando tachicardia, extrasistole e aritmie e prevenendo le complicanze nei pazienti anziani, a rischio di angina pectoris o infarto, affetti da influenza o polmonite. La vitexina, principio attivo presente nel biancospino, agisce come spasmolitico, sedativo e ansiolitico naturale. Quest'azione sedativa e rilassante è utile soprattutto nei pazienti molto nervosi, nei quali riduce l'emotività, negli stati di ansia, agitazione, angoscia, e in caso d'insonnia.

Fangoterapia

Un mezzo meraviglioso per riportare equilibrio psico-fisico è il cataplasma al ventre.

La terra è il misterioso laboratorio della vita, giammai agente di morte, poiché è destinata a ricevere nel suo seno quanto si distrugge e muore, per trasformarlo in nuovi elementi di vita organica.

M. Lezaeta Acharan

La terra è fonte di vita e non soltanto perché da essa ricaviamo il cibo che ci sostiene ogni giorno. La terra, insieme all'acqua e al sole, rappresenta uno degli agenti naturali di cui possiamo fare uso per guarire dalla maggior parte dei nostri mali. Lo sa bene Manuel Lezaeta Acharan, uno dei più grandi maestri di Medicina Naturale del secolo scorso, che del fango (terra+acqua), insieme ad altri rimedi naturali e al cambio alimentare (fondamentale), faceva uso quotidianamente per risollevare le sorti di ogni suo paziente, anche di quelli considerati incurabili dalla Medicina Ufficiale.

Manuel Lezaeta, come ancora oggi usano fare i naturopati igenisti, utilizzava il fango per preparare dei cataplasmi, ovvero degli impacchi. Questi venivano applicati sempre sull'addome del paziente, inoltre venivano applicati anche localmente, sulla zona malata o dolorante.

Il cataplasma addominale di fango agisce rinfrescando e decongestionando gli organi digestivi, i cui problemi, secondo i principi fondamentali della Medicina Naturale, sono all'origine della totalità delle patologie, compreso il Cancro.

Questo antico rimedio agisce sottraendo calore dalle viscere ed eliminando di conseguenza l'infiammazione degli organi digestivi (stomaco, fegato, pancreas e intestino) e ristabilendo così l'equilibrio termico che è alla base della corretta funzionalità di tutto l'organismo.

La fangoterapia è un mezzo potentissimo per disinfiammare, assorbire materiali tossici, vivificare e cicatrizzare.

Un organismo in salute è in equilibrio termico, ovvero mantiene sempre una temperatura uniforme di 37 gradi centigradi , tanto sulla pelle, quanto nelle mucose intestinali. Questa normalità termica è la conseguenza di una uniforme irrigazione sanguigna nei tessuti che vengono riscaldati dal calore dello stesso sangue.

La malattia, d'altro canto, si origina sempre da uno squilibrio termico, dove la pelle si raffredda, mentre gli organi interni si surriscaldano. Ne deriva dunque che tutte le malattie originano dalla febbre gastrointestinale, che può essere in grado più o meno variabile: la temperatura anomala del tubo digerente favorisce i processi di putrefazione intestinale con annessa alterazione degli enzimi, della flora batterica, del ph digestivo e della mucosa intestinale.

Tutto ciò è generato da una cattiva alimentazione, ovvero dal consumo continuato di alimenti non appropriati al sistema digestivo dell'essere umano (carne, latticini, cibi raffinati, zucchero, conservanti, ecc.).

Nell'immediato una scorretta alimentazione può provocare degli episodi acuti (sintomi), come dolori localizzati, diarrea, febbre, pruriti, rossori della pelle, ecc. I sintomi, oltre ad essere dei campanelli di allarme, sono il mezzo tramite cui il corpo cerca di liberarsi delle tossine in eccesso, provocate appunto da una cattiva alimentazione.

