



IRIDE ED EMOZIONI

Matricola 0265

Enrica Erba

Relatrice:

Fernanda Cova

*alla mia Giulietta,
e a quegli "occhi da Cancro"
a cui non so mai dire no...*

INDICE

Cap.1 Introduzione e descrizione generale dell'argomento.....	pag. 4
Cap. 2 Emozioni e Psicosomatica.....	pag. 7
2.1 Concetto di salute e malattia in psicosomatica.....	pag. 7
2.2 Le emozioni: cosa sono, a cosa servono, come approcciarle.....	pag. 10
2.3 Le emozioni secondo la visione dei vari autori.....	pag. 10
2.3.1 Charles Darwin.....	pag. 10
2.3.2 Antonio Damasio.....	pag. 10
2.3.3 Joseph Le Doux e Paul Ekman.....	pag. 11
2.3.4 Le neuroscienze.....	pag. 11
2.3.5 Candace Pert.....	pag. 13
2.3.6 Eckhart Tolle.....	pag. 13
2.3.6 Freud.....	pag. 14
2.3.7 William Reich.....	pag. 14
2.3.8 Alexander Lowen.....	pag. 15
Cap. 3 Emozioni e MTC (cenni).....	pag. 16
Cap.4 Emozioni ed ambiente: epigenetica.....	pag. 19
Cap.5 Le emozioni nel corpo.....	pag. 21
5.1 Bioenergetica.....	pag. 22
Cap. 6 Iridologia.....	pag. 23
6.1 Cenni storici.....	pag. 23
6.2 Iride ed iridologia.....	pag. 24
6.3 Iridologia costituzionale.....	pag. 25
6.3.1 Costituzioni: genetica di razza.....	pag. 26
6.3.2 Disposizioni: genetica strutturale.....	pag. 29
6.3.3 Diatesi: genetica emuntoriale.....	pag. 31
Cap. 7 Corona.....	pag. 34
7.1 Cosa è e cosa rappresenta.....	pag. 34
7.2 Studio della corona.....	pag. 35

Cap 8 I segni dell'iride: patografie e patocromie.....	pag. 38
8.1 Patografie.....	pag. 38
8.1.2 Segni strutturali: lacune (o ogive), cripte e difetti.....	pag. 39
8.1.3 Segni riflettori.....	pag. 39
8.2 Patocromie.....	pag. 40
Cap. 9 Pupilla e orlo pupillare (O.P.I.).....	pag.42
Cap. 10 L'importanza dell'indagine iridologica quale strumento per il raggiungimento ed il mantenimento del benessere e correlazioni terapeutiche in naturopatia.....	pag. 44
10.1 Fitoterapia.....	pag. 44
10.2 Fiori di Bach.....	pag. 45
10.3 Riflessologia plantare.....	pag. 48
10.4 Respirazione.....	pag. 49
10.5 Massaggio metamorfico.....	pag. 50
Cap. 11 Iride ed emozioni: possibili correlazioni in campo naturopatico.....	pag. 54
Cap. 12 Casi clinici.....	pag. 67
12.1 Caso clinico n.1.....	pag. 67
12.2 Caso clinico n.2.....	pag. 71
12.3 Caso clinico n. 3.....	pag. 74
12.4 Considerazioni personali sui casi esaminati.....	pag. 77
12.5 Proposte terapeutiche.....	pag. 79
CONCLUSIONI.....	pag. 80
RINGRAZIAMENTI.....	pag. 82
BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA.....	pag. 83

INTRODUZIONE E DESCRIZIONE GENERALE DELL'ARGOMENTO

Lavoro come infermiera da tanti anni: salute, malattia, pazienti e cura sono il mio lavoro. Tuttavia, fin dall'inizio della mia carriera, c'era qualcosa che non mi convinceva. Sentivo una sorta di spinta ambivalente. Da un lato, avevo piena fiducia nel metodo con cui ero stata formata: un approccio scientifico e razionale, una pratica terapeutica incasellata tra protocolli e linee guida, standardizzata e sempre più attenta anche al minimo dettaglio per curare la grande nemica: la malattia. Dall'altro, tutto questo mi spingeva a farmi tante domande: "Ma la scienza sarà sufficiente? Basta tutto questo per salvare un paziente?", "Quale può essere il mio personale contributo?", e ancora, "Quale può essere il contributo del paziente al suo processo di guarigione?", "Esiste un suo potere in ciò oppure il paziente è solo la parte passiva della terapia?" e poi, soprattutto, "Perché la scienza fallisce?". Queste domande non trovavano risposta, continuava a mancarmi un pezzo del puzzle. Il mio approccio, "meramente" scientifico, mentale e standardizzato, non poteva essere la via, secondo me, perché io sentivo che questo non portava un contributo davvero significativo alla Salute delle persone. Salute, intesa non solo come assenza di malattia e sintomi, ma come effettivo Ben-essere, Ben-stare. Poi, c'era anche la questione della Malattia in sé: l'acerrimo nemico da sfidare, da abbattere, da disintegrare con tutte le nostre forze.

Più mi trovavo ad avere ogni giorno a che fare con queste definizioni, più mi interrogavo: per debellare una malattia, noi sanitari dobbiamo attaccare gli organi del paziente che deve essere salvato. Bene, ma quegli organi a chi appartengono? Al paziente, ovviamente. Quindi, si aggredisce il corpo di un malato per il suo bene, per salvarlo. Ma una persona è anche i suoi organi, benché malati, proprio quegli organi che noi aggrediamo per combatterne la patologia. Qual è quindi il senso di tutto questo? Guardavo i pazienti stremati da lotte estenuanti per aver salva la vita e mi chiedevo se tutto questo davvero fosse per loro un reale beneficio o se, paradossalmente, non stesse facendo loro perdere salute. "Che senso ha?" Questa è stata la domanda che mi ha sempre accompagnato in quegli anni.

Quel senso l'ho voluto e dovuto cercare altrove. Le risposte alle mie domande non le trovavo nei libri di fisiologia e patologia. Anzi, più cercavo risposte "fuori da me", più queste arrivavano da "dentro me" e da quel mondo della medicina alternativa che, forse, tutto è tranne che alternativa.

Approcciandomi a questa nuova realtà, ho iniziato a sentire parlare di *Forza vitale*, di *Autoguarigione*, di *Emozioni che guidano*, di *Progetto di vita* e di *Responsabilità personale*. Già, responsabilità personale. Quest'ultimo concetto, inizialmente, mi risultava ostile perché, da un lato, iniziava a dare risposta ad alcune delle mie domande ma, oltre a sovvertire completamente la visione della malattia propria del mondo medico-scientifico, mi portava ancora di più a guardare dentro di me, non fuori. Così si affacciavano in me altre riflessioni: "Sono davvero io il responsabile della mia piena salute?", "Davvero posso co-creare una realtà intorno a me? Una realtà che nutre la mia forza vitale e la mia capacità di autoguarigione e che segue i principi della Natura, guida e specchio della nostra

vita?”. Anche se, queste ulteriori domande sono venute a bussare al mio cuore, durante questi anni di studio all'Accademia di Naturopatia *Consé*, buona parte dei miei dubbi e delle mie perplessità hanno trovato risposta. Grazie alla Naturopatia, ho imparato che siamo parte integrante di un Tutto più grande di noi. Il Tutto è nella parte e la parte è nel Tutto. Questo si riflette nel nostro corpo: “*come fuori, così dentro*”. Il corpo ci parla, si fa sentire e si fa vedere. È l'aspetto più materico e terreno di noi, ma è anche il mezzo attraverso cui la nostra Anima abita il mondo e segue quel Progetto di Vita che ci siamo dati, al momento del nostro concepimento. Il corpo ci parla e non dimentica, tutto è trascritto su di esso. È la sede delle nostre memorie, consce e inconsce, e tutte le parti del corpo ci raccontano come stiamo, ci dicono se siamo in armonia con la nostra Vera Natura e se la stiamo esprimendo.