Se questi sintomi vengono ignorati, o peggio ancora soppressi, senza tra l'altro eliminare la causa, nel tempo il problema cronicizza degenerando in febbre gastrointestinale e in malattie assai più gravi e severe. La soluzione è dunque adottare uno stile alimentare salutare, basato soprattutto su prodotti vegetali crudi (frutta, verdura, frutta secca). Inoltre, per velocizzare il processo di guarigione, specialmente nei casi più gravi, il cataplasma di fango, posizionato sull'addome, è senz'altro uno dei rimedi naturali più efficaci e più potenti a nostra disposizione.

Gli effetti benefici del cataplasma di fango sono dovuti alle proprietà salutari della terra e dell'acqua:

- azione antinfiammatoria;
- azione analgesica;
- azione assorbente;
- azione miorilassante/calmante;
- azione decongestionante;
- azione cicatrizzante;
- azione rinfrescante.

il normale sviluppo della flora micro-organica e di conseguenza la facile trasformazione degli alimenti in sostanze nutritive.

Occorrente

- terra vergine, si trova nei negozi bio-naturali o in farmacia
- telo di cotone 1 metro e mezzo per 70 cm
- una coperta di lana o pile, o della stessa misura del telo.
- Carta da pacco
- Garza a piacere

Mescolare la terra fide sia omogenea mettendo l'acqua necessaria per arrivare ad avere un impasto omogeneo; stendere sulla carta con uno spessore dai 3 ai 5 mm. L'applicazione del cataplasma sul ventre va sempre effettuata con il corpo ed ambiente caldo, per cui in caso contrario si praticheranno delle frizioni sul ventre e sui piedi con il guanto di crine, e per mantenere i piedi ben caldi ci si può aiutare con la borsa dell'acqua calda, comode quelle ad energia elettrica.

Gli effetti salutari sono dichiarati Dalla Organizzazione Mondiale della Sanità sulla fangoterapia

* La terra per la preparazione si prende scavando circa dieci centimetri, preferibilmente sui greti dei fiumi, sotto una leggera vegetazione. Non deve essere terreno concimato, adibito a coltivazione intensiva. Va bene anche la terra del proprio giardino purché non ci siano animali domestici che la sporchino con le loro deiezioni e risponda alle caratteristiche appena descritte. Dopo averla presa la si passa con un setaccio in modo da togliere eventuali sassolini e pietruzze.

La naturopatia e suoi mezzi aiutano nel percorso della comunione con se stessi. La disarmonia è la manifestazione che l'anima proietta sul corpo quando questa comunione non riesce a manifestarsi. In viaggio verso meta uno, verso la comprensione del progetto di vita, di questa vita e per chi crede di molte altre vite . Credo che il progetto non cambi, credo che possa cambiare forma la manifestazione.

Chissà. So che come Cristina, in questa forma, è una occasione unica e irripetibile e sono felice di vivere questa esperienza che porta il mio nome insieme ad altre milioni di persone. Il nome di ognuno di noi è VITA.

In principio c'era l'Energia Creativa
L'Energia Creativa era con Dio,
L'energia Creativa era Dio.
Essa era con Dio nel principio.
Per mezzo di essa sono state fatte tutte le cose,
e nessuna è stata fatta se non attraverso di essa.
L'Energia creativa si è fatta carne,
e ha piantato in mezzo a noi la sua tenda,
e noi abbiamo visto la sua gloria,
la gloria che è sua in quanto Figlia unigenita del Creatore,
piena di grazia e verità.

Dal Vangelo secondo Giovanni

CASI

Nel 2015 ho iniziato a farmi trattare con il massaggio metamorfico. All'inizio sono stata parecchio male, sensazioni vissute nella adolescenza tornavano a manifestarsi. Ho sentito da subito che era il trattamento adatto a me. Sentivo che mi aiutava a sciogliere tensioni e delicatamente anche la forte corazza si allentava.