Partendo da questa prospettiva, la malattia non è altro che uno dei tanti messaggi che il nostro corpo ci dà per ricondurci al nostro percorso più autentico, a quel cammino dal quale ci stavamo allontanando, perdendoci. La malattia non è una nemica quindi ma è un'alleata. Prima di tutto va accolta e compresa per poi essere accompagnata alla porta, come un'ospite che ha portato ciò che doveva portare e che ora possiamo salutare. Da tutto questo, nasce il mio interesse per la Naturopatia. Una disciplina che parte sì dal corpo e dalle leggi universali che lo governano e lo armonizzano con la Natura, ma che approccia la persona nella sua globalità, nella sua dimensione fisica, emotiva, energetica. L'obiettivo è che tutto possa evolvere, mantenendo “*permanenza nell'impermanenza*”. Questo è uno dei principi fondamentali della vita. La vita, infatti, è, ad un tempo, espansione e contrazione, cambiamento e movimento, costante ricerca di un equilibrio dinamico, mai statico. Tra le tante discipline che ci possono aiutare a fare tutto questo, in questi anni, mi sono avvicinata alla riflessologia plantare, alla medicina tradizionale cinese, alla fitoterapia, ai fiori di Bach, all'astrologia, alla psicosomatica ed all'iridologia.

Questo elaborato, nello specifico, è focalizzato soprattutto su un approccio iridologico alla persona. Mi sono appassionata in modo particolare a questa disciplina perché l'iridologia è una porta che apre un universo: il mondo della persona che si ha di fronte che, nello stesso tempo, apre il mondo di chi lo sta osservando. In quel momento di lettura, io sono occhi negli occhi con la persona che a me si sta affidando. Io sono presente con la mia visione della realtà, le mie paure, le mie aspettative, il mio Ego, ma anche con la mia Anima, la mia passione e l'energia che sto alimentando in quel momento. La persona di fronte a me, si svela, si mette a nudo con tutti i suoi sintomi, le sue speranze, i suoi limiti, i condizionamenti e le remore del caso. È un incontro di occhi mai sterile, superficiale o asettico: è il primo importante passo della relazione terapeutica. L'iride mi affascina perché è una parte di noi apparentemente molto esposta, ma, al tempo stesso, è nascosta, profonda, intima. Se vuole, è una dimensione che si fa sfuggente, ma è anche così sincera e forte che non si può far altro che osservarla con meraviglia. L'iride ci racconta con quale impronta veniamo al mondo e ci racconta come stiamo ora. E ancora, ci orienta nel nostro cammino e contemporaneamente rappresenta una porta privilegiata di accesso al nostro mondo interiore. Ci apre al prisma delle emozioni interiori che sono la guida ed il sostegno di ogni persona. Al tempo stesso, l'iride racchiude in sé una forza espansiva che ci spinge

fuori, ha un'energia che si fa vedere e sentire, va nel mondo e ci chiede di portare lì la nostra attenzione.

In questa tesi indago l'iridologia come disciplina olistica. Una disciplina che prende in grande considerazione la dimensione emotiva della persona, oltre che i suoi sintomi e le sue caratteristiche fisiche. Dallo studio di questa disciplina, emerge chiaramente come le emozioni, nostra bussola nel cammino della vita, si scrivano nel corpo e si mostrino a noi, con la loro profonda traccia nell'iride. Tratterò, inoltre, l'aspetto genealogico delle emozioni. Spesso, infatti, gli aspetti emotivi rivelati dall'iride hanno origini molto lontane, derivano dalla nostra biologia oltre che dalla biografia personale. Si apre così una dimensione senza tempo, in cui l'individuo si rivela parte di un *continuum* che ha avuto inizio molto prima di questa esistenza e che proseguirà anche dopo. Ancora una volta, tutto risulta connesso e tutto è in relazione: io con l'altro, l'altro con me, io con me stesso, io con l'ambiente e viceversa. A dimostrare ciò dedicherò una sezione all'epigenetica per dimostrare come l'ambiente e come io sto, come mi nutro e mi relaziono nell'ambiente, può influenzare la manifestazione anche fisica di quel fattore emotivo che vedo nell'iride e come ciò può essere trasmesso alle future generazioni. Ecco che il cerchio si chiude e si torna al concetto di responsabilità personale, di potere co-creativo e di continuum circolare e senza tempo. Nelle pagine a seguire l'iridologia farà da sfondo agli aspetti psicosomatici, biologici, biografici ed epigenetici che verranno trattati e ai casi clinici proposti.

Cap.2

EMOZIONI E PSICOSOMATICA

“Dio ha messo nel mondo abbastanza luce per chi vuole credere, ma ha anche lasciato abbastanza ombre per chi non vuole credere”
(Pascal)

2.1 Concetto di salute e malattia in psicosomatica

La psicosomatica, dal greco *‘psyché’* (soffio vitale, anima) e *‘soma’* (corpo), viene definita come l'arte e la scienza di curare l'essere umano nella sua totalità, secondo quello che viene definito approccio olistico. La visione olistica è la visione del Tutto, dell'intero, dal greco *‘olos’*, tutto, totalità, integrale. L'essere umano è visto quindi per ciò che è: un insieme inscindibile delle sue parti, corpo, mente, spirito e anima.

Nell'Universo, Tutto è Uno e l'Uno è interconnesso col Tutto. Quindi anche corpo, mente e spirito sono collegati ed interdipendenti tra loro, come un filo sottile che unisce la parte con il tutto ed il tutto con la parte¹. In psicosomatica, spirito e materia, psiche e corpo, non sono separati e questo concetto apre ad una consapevolezza più profonda di noi stessi e dei meccanismi della vita.

¹ Il concetto Tutto è Uno è un concetto universale:

Per **Ermete Trismegisto**, il “tre volte maestro” perché è stato il primo che ha comunicato la conoscenza celeste e divina all'umanità in forma scritta, "Tutto è Uno" significa che tutto ciò che è si ripropone formalmente diverso ma sostanzialmente identico a vari livelli: sopra e sotto, dentro e fuori, in dimensione amplificata o in scala ridotta. “Come sopra, così sotto, come sotto, così sopra, come dentro, così fuori, come fuori, così dentro, come nel grande, così nel piccolo.”

Ciò che avviene dentro di noi influenza la realtà fuori di noi e viceversa: per capire il fuori dobbiamo vedere dentro, per capire il dentro dobbiamo vedere fuori.

Per la **fisica quantistica**, "Tutto è Uno" significa che ogni singola particella di energia è coinvolta da una connessione indissolubile con qualsiasi altra particella esistente. È il concetto di *entanglement*: ogni singola parte di tutto quello che esiste è in tutti i luoghi simultaneamente e anche in diversi tempi contemporaneamente, anche se apparentemente sembra diversa e separata dalle altre.

Per la **Bibbia**, significa che siamo fatti a immagine e somiglianza di "Dio". La stessa essenza originaria, formalmente percepibile come diversa, ma fatta della stessa unica sostanza.