La vulnerabilità non sapevo più neanche che cosa fosse, e la carriera era tutto, la mia identità.

Sono molto orgogliosa del mio percorso accademico, non è stato per nulla semplice perché ogni mia certezza nel corso del triennio si è smontata.

Ho proseguito con il metamorfico, e tutt'oggi quando ne sento necessità lo ricevo.

In questi tre anni sono stata come un vaso di creta che è tornato ad essere terra per poi ricostruirsi con un altro sentire, con il sentire del mio valore, della mia vita.

Sono una donna molto sensibile e molto vulnerabile, delicata e allo stesso tempo forte e determinata.

Non ho avuto una vita semplice ma ho imparato a godere di quel attimo che la vita porta meraviglia. Fine 2015 ho lasciato il lavoro ventennale, stavo facendo un percorso dove il valore umano era fondamentale e non potevo più essere complice di ingiustizie umane.

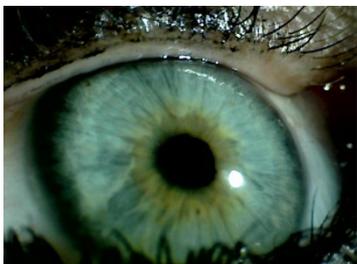
A oggi sto ancora sperimentando l'ignoto, ma ho una certezza, voglio e posso fare la naturopata.

Sto mettendo i primi passi in questo mondo e le persone che sto ed ho incontrato a volte hanno avuto tratti del mio passato o del mio presente, e a volte mi mostrano quello che potrei essere.

Il viaggio verso meta uno dura fino all'ultimo respiro di vita. A 44 anni mi sto sorprendendo come una bambina. L'incontro con me stessa si manifesta attraverso l'arte, ciò che scrivo e ciò che dipingo. L'incontro con me stessa si manifesta quando ho un ruolo di responsabilità perché si caratterizza la mia forza e intuizione nella gestione.

Sono una e sono l'altra. La vita non è per niente semplice ... ma da donna romantica nell'anima mi innamoro per ogni alba e per ogni tramonto, portando con me il bagaglio delle mie esperienze.

Fisicamente mi sto curando con le pratiche ed i mezzi naturopatici.



Come si vede nella mia iride la mia pelle è poco reattiva e quindi giornalmente la stimolo con le spazzolature. Evidente disbiosi e debolezza di fegato, reni e polmoni.

Mi aiuto depurandomi con il desmodio, decotto di equisetto e ortica. Per me è importante una alimentazione che mi renda il sangue basico perché tendo a produrre acidi urici. Dagli anelli nervosi si denota la mia emotività. Sono una costituzione linfatica-tiroidea. In questo periodo la mia tiroide lavora in iper e mi sto curando con impacchi giornalieri di ricotta. Per il mio terreno è fondamentale una vita tranquilla, la mia delicatezza ne risente subito quando sono in discussione...e lo sono spesso... Fondamentale camminare all'aria aperta, il riposo e la borsa dell'acqua calda sui reni quando riposo.

Mi curo, ci credo.

Silvia

Silvia è una donna di 39 anni. Un anno fa ha iniziato a farsi trattare con il massaggio metamorfico.

Si è rivolta a me perché stava attraversando un periodo emotivo e fisico tosto.

Era stanca e gli incontri settimanali per lei erano importanti, aveva bisogno di prendersi cura di se.

Silvia è una bellissima donna ma aveva poca autostima, era più propensa all'aiuto al prossimo che a se stessa.

Ha compreso da subito che era un mezzo di auto guarigione. Donna molto sensibile e allo stesso tempo di grande temperamento. È stato meraviglioso vedere il suo percorso.

E' stato un incontro non solo di trattamenti. La terapia è stata anche la parola, il confrontarsi.

Per me è stato importante accompagnarla ma non intralciare il suo divenire, la sua sperimentazione. Ci sono stati anche momenti di sconforto ma la sua esigenza era conoscere se stessa. Importante per lei è stato imparare a dire di no senza avere i sensi di colpa.

Con il tempo ha riscoperto le sue potenzialità, il proprio valore. Si è messa molto in discussione. Dopo pochi mesi la rottura della sua convivenza, i primi viaggi in solitudine, il godere di se stessa.

Si è innamorata di se stessa.

Oggi a distanza di un anno ha compreso che il suo sogno è sempre stato quello di vendere vestiti e a gennaio aprirà il suo negozio. In viaggio verso meta uno ... realizzare il proprio sogno.

Linda

Linda l'ho incontrata per un periodo di un mese. Tramite una conoscente che si faceva trattare da me ha avuto il mio contatto, sapeva che ero una Naturopata che praticava il metamorfico.

Soffriva tantissimo di dolori, mialgie. Ha passato anni a prendere farmaci, i dolori erano acuti, da non permetterle una vita normale.

Dopo due sedute di massaggio metamorfico ha cominciato a stare meglio e ad abbandonare i farmaci.

“Posso abbracciare mio figlio senza essere dolorante”

Con lei è stato anche un lavoro amorevole di accoglienza. L'ho accolta con molto amore e con lei è stato un lavoro alla riscoperta della sessualità e di quanto valesse la sua vita e il suo essere donna, prima di essere moglie e madre. Dopo un mese di trattamenti ha sospeso, stava bene.

A distanza di un anno a volte mi manda i suoi saluti ed ancor oggi sta bene.

Tiziana

Tiziana è una donna di 48 anni. Luglio 2016 ha avuto un aneurisma addominale con scoppio della milza. Subì un intervento di urgenza e le venne asportata la milza e la coda del pancreas.

Dopo l'intervento non riusciva più a reggersi in piedi.

Era stanchissima, aveva confusione mentale, ronzii alle orecchie e spesso mal di testa.

Andai a casa a trattarla settimanalmente con il metamorfico e dopo due mesi cominciava già ad avere maggiori forze. I medici le avevano prognosticato almeno un anno di convalescenza con richiesta di riposo assoluto anche dal lavoro.

L'ho aiutata con i fiori di Bach durante il percorso. I primi sono stati Start of Betlehem per il trauma e Olive per la grande stanchezza fisica e mentale.

Dopo quattro mesi Tiziana aveva riacquisito la piena forza e miracolosamente a novembre 2016 ha ripreso il suo lavoro con grande stupore dei medici.

Madre di quattro figli per lei oggi la salute e il prendersi cura di se stessa è fondamentale.

Ha compreso quanto sia importante e preziosa la vita. Ogni settimana si ritaglia un'ora per se stessa e viene trattata con la riflessologia plantare o il massaggio metamorfico. Il tocco non è solo la cura fisica, è la cura dell'anima.

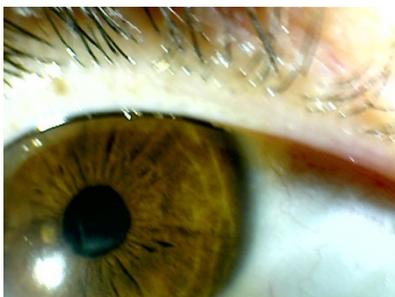
Riflessologicamente la tratto sia con il massaggio standard che rilassante. Tratto molto accuratamente la colonna vertebrale e il punto dei reni. In modo accurato anche i polmoni (si alla vita) Bene tutta la loggia Terra, Stomaco, Milza, Pancreas e anche il Fegato. Ho studiato anche le nove chiavi e a fine trattamento le tratto anche alcune chiavi di questa antichissima mappa che aiutano a rinforzarsi fisicamente.