Per il **Taoismo**, significa che il bianco contiene il nero e il nero contiene il bianco. Non esistono opposti, ma solo complementarità. Gli opposti sono diversità apparenti, complementari e necessarie alla realizzazione di un'unica realtà. Il simbolo del Tao rappresenta appunto l'illusorietà del dualismo.

Per la **Genetica**, significa che anche se ci sono sulla Terra più di sette miliardi di individui diversi e non ce n'è uno identico all'altro, in verità, esiste solo una tipologia di DNA che continua a mescolarsi tra tutti gli esseri umani.

Per la **Legge dello Specchio**, una delle leggi universali, "Tutto è Uno" significa che ogni cosa che vedo negli altri e nelle situazioni è un riflesso di qualcosa che mi riguarda, a cui io non sto dando la necessaria attenzione. Ancora una volta, la saggezza ancestrale ci ricorda l'indissolubile connessione tra tutto ciò che è.

Per la **Legge di Attrazione**, significa che io attraggo ciò che Sono, ancora in indissolubile connessione. Per sperimentare ciò che voglio, lo devo diventare.

Per l'**Effetto farfalla**, significa che il battito d'ali di una farfalla può provocare un uragano dall'altra parte del mondo. Un'azione, all'apparenza insignificante, può provocare effetti assolutamente inaspettati e imprevedibili, proprio perché ogni movimento, anche il più piccolo, è connesso ad ogni altra cosa e, se il movimento originario cambia, l'effetto a catena cambia.

Per **Albert Einstein**, significa che "Tutto è energia e questo è tutto quello che esiste. Sintonizzati alla frequenza della realtà che desideri e non potrai fare a meno di ottenere quella realtà".

Per l'**Astrologia**, significa che l'azione degli Astri sull'uomo si basa su un'interconnessione tra micro e macrocosmo all'interno dell'Unus Mundus, il mondo unico, animato da un'unica energia. L'uomo e le stelle, la parte e il tutto costituiscono un essere unico: l'Universo. La correlazione tra mondo interiore e mondo esteriore è il presupposto per la comprensione della sincronicità e rimanda ancora al primo assioma di Ermete Trismegisto ‘come sopra, così sotto’: il microcosmo è la riproduzione in piccolo del macrocosmo ed è sottoposto alle stesse leggi.

Per **gli antichi Greci**, il "Tutto è Uno" è perfettamente racchiuso nell'esortazione dell'oracolo di Delfi "Uomo, conosci te stesso e conoscerai l'universo e gli Dei".

L'approccio olistico nello studio dell'uomo ha origini antiche. Già Platone scriveva: *'Non si deve cominciare a sanare gli occhi senza tener conto del capo, né il capo senza il corpo, così neppure si deve cominciare a sanare il corpo senza tener conto dell'anima, anzi questa sarebbe proprio la ragione per cui tante malattie la fan franca ai medici greci, perché essi trascurano tutto ciò di cui invece dovrebbero prendersi cura, quel tutto che è malato e dunque non può guarire in una parte'*. Anche Ippocrate, il padre della medicina, affermava, nel IV secolo a.c., che tutte le funzioni organiche sono influenzate dalle passioni e, nel trattato sulle epidemie, scriveva che *'se l'anima si ammala essa consuma tutto il corpo'*.

Nonostante gli antichi avessero ben compreso lo stretto legame tra corpo e mente, la moderna medicina ha sempre più rafforzato la tendenza a separare nettamente gli aspetti fisici da quelli mentali. Nel 1600, epoca in cui si affermò il modello positivista newtoniano e cartesiano, si operò la scissione tra mente, considerata come qualcosa di astratto e di non suscettibile, e corpo, concepito come una macchina smontabile e rimontabile. Questa visione portò ad una separazione sempre maggiore tra ciò che riguardava il corpo e ciò che riguardava invece la mente e la psiche.

Solo nel corso dei secoli, grazie al contributo di grandi personaggi come Freud, Jung, Groddeck, Reich, Lowen e Franz Alexander, solo per citarne alcuni, l'essere umano torna ad essere preso in considerazione nella sua globalità, come unità imprescindibile mente-soma. Ecco quindi che ci si apre ad una visione multifattoriale, secondo la quale, ogni evento, e quindi anche un'affezione organica, è conseguente all'intrecciarsi di molti fattori e, tra questi, assume un'importanza fondamentale il fattore psicologico.

Anche le scienze, e soprattutto le neuroscienze, supportano quello che mi sembra opportuno definire un 'ritorno alle origini'. Mi basta ricordare la psiconeuroendocrinoimmunologia, PNEI, che ha l'obiettivo di chiarire le relazioni tra funzionamento psicologico, secrezione di neurotrasmettitori a livello cerebrale, ormoni da parte del sistema endocrino e funzionamento del sistema immunitario con le relative ripercussioni sul corpo. Quindi, ancora una volta, mente e corpo, corpo e mente. Tant'è che si parla di psico-somatica e somato-psichica: la psiche è il corpo ed il corpo è la psiche e questa 'unità' ci è già data al momento del concepimento. Secondo questo approccio, anche la salute non è più semplicemente intesa come assenza di malattia, ma rappresenta un equilibrio armonico tra le parti che costituiscono l'uomo. Equilibrio di tipo dinamico, non statico, secondo quelle che sono le leggi naturali che governano l'universo.

Ecco quindi che la vita ha un ritmo, è ritmo e quindi movimento, *panta rei*, tutto scorre. Il ritmo è il modello di base di tutto l'universo, è il movimento tra due polarità che sono opposte e una polarità non può esistere in assenza dell'altra: l'una è in funzione dell'altra. Basta pensare al movimento del respiro, l'espiazione esiste solo perché esiste l'inspirazione e viceversa, ma non solo, il giorno e la notte, la luce e il buio, la nascita e la morte. Solo in questa alternanza la vita si compie, in questa alternanza c'è movimento e, in esso, tutto scorre e tutto cambia. Da qui, deriva il concetto di

impermanenza. Anche la salute quindi non va più considerata una condizione statica, ferma, permanente, ma va intesa come un equilibrio dinamico tra le parti.

La medicina tradizionale cinese (MTC) spiega bene il concetto di salute: la definisce non tanto come una condizione, ma come un percorso di ricerca spirituale del nostro centro. Anche la malattia non è più il sintomo da eliminare o il nemico da combattere, non è nemmeno più un momento di sfortuna o una punizione divina, ma diventa un momento di evoluzione, di cambiamento, un luogo di apprendimento e di nuova consapevolezza. La MTC e la psicosomatica ci aiutano a comprendere meglio questa visione. L'uomo infatti tende a identificarsi con una serie di caratteristiche fisiche, psicologiche ed emotive, escludendo dal suo essere tutti gli opposti polari di queste caratteristiche. Pensa, ad esempio: 'Io sono simpatico e felice' quindi esclude la possibilità di essere cattivo, antipatico, infelice. Oppure, si considera intollerante e brutto, negandosi la possibilità di essere anche 'bello'. Ogni identificazione, insomma, che si basi su una decisione interiore, esclude il polo opposto. In altri termini, tutto ciò che noi non vogliamo essere, non vogliamo vivere, non vogliamo che entri a far parte della nostra identificazione va a costituire il nostro lato ombra. Tuttavia, tutte queste 'polarità escluse' non "spariscono", sono solo bandite dalla nostra coscienza superiore e dalla nostra visuale. Il lato ombra è l'insieme delle polarità escluse ed il sintomo è sempre una parte di ombra, precipitata nella coscienza. Nel sintomo, l'uomo finisce col vivere proprio ciò che non voleva vivere nella coscienza. Quindi, se una persona rifiuta di vivere un principio nella propria coscienza questo precipita nel corpo, si manifesta come sintomo e induce la persona a realizzare il principio rifiutato: il sintomo è il sostituto fisico di ciò che manca all'anima e quindi ci costringe a realizzare ciò che non volevamo vivere. Si tratta quindi sempre di un messaggio ed il compito di ognuno di noi è di sentire e capire quale è il suo messaggio e come interpretarlo: il sintomo rende l'uomo onesto. Ecco quindi che la guarigione è possibile solo se l'uomo prende coscienza di quel lato ombra che si cela nella malattia e lo integra. Una volta che l'uomo ha trovato quello che gli manca, il sintomo diviene superfluo, sparisce, ha svolto il suo compito e la malattia termina.

Visto da questa prospettiva, ogni sintomo diventa la premessa per un'esperienza evolutiva, integrativa, ogni sintomo in-forma, permette cioè di farci acquisire nuova forma ed ecco quindi che si ritorna al concetto di ritmo, flusso, movimento e cambiamento. La 'lotta' alla malattia diventerà la 'trasmutazione' della malattia e la guarigione non sarà più un sintomo vinto, ma un passo evolutivo verso l'Unità.

Ora che si è compreso lo stretto legame psiche-soma, resta da chiarire quale sia il ponte tra la parte psichica e la parte fisica, quale sia, cioè, lo strumento attraverso cui la psiche si manifesta nel corpo e il corpo comunica alla psiche. La risposta sta nelle emozioni e in ciò che accade quando questa comunicazione non è lineare, armonica e coerente.

2.2 Le emozioni: cosa sono, a cosa servono, come approcciarle

La parola emozione deriva dal latino *ex movere*, ossia “muovere da, muovere fuori”, e facendo riferimento alla parola inglese *E-motion*, dove per “E” si intende energia e “motion” è movimento, possiamo definire l’emozione “energia in movimento”. Le emozioni sono dunque reazioni mosse da ‘qualcosa’ e questo ‘qualcosa’ sono i pensieri, le convinzioni, le reazioni innate e i condizionamenti stimolo-risposta. Più avanti, tratterò questi aspetti in modo più approfondito.

Ogni evento esterno, ma anche un pensiero, un ricordo, un’immagine o una canzone, innesca un meccanismo emozionale che possiamo percepire nel corpo. In questo senso, risultano esemplari espressioni come: "mi tremano le gambe dalla gioia" o "mi prudono le mani dalla rabbia". Ne consegue che il nostro benessere emozionale è dato dalla capacità di sentire pienamente le emozioni che vengono stimulate e di lasciarle fluire in modo che l'energia di cui sono fatte possa effettivamente scaricarsi e scorrere. Il benessere emozionale e la piena salute, intesa come armonia tra le parti, dipendono fondamentalmente da ciò che abbiamo potuto apprendere su come sentire ed affrontare le nostre emozioni. Sono dunque strettamente legati alle esperienze della nostra vita, soprattutto della nostra vita infantile. Il malessere emotivo che, come si è scritto prima, può manifestarsi come segno o sintomo sul corpo o segno e sintomo psicologico, è legato invece all'incapacità di tollerare il flusso e il movimento delle emozioni in noi, al punto da essere inconsciamente costretti a difenderci da esse. Paradossalmente, si può arrivare persino a difendersi sia dalle emozioni considerate distruttive sia da quelle costruttive, anche se vedremo più avanti che tutte le emozioni servono.

2.3 Le emozioni secondo la visione di vari autori

La relazione mente-corpo-emozioni è stato argomento di studio e approfondimento da parte di vari studiosi nei loro diversi campi d'azione. Riporto i principali contributi che ritengo significativi nella stesura di questo elaborato.

2.3.1 Charles Darwin²: studiò le emozioni nelle loro radici biologiche e nella loro fisiologia e le descrisse osservando i muscoli attivati e le reazioni vegetative come la produzione di lacrime, le modifiche del respiro, del ritmo cardiaco ecc. Darwin sosteneva che le emozioni fossero “programmi innati” attraverso i quali si comunicano agli altri componenti della specie situazioni di rischio, di benessere, di minaccia, indispensabili per la sopravvivenza.

2.3.2 Antonio Damasio³: definisce le emozioni come *"risposte regolatrici che portano delle condizioni vantaggiose all'organismo che le produce, assistono lo stesso nel mantenimento della vita e*

² Charles Darwin (1809-1882) è stato un biologo, naturalista, antropologo, geologo ed esploratore britannico. Celebre per aver formulato la *Teoria dell'Evoluzione* delle specie animali e vegetali, per selezione naturale, che agisce sulla variabilità dei caratteri ereditari e della loro diversificazione e moltiplicazione per discendenza da un antenato comune.

³ Antonio Damasio (1944) è un neuroscienziato portoghese, è tra i nomi di maggior rilievo nel panorama internazionale delle neuroscienze. Ha approntato un sistema di ricerche sul rapporto mente-corpo di stampo antidualistico, ritenendo che gli studi sul cervello non possano eludere la componente emotiva, quale elemento dirimente nella pianificazione dell’azione e della memoria e nei processi decisionali.

sono responsabili dei cambiamenti sia dello schema corporeo che cerebrale". Afferma che le esperienze emotive, siano esse positive o negative, vengono codificate nella memoria e, per effetto di stimolo/attivazione, creano una risposta. Questo meccanismo innato della mente ha lo scopo di consentire una risposta rapida e generale dell'organismo, in quanto una risposta meno rapida e più "ragionata" costringerebbe l'essere umano a soffermarsi, di volta in volta, su ogni nuovo stimolo che si presenta. A questo proposito, riporto lo studio, pubblicato su *Science*, di un gruppo di ricerca italiano che ha dimostrato come alcune corteccie sensoriali svolgano un ruolo chiave nel conservare i ricordi emotivi. Queste aree del nostro cervello sono deputate ad elaborare gli stimoli sensoriali e sono denominate corteccie visive, uditive, gustative ecc. Lo studio in questione ha reso noto che l'attività di queste aree aumenta significativamente in presenza di stimoli che, in precedenza, avevano avuto un forte impatto emotivo sul soggetto. L'attività rimarrebbe invece in parametri di normalità se si subiscono stimoli sensoriali simili, che però, precedentemente, non erano stati associati a nessun contenuto emotivo. In altre parole, durante qualsiasi esperienza i suoni, le voci, i colori, gli odori, gli oggetti e i volti vengono associati all'aspetto emotivo del momento. Il ricordo emotivo registrato in passato riprodurrà, in circostanze analoghe, lo stesso effetto psico-fisico: il corpo ricorda e ogni qualvolta uno stimolo riaccende quell'emozione, la risposta attivata sarà la medesima, in uno schema stimolo/risposta, codificato in precedenza.

2.3.3 Joseph Le Doux⁴ e Paul Ekman⁵: hanno specificato come le emozioni di base siano fatti fisici, reazioni a stimoli esterni o interni che guidano le nostre risposte ed i nostri comportamenti, assai più che il nostro pensiero razionale. In altri termini, sono le nostre emozioni a muoverci ed a guidarci, nelle diverse situazioni della vita, come dice Le Doux *"alla stregua del marinaio che aggiusta le vele durante la traversata, momento per momento, a seconda del vento e delle condizioni del mare"*. Se non le ascoltiamo e ci affidiamo solo al controllo razionale, non sappiamo dove andare, non sappiamo cosa scegliere, non sappiamo cosa vogliamo. Per questo le emozioni sono così importanti, perché agiscono al di sotto della nostra consapevolezza e del nostro intelletto e sono fondamentali per dirigere la nostra rotta.