Quando l'ho incontrata



Quattro mesi dopo





Dall'iride si evidenzia che ha sofferto di mal di testa, infatti mi ha confermato che in giovane età ne ha sofferto tantissimo. Segnata anche la zona della milza e del pancreas, asportati a causa dell'aneurisma. Segnata anche la zona delle ovaie. Conferma di avere sempre avuto mestruazioni doloranti ma a seguito di una dieta controllata il dolore si è attenuato. Tiziana ha una buona alimentazione, predilige i cereali senza glutine e mangia pochissima carne. Si frutta e verdura di stagione. Ama farsi decotti di malva e melissa e su mio consiglio anche di ortica.

Le ho consigliato camminate di almeno mezz'ora al giorno immersa nella natura. Riposo e tenere la borsa dell'acqua calda sui reni quando riposa.

Tiziana oggi ha ripreso ad avere una vita a tutti gli effetti normale.

Emanuela

Emanuela è una donna di 32 anni. A maggio ha iniziato a farsi trattare con il massaggio metamorfico. Aveva compreso il significato di questo mezzo e voleva autocurarsi.

Sapeva che praticavo il metamorfico, ci siamo conosciute per caso ad un corso.

Sentiva che voleva sciogliere delle dinamiche che si ripetevano e si è rivolta a me proprio per il metamorfico, aveva letto a riguardo il trattamento e voleva aiutarsi.

E' stato un incontro profondo. Sono stati incontri di ascolto e condivisione.

A metà luglio gli ho proposto un percorso con il massaggio dell'anima. Ha accettato di aiutarmi ad imparare il massaggio, un altro mezzo meraviglioso, per la cura del corpo ... dell'anima. È un massaggio che tocca ogni parte del corpo con dell'olio caldo, l'anima viene accarezzata.

Ho chiesto a lei perché come me è una ricercatrice.

Abbiamo fatto tre mesi ad incontrarci settimanalmente, ed è lei che mi ha permesso di imparare questo massaggio meraviglioso. Settimanalmente mi riportava il suo sentire.

Cosa provava sia sentimentalmente che fisicamente. L'ho accolta, ascoltata e accompagnata in questo suo viaggio di ricerca. Si è aperta tantissimo alla vita.

“ Ho voglia di stare a contatto con la natura.”

“Amo tantissimo i colori, oggi ho voglia di colori.”

“ Sento a volte il corpo dolorante, ma sento che sto sciogliendo tratti della mia vita che il mio corpo ricorda.”

“Sono felice, mi sento viva.”

A metà ottobre abbiamo smesso con il massaggio dell'anima e ripreso con il metamorfico.

Emanuela aspetta un BAMBINO

In viaggio verso meta uno ... la famiglia.

Abbracciare le esperienze

Il primo sì! fu l'accettazione
Una nuova incarnazione
L'innocenza della gestazione amica
L'accettazione dell'impresa vita
Partire gattonando in un proseguito camminando.
Provare amore, dolore, malinconia, gioia, turbamento,
tremore, sgomento
e ogni volta che mi son spogliata,
dentro la sensazione di vulnerabilità,
dentro la sensazione di tremore,
un nuovo e necessario abbraccio del cuore.
Lo spoglio delle foglie antiche,
L'abbraccio dei germogli nuovi.
Frutti e colori di nuove opportunità
Frutti e colori di nuova vitalità
Verso ciò l'ignoto cammino
Passione ed ardore verso ciò che vive.
Cammino, cammino, cammino e vivo.
Cammino, cammino, cammino e vivo.
Nella danza la mano tesa, amica,
Nella danza la carezza come piuma ma sentita

Cristina Guerreschi

Ringraziamenti

Ringrazio tantissimo per questi tre anni accademici. Ho potuto vedere la vita con un altro sguardo. La comprensione che c'è ben oltre i confini della mente e del vivere a cui si è abituati. Questo percorso mi ha aiutata ad avere più fiducia in me stessa e a essere pronta all'incontro con il prossimo, non solo per la relazione di aiuto, ma per la relazione nella mia unicità.

Ringrazio, ringrazio tantissimo ognuno dei miei docenti. Grazie Mario, Grazie Loretta, Grazie Carmela, Grazie Corrado, Grazie Gigliola, Grazie Silvia, Grazie Andrea, Grazie Silvia, Grazie Alessandra, Grazie Franco, Grazie Cinzia, Grazie Rita.

Grazie a tutti gli assistenti, Grazie a tutti i miei compagni di viaggio.

Grazie alla vita che ogni giorno porta il miracolo di consapevolezza nuove ...

Grazie Grazie infiniti ad ognuno di voi per ogni passo fatto insieme.

Grazie ... cuore a cuori, luce a luci

Cristina

Bibliografia

Joaquin Grau- Le chiavi della malattia- ed. Servitium 2011

James Hillman- Il codice dell'anima- ed. Adelphi 2014

Rudiger Dahlke- Cibo, peso e piche- Edizioni nuove 1989

Oliver Manara- Maria la Vergine Essena- Apia Edizioni 2009

Wighard Strehlow- La medicina di Santa Ildergarda- Edizione Mediterranee 2002

Gaston Saint-Pierre e Debbie Boater- Il massaggio che trasforma- Edizione Mediterranee 2003

Mechthild Scheffer- Il grande libro dei fiori di Bach- ed. Corbaccio 2014

Carl Hermann Hempen- Atlante di Agopuntura- ed. Hoepli 2016

Matthew Fox - In principio era la gioia- Fazi Editore 2011

Carmela Scali- Dispensa di terza di Fitoterapia – ed. Associazione Consè 2016

Sitografia

Giacinto Bazzoli -Ildergarda di

Bigen <http://www.scuolanaturopatia.org/articoli.php?area=15&id=92>

Carlo Di Stanislao, Rosa Brotzu, Dante De Berardinis, Maurizio Corradin- Psiche, costituzione, temperamento in MTC “<http://www.aipro.info/drive/File/161.pdf>

Omeopatia in internet –oligoelementi <http://www.omeoimo.it/it/cosa-facciamo/non-solo-omeopatia/gli-oligoelementi/come-si-assumono-gli-oligoelementi/>

Macrolibrarsi – oligoelementi <https://www.macrolibrarsi.it/speciali/oligoelementi-benefici-per-la-salute.php>

Supereva – oligoelementi

<http://guide.supereva.it/oligoterapia/interventi/2001/09/64700.shtml>

Anna Zelli – Iodio Oligoelemento <http://www.annazelli.com/erbe-iodio-i-minerale-oligoelemento-supplemento-erboristeria.htm>

Riza- Magnesio Oligoelemento

<https://www.riza.it/benessere/integratori/5325/magnesio-un-oligoelemento-essenziale-per-il-nostro-benessere-quotidiano.html>

Cure Naturali- Silicio Oligoelemento <http://www.cure-naturali.it/silicio/2808#descrizione>

Anna Zelli –Selenio Oligoelemento <http://www.annazelli.com/erbe-selenio-se-minerale-oligoelemento-supplemento-erboristeria.htm>

Pol Henry <http://www.phytembryotherapie.com/IT/Historique.php>

Cure Naturali – gemmoderivato ribes nero <http://www.cure-naturali.it/ribes-nero/2193>

Nature Lab- Juglas regia gemmoderivato <https://www.naturelab.it/blog/juglans-regia-il-noce-che-regola-le-ghiandole/>

Cure Naturali- Mirtillo Rosso gemmoderivato <http://www.cure-naturali.it/mirtillo/2398>

Cure naturali- biancospino gemmoderivato <http://www.cure-naturali.it/biancospino/2191>

Cure Naturali- lampone gemmoderivato <http://www.cure-naturali.it/lampone/2219>

Padre Zago- Cataplasma al ventre <http://www.aloedipadrezago.it/poteri-curativi-del-cataplasma-di-fango/>