2.3.4 Le neuroscienze: si occupano sempre di più di emozioni e relazione psiche-emozione-soma. Grazie all'impiego di tecniche di *neuroimaging* sempre più sofisticate, è stato possibile appurare che, al pari dei sistemi sensoriali, del sistema motorio e delle funzioni cognitive, anche le funzioni emozionali sono mediate da specifici circuiti cerebrali. Le espressioni emozionali che, per esempio, si leggono nelle espressioni facciali, i cambiamenti posturali ed i suoni non verbali, sono innati e sono finalizzati a comunicare le nostre emozioni agli altri. Anche i sentimenti altrui vengono riconosciuti

⁴ Joseph E. Le Doux (1949) è professore di neuroscienze, psicologia, psichiatria e psichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza alla New York University, dove dirige anche l'Emotional Brain Institute (E.B.I.). È tra i più importanti studiosi di neurobiologia del mondo. Il suo lavoro si concentra sui meccanismi cerebrali dell'emozione, della memoria e della coscienza.

⁵ Paul Ekman (1934), psicologo statunitense ed autore della cosiddetta *Teoria neuroculturale delle emozioni*. Riprendendo gli studi di Charles Darwin, egli ha identificato sei emozioni primarie e, attraverso diversi esperimenti scientifici, ha dimostrato l'universalità delle emozioni e delle loro espressioni facciali.

attraverso la vista e l'udito, osservando le espressioni facciali ed ascoltando il tono di voce e la scelta delle parole dell'interlocutore.

La struttura fisiologica ed anatomica stessa del cervello ci fa capire la stretta correlazione emozione-corpo. Nel cervello dei primati, ci sono due diversi circuiti nervosi, ognuno specializzato in un tipo di informazione: cognitiva ed emotiva. L'emisfero destro, analogico, ha notevole importanza nella decodificazione delle emozioni, rispetto al sinistro, preposto, invece, alle funzioni prettamente cognitive. È stata riconosciuta una netta superiorità dell'orecchio sinistro e del campo visivo sinistro nel riconoscimento di stimoli di natura emotiva, in quanto ogni emisfero riceve informazioni dalla parte controlaterale dell'ambiente, sebbene entrambi comunichino tra di loro attraverso il corpo calloso. Si ritiene che, nel processo di ascolto di un messaggio, l'emisfero destro valuti l'espressione emozionale della voce, mentre l'emisfero sinistro stabilisca il significato delle parole; l'emisfero destro, oltre ad avere in generale una maggiore competenza nel riconoscimento delle emozioni, ha una particolare capacità di riconoscere le emozioni negative ed è dotato di una maggiore efficacia espressiva rispetto al sinistro.

E ancora, un recente studio, condotto da un'università finlandese su 700 soggetti, ha rivelato che le reazioni fisiche degli individui in risposta ai diversi stati emozionali, sono le stesse per tutti o quasi. Il disgusto fa "rivoltare lo stomaco", la paura "fa sudare freddo" ecc ecc. Non si tratta di modi di dire locali, ma di reazioni fisiche reali che accomunano tutti. Espressioni come "ho il cuore spezzato" o "sento un brivido lungo la schiena" potrebbero avere un significato letterale, perché le nostre emozioni si riflettono sul nostro corpo, in aree ben specifiche, a seconda dell'emozione. Questo gruppo di ricercatori finlandesi dell'università di Tampere e della Aalto University è riuscito addirittura a realizzare una mappa delle associazioni tra le parti del corpo e le emozioni collegate, scoprendo che tale mappa è universale, ossia indipendente dalla cultura di appartenenza. I 700 volontari dello studio, in parte di cultura occidentale, in parte di cultura cinese, sono stati sottoposti alla visione di racconti, filmati, espressioni facciali, parole emotivamente significative. Chiedendo loro di indicare su due sagome di un corpo umano quali parti percepissero come più attivate e meno attivate del normale, a fronte di uno stimolo emotivo, le reazioni dei volontari sono state indipendenti dalla loro provenienza culturale, facendo registrare, in gran parte, le stesse sensazioni. I ricercatori hanno spiegato nell'articolo, apparso sulla rivista *Proceedings of Natural Academy of Sciences*, che *“svelare le sensazioni corporee soggettive connesse con le emozioni umane può aiutarci a capire meglio i disturbi dell'umore come la depressione e l'ansia alle quali si attribuisce rispettivamente una generale riduzione delle sensazioni e una iperattività simile alla paura in assenza di un pericolo reale.”*. Ad esempio, la reazione alla rabbia attiva il petto e le braccia, predisponendo il soggetto al combattimento. Differisce solo parzialmente dalla rabbia la sensazione legata alla paura, che concentra tutto nella testa e nel petto, nell'attesa che giunga il momento in cui decidere tra combattimento e fuga. Tra l'orgoglio che gonfia il petto, l'amore che irrorà tutto tranne le ginocchia, la felicità che sprizza energia da ogni poro, l'invidia che logora i nostri pensieri e la vergogna che accende le guance, le reazioni dei 700

volontari sembrano descrivere l'esperienza di tutti noi. Ogni emozione è associata a sensazioni corporee che interessano aree specifiche del corpo: per la prima volta è stata realizzata una mappa che descrive questa associazione e si è rivelata universale, ossia indipendente dal background culturale delle persone interessate.

Quindi, ancora una volta, emozione-corpo.

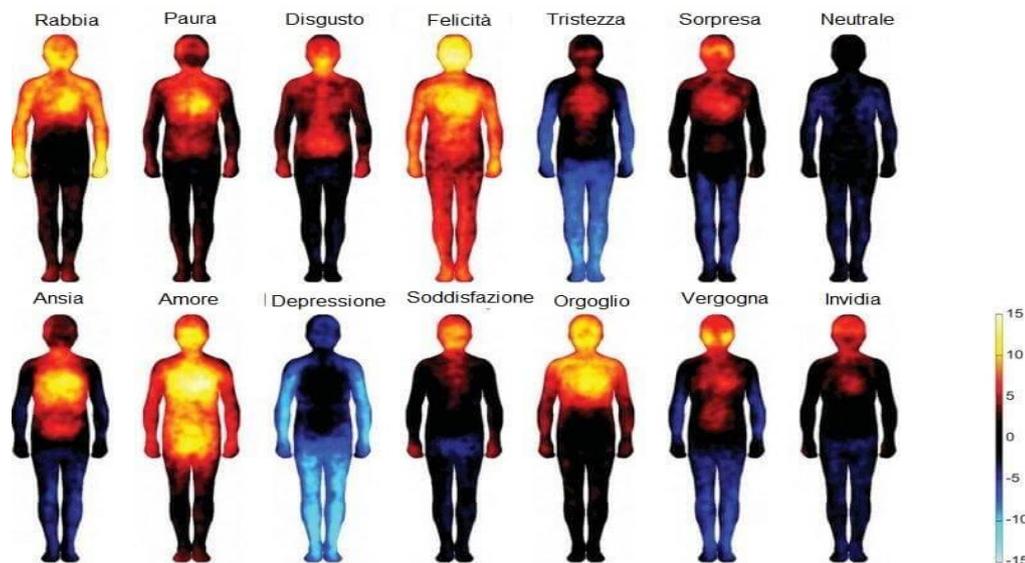


Fig. 1- Mappa delle emozioni umane

2.3.5 Candace Pert⁶: autrice del libro *"Molecole di emozioni"*, Le emozioni si intrecciano con la psico neuro endocrino immunologia, PNEI, grazie alla quale è stato ben dimostrato che le stesse sono fatti biochimici diventando dei messaggeri emozionali che raggiungono tutto il corpo, compreso il sistema immunitario. Il cervello può essere quindi visto come una sacca di ormoni e la psiche come il direttore di un'orchestra di neurotrasmettitori che compongono un dialogo costante tra sistema nervoso, sistema endocrino e sistema immunitario. Le ricerche della dottoressa Pert suggeriscono inoltre che corpo e mente non possono essere mai disgiunti. Tutti i sensi, vista, udito, tatto, olfatto, gusto, sono filtrati ed i ricordi sono immagazzinati, attraverso le 'molecole delle emozioni', soprattutto i neuropeptidi, in quei messaggeri chimici ed i loro recettori che ci fanno capire ancora meglio come le nostre emozioni e le nostre componenti biologiche siano strettamente interconnesse.

2.3.6 Eckhart Tolle⁷: scrive: *"L'organismo fisico, il vostro corpo, ha una sua propria intelligenza, come qualsiasi organismo di ogni altra forma di vita. E quest'intelligenza reagisce a*

⁶ La Dottoressa Candace Pert (1946-2013), è stata neuroscienziata e farmacologa statunitense che ha dimostrato l'esistenza dei recettori per gli oppioidi, il sito di legame cellulare per le endorfine nel cervello. Negli anni, la Pert ha focalizzato la sua ricerca sullo sviluppo dei farmaci non tossici che selezionano i recettori per il virus dell'AIDS.

Ha anche seguito le ricerche di una relazione interdisciplinare tra il sistema nervoso ed il sistema immunitario, sviluppando una documentazione ampia sul sistema di comunicazione del corpo, mediato dalle molecole peptidi e dai loro recettori che la scienziata percepisce come la base biochimica delle emozioni.

⁷ Eckhart Tolle (1948) è uno scrittore e maestro spirituale tedesco contemporaneo. All'età di ventinove anni, subì una profonda trasformazione spirituale che dissolse la sua vecchia identità e mutò radicalmente la sua vita. Da quel momento si dedicò alla comprensione, all'integrazione ed all'approfondimento della profonda trasformazione, che aveva segnalato

quello che dice la vostra mente, reagisce ai vostri pensieri. Così l'emozione è la reazione del corpo alla mente". E ancora: "Indirettamente un'emozione può essere anche una risposta a una situazione attuale o a un evento, ma sarà una risposta a un evento vista attraverso il filtro dell'interpretazione mentale, il filtro del pensiero, cioè attraverso il concetto mentale di buono o cattivo, mi piace o non mi piace, me e mio". "Osservare un'emozione in questo modo è come ascoltare o guardare un pensiero, come ho spiegato prima. L'unica differenza è che, mentre un pensiero si trova nella testa, l'emozione ha una forte componente fisica, perciò viene principalmente avvertita nel corpo".

2.3.7 Sigmud Freud: l'interesse per il corpo e la relazione corpo-mente è presente nella psicoanalisi fin dalla sua nascita. Qui mi limito a citare Freud⁸ che attribuì un ruolo centrale al corpo, a partire dagli studi sull'isteria (1895). Osservò, infatti, che alcune sue pazienti presentavano sintomi somatici associati a disturbi psichici. Freud stabilì una connessione tra fisico e mentale, in conseguenza della quale elaborò il concetto di Pulsione, come "limite tra lo psichico e il somatico". Al concetto "L'Io è innanzitutto un'entità corporea" (Freud,1928), Freud, più tardi, aggiungerà: "L'Io è in definitiva derivato da sensazioni corporee, soprattutto dalle sensazioni provenienti dalla superficie del corpo. Esso può dunque venire considerato come una proiezione psichica della superficie del corpo". Il corpo ed i suoi affetti diventano prioritari nella costruzione dell'Io.

2.3.8 William Reich⁹: intorno agli anni venti, proponeva le prime ipotesi sull'esistenza di interconnessioni profonde e complesse tra lo psichico ed il somatico e sottolineava la necessità in psicoterapia di intervenire anche sul versante corporeo. Reich fu tra coloro che posero le basi di una nuova teoria corpo-mente. Il suo concetto di identità funzionale tra psiche e soma apre alla grande scoperta che nel corpo è scritta tutta la storia delle nostre emozioni e dello sviluppo della nostra vita, sin da quando nasciamo.

l'inizio di un intenso viaggio interiore. L'insegnamento di Eckhart Tolle non fa parte di alcuna tradizione o religione ma ugualmente non esclude alcun sentiero. Insegna a vivere il "qui e ora" e a sentirsi in unione con tutto ciò che esiste.

⁸ Sigmund Freud (1856-1939) è stato un medico neurologo ed il fondatore della psicoanalisi. Freud è noto per aver elaborato la *Teoria psicoanalitica*, secondo la quale, i processi psichici inconsci influenzano il pensiero, il comportamento umano e le interazioni tra individui. Partendo da una formazione medica, tentò di stabilire correlazioni tra la visione dell'inconscio, inteso come rappresentazione simbolica di processi reali, e delle sue componenti con le strutture fisiche della mente e del corpo umano.

⁹ William Reich (1897-1957) è stato un medico, psichiatra e psicanalista austriaco naturalizzato statunitense. Allievo di Freud, sosteneva che l'essere umano è un'unità "psico-somatica" e che esiste un'energia che può essere "bloccata" per autodifesa, creando una sorta di struttura. Questa struttura costituisce il carattere dell'individuo. Per Reich, il carattere può essere compreso sia a partire dalle modalità con cui insorge, sia dalle modalità con cui imprigiona l'individuo. Il carattere di una persona denota un modello ripetitivo di comportamento, un ripetersi di emozioni e di pensieri o, meglio, di "modo di pensare". Il carattere, in una parola, è responsabile delle nostre stereotipie. Allo stesso tempo, il carattere, con questa sua unicità fortemente strutturata, ci fornisce anche un'identità. Ci suggerisce scopi nella vita e ci dà un certo senso di sicurezza. Per questo, esso rappresenta anche un meccanismo di sopravvivenza e, sebbene sia responsabile di molte sofferenze, tende a resistere al cambiamento.

2.3.9 Alexander Lowen¹⁰: allievo di Reich, che considera anch'egli l'individuo come un'unità mente-corpo in cui le esperienze individuali, le sensazioni, i sentimenti e le emozioni si esprimono anche a livello corporeo. Nel capitolo 5 "Le emozioni nel corpo" verranno approfonditi alcuni aspetti della Bioenergetica di Lowen e Reich.

¹⁰ Alexander Lowen (1919-2008), psichiatra e psicoterapeuta statunitense, fu paziente ed allievo di Wilhelm Reich, che conobbe negli anni quaranta. Nell'ambito della psicoterapia, Lowen venne considerato il più importante discepolo dell'*Approccio psicocorporeo* formulato da Reich

Cap.3

EMOZIONI E MTC (cenni)

"L'io è anche l'altro, l'altro è anche l'io"

(Chuang-tzu)

Nella visione della medicina tradizionale cinese tutto origina dal Tao, sorgente di ogni cosa, legge dell'Universo, l'indefinibile, "l'Esistenza prima dell'esistenza", la potenzialità non ancora espressa, l'Unità che contiene in sé il germe della divisione. Dal Tao deriva l'Uno, l'Esistenza, e dall'Uno originano due forze, opposte e complementari, Yin e Yang che ci permettono di osservare e definire la nostra realtà. Dal gioco di queste due forze, si crea il Qi, energia che esiste in diverse forme.

Tutto quindi è Energia in continuo e costante movimento. La danza di Yin e Yang genera le forme che noi conosciamo e le trasformazioni dello Yin e dello Yang si manifestano nei cinque movimenti: Acqua, Legno, Fuoco, Terra, Metallo. L'uomo è un duplicato dell'universo e, come l'universo, passa, di stagione in stagione, nel naturale ciclo infinito della vita ed è inserito in questa *logica di movimenti*. Movimenti, non elementi. Questo ci dà l'idea del dinamismo e dell'eterna trasformazione dell'Energia in quella che viene definita la permanenza nella trasformazione, l'eterno ritorno del sempre uguale in una logica di interconnessione.

Anche in questa visione, non esiste distinzione tra soma e psiche, in quanto entrambi sono manifestazione della medesima realtà: il Qi. La psiche è il corpo ed il corpo è la psiche. Si parla infatti di psico-somatica ma anche di somato-psichica. Le emozioni sono movimenti del Qi ed i disturbi collegati alle emozioni e quindi alla circolazione o al ristagno del Qi, hanno origine dagli organi e, contemporaneamente, retroagiscono sui sistemi organici e funzionali. Il Qi dell'organo e del viscere altera l'emozione e la forza spirituale ma, al tempo stesso, l'emozione e la forza spirituale possono influire sul Qi dell'organo e del viscere. Ad esempio, un eccesso di collera che perdura nel tempo danneggia il fegato, ma anche un fegato intossicato da cattiva alimentazione porta a scarsa chiarezza mentale, confusione e collera.

Queste, in breve, sono le caratteristiche dei Movimenti:

Legno

È lo Yang nascente, rappresenta la salita dell'energia.

Simboleggia la fase iniziale della vita, la fanciullezza, i nuovi cicli che si aprono. È energia in crescita, propulsiva, che ha bisogno di sfogare. A questo movimento appartengono: fegato, colecisti, tendini, la forza muscolare, le lacrime, il colore verde che ci riporta al legno giovane della pianta in crescita. Il sapore riferito a questo movimento è l'acido. Il Legno è altresì l'energia del vento e della primavera nascente, è l'alba di un nuovo giorno, è la fanciullezza della vita. Il senso di riferimento è la vista: è visione, pianificazione, intuizione, determinazione e spinta iniziale, che possono trasformarsi in **gelosia, possessività e rabbia**.

Fuoco

È il massimo Yang.

È fonte di vita, quindi, è calore, nutrimento e permette la trasformazione delle energie. Rappresenta il momento di massima espansione. La sua natura è salire, produrre calore, illuminare. Nella sua forma in eccesso provoca distruzione. L'elemento Fuoco è rappresentato dal Sole, che tutto illumina e tutto scalda, che ha la capacità di trasformare e far rinascere. Il Fuoco è un agente di cambiamento rapido ed irreversibile: distrugge una forma per crearne un'altra. Tende verso l'alto per nutrire ciò che è in basso. Al fuoco appartengono il cuore, il pericardio, i vasi sanguigni, il sangue e l'intestino tenue. È la fase dell'innamoramento e della passione, dell'adolescenza, è l'estate ed il sole. Il sapore di questo movimento è l'amaro. È legato al sudore, soprattutto quello legato all'emotività, e si esprime nella lingua come fonazione e gusto "emotivo". È gioia, entusiasmo e passione, che possono trasformarsi in **dispersione ed euforia senza controllo**.

Terra

È il momento di transizione.

La caratteristica di questo movimento è di accogliere, generare, nutrire, trasformare. È l'energia del sostegno, del radicamento, è l'energia del fuoco che si spegne per farsi concreta. L'inizio della discesa e della trasformazione. Produce tutte le forme. Dispensa la vita. È il momento dell'età adulta, il punto di incontro tra fuori e dentro. Il movimento Terra governa milza, stomaco e pancreas. Alla Terra, è associata la "carne muscolare", il tessuto connettivo, che tutto sostiene e tutto connette. Governa quindi, inoltre, la circolazione linfatica e si mostra nelle labbra. Il sapore è il dolce delicato dei cereali. I suoi sensi sono il gusto ed il tatto a livello fisico. L'emozione associata al movimento Terra è legata alla funzione pensiero, alla riflessione, all'immagazzinamento dei dati ma, in disarmonia, può diventare l'eccessivo **rimuginare**, pensieri ripetitivi e paranoie.

Metallo

Il Metallo è discesa, è lo Yin nascente.

È il passaggio dall'atto alla potenza, la fase di decelerazione dell'energia. È la capacità di interiorizzare le esperienze significative e lasciare andare il superfluo, di ricevere e trasmettere i messaggi, di comunicare con l'ambiente esterno, pur rimanendo noi stessi. È introspezione e interiorizzazione in cui l'energia penetra profondamente nella terra, *'la condensazione nelle profondità della terra della luce delle stelle'*. È il contatto con l'universo interiore, che permette lo scambio con l'universo intero, nel silenzio che tutto include. Può trasformarsi in **isolamento e tristezza**. Lo troviamo nei polmoni e nell'intestino crasso, nella cute e nei capelli. Il suo senso è l'olfatto, il suo sapore il piccante delle spezie. È la maturità, è l'autunno.

Acqua

È l'approfondimento, il massimo Yin.

Costituisce l'inizio e la fine di ogni processo nell'essere umano. È l'energia che viene fornita all'atto del concepimento. Esprime potenzialità infinita. L'Acqua è la radice della vita, è la somma di esperienze che strutturano l'io. Fluidifica e scorre, genera cambiamenti di forma e stato, è la morte per la rinascita. Teme la secchezza che ferisce e sbriciola. Ciò che è solido e definito perde la propria forma e crea spazio per un nuovo germoglio. All' Acqua appartengono i reni, la vescica, le ossa, i denti, il sistema nervoso e le ghiandole endocrine. Il sapore è il salato ed il sentimento è la voglia di vivere che può trasformarsi in **paura** per la sopravvivenza. In natura, è il momento del riposo vegetativo, l'inverno, il buio. Il senso riferito a questo movimento è l'udito.

Come si nota, ad ogni movimento corrispondono analogie con ciò che si trova nella natura ed in alcuni aspetti emozionali. Le emozioni sono quindi eventi fisiologici che non vanno inibiti perché rappresentano la nostra bussola, sono la nostra guida alla realizzazione del progetto di vita che siamo venuti ad incarnare sulla Terra. Le emozioni possono rivelarsi un problema quando perdurano per lungo tempo e risultano eccessive. In questi casi, possono portare a stagnazione ed a malattia, specialmente quando non si è consapevoli della loro presenza e si tende a reprimerle. Quando, infatti, l'intensità dello stimolo emotivo supera la capacità di regolazione del sistema degli organi, avviene un'alterazione nello stato di equilibrio di questi ultimi. Il movimento del Qi si altera e si generano le malattie con i relativi sintomi. Nel capitolo 21 del *Suwen*, si trova scritto: *nelle persone forti il Qi circola perciò le malattie si risolvono... nelle persone deboli il Qi si fissa e il risultato è la malattia.*

Ed ecco quindi che:

- la collera fa salire il Qi e colpisce il Fegato.
- la gioia eccessiva abbassa il Qi e colpisce il Cuore.
- il pensiero ossessivo annoda il Qi e colpisce la Milza.
- la tristezza consuma il Qi e attacca il Polmone.
- la paura fa scendere il Qi e colpisce il Rene.
- la preoccupazione colpisce Polmoni e Milza.
- il panico o lo shock colpiscono Reni e Cuore.

Quindi, se tutto è energia e se tutto è energia in movimento, anche la salute non è una condizione, ma diventa un percorso di ricerca spirituale del nostro centro. Secondo questa chiave di lettura, anche la malattia non è più un sintomo da eliminare o il nemico da combattere, non è più un momento di sfortuna o una punizione divina. Essa rappresenta, invece, un momento di evoluzione, di cambiamento, di ricerca di nuovo equilibrio e di nuova consapevolezza. Tutte le pratiche terapeutiche della MTC hanno lo scopo di riportare l'equilibrio tra i movimenti e di riportare l'equilibrio tra lo Yin e Lo Yang per far sì che la persona possa tornare a percorrere il suo progetto di vita, in armonia con il mandato del Cielo.

Cap. 4

EMOZIONI ED AMBIENTE: EPIGENETICA

"La vita è come un gioco a carte: la mano che ti viene servita rappresenta il determinismo; il modo in cui giochi è il libero arbitrio"

(Jawaharlal Nehru)

Come già descritto, il corpo è parte integrante del nostro essere e noi esistiamo in più dimensioni contemporaneamente: corporea, emotiva, intellettuale, spirituale ed animica.

È chiaro che l'uomo è in costante interazione con l'ambiente intorno a Sé. **Ambiente** non inteso solo come luogo fisico e la qualità di acqua, luce, sole, aria del luogo stesso, ma inteso come ciò in cui siamo immersi. L'ambiente è dunque tutto ciò che è intorno a noi: dalle caratteristiche del nostro mondo sociale e lavorativo, al nostro stile di vita, al mondo delle nostre relazioni/emozioni. Persino il nostro rapporto con il cibo può modificare il rapporto con l'ambiente intorno. Anche la qualità delle nostre relazioni sociali influisce sull'ambiente e viceversa. Esso è quindi sia lo specchio che il substrato di ciò che noi siamo: racconta di noi, ci influenza ed è modificato e modificabile dai nostri comportamenti, dalle nostre scelte, dalla nostra energia. A questo punto mi chiedo: come e quanto l'ambiente influenza l'espressione del nostro sé? Lavorando sull' ambiente, è possibile modificare l'espressione di ciò che siamo, in tutte le dimensioni che ci rappresentano? E, nello specifico, l'ambiente cosa rappresenta simbolicamente? Dove posso ritrovare sul mio corpo questa interrelazione uomo-ambiente? I concetti base dell'epigenetica possono sicuramente aiutarci a rispondere a queste domande.

L'epigenetica viene definita come “la branca della biologia che studia le interazioni causali tra i geni ed il loro prodotto e pone in essere il fenotipo”. Più semplicemente, oggi l'epigenetica viene definita come “lo studio delle modifiche ereditabili nella funzione del genoma, che si verificano senza cambiamenti della sequenza di Dna”. Per comprendere tutto questo è necessario introdurre alcuni concetti di biologia e genetica fortemente rivoluzionari.

Nel 1953, i biologi molecolari James Watson e Francis Crick scoprono il codice genetico e conclusero che fosse il DNA, acquisito dai nostri genitori al momento del concepimento, a determinare le nostre caratteristiche specifiche.

La visione convenzionale della genetica stabilisce che i nostri programmi genetici ereditati sono fissi ed immutabili, come un programma di computer di sola lettura. Si parla infatti di “determinismo genetico”: per molti anni si è creduto che l'uomo fosse, in un certo senso, “vittima” di forze genetiche fuori dal suo controllo. Negli anni ottanta, i genetisti erano ormai convinti che i geni controllassero la vita. Così, si misero a stendere una mappa del genoma umano, con l'intenzione di identificare la serie completa dei geni che definiscono tutte le caratteristiche ereditarie dell'organismo umano. Essi speravano che, svelando il codice genetico, avrebbero finalmente trovato la chiave per prevenire e curare le malattie umane. In realtà, sulla strada dell'ingegneria genetica, accadde qualcosa di sorprendente: gli scienziati iniziarono a scoprire una visione rivoluzionaria del modo in cui la vita

effettivamente funziona e, così facendo, fondarono una nuova branca della scienza chiamata **Epigenetica**.

L'epigenetica ha scosso fortemente le fondamenta della biologia e della medicina poiché ha rivelato che noi non siamo "vittime" dei nostri geni ma, al contrario, ne siamo i padroni. Gli studi epigenetici rivelano infatti che la vita è controllata da "qualcosa" al di sopra dei geni. Le nuove e tante intuizioni, relative a che cosa sia quel fattore misterioso, ci insegnano che sono proprio i segnali ambientali intorno a noi che agiscono, attivando una sorta di "interruttori" sulla membrana cellulare. Quindi, i geni non sono entità emergenti cioè, non controllano la propria attività, ma sono semplici "progetti molecolari". E i progetti sono solo disegni. Per dirlo con semplicità: non sono gli imprenditori a costruire fisicamente l'edificio. L'epigenetica rappresenta il "meccanismo" attraverso cui l'imprenditore seleziona i progetti genetici più appropriati e controlla la costruzione ed il mantenimento del corpo: *i geni non controllano la biologia ma sono utilizzati dalla biologia*. La credenza convenzionale che il genoma rappresenti dei programmi di sola lettura che non possono essere influenzati dall'ambiente è ormai obsoleta: i meccanismi epigenetici di fatto modificano la lettura del codice genetico. Ne consegue che, a seconda della natura dei segnali ambientali, le caratteristiche imprenditoriali del meccanismo epigenetico possono modificare un gene per produrre prodotti sia salutari che disfunzionali. In altre parole, una persona può nascere con geni sani ma, tramite una distorsione nella segnalazione genica/epigenetica, può sviluppare una condizione mutante quale, ad esempio, il cancro. Allo stesso modo, però, quel meccanismo epigenetico agisce anche in modo assolutamente favorevole: può mettere individui nati con mutazioni potenzialmente debilitanti in grado di creare proteine e funzioni ormonali sane dai loro geni difettosi ereditati. Questo vuol dire che le esperienze della vita possono attivamente ridefinire le nostre caratteristiche genetiche.

Questa è una scoperta davvero radicale: laddove una volta eravamo certi che i nostri geni segnassero il nostro destino, ora, la scienza della nuova frontiera ci dice che la Natura è più intelligente. Quando gli organismi interagiscono con l'ambiente, le loro percezioni attivano i meccanismi epigenetici che saranno l'espressione genetica che ci rappresenta e che trasmetteremo. Secondo questa ultima svolta, noi, quindi, siamo organismi in continuo apprendimento. Possiamo incorporare le esperienze della vita nel nostro genoma e trasmetterlo alle nostre discendenze che, a loro volta, incorporeranno le proprie esperienze di vita nel loro genoma, permettendo in questo modo un'ulteriore passo nello sviluppo dell'evoluzione umana. Ancora una volta, *Tutto è un continuum e Tutto è interconnesso al Tutto*.

Ancora una volta, nelle vicende della salute e della malattia, le emozioni, le relazioni e la nostra biografia hanno un peso molto più grande di quello che pensiamo.

Cap. 5

LE EMOZIONI NEL CORPO

"Senza emozione è impossibile trasformare le tenebre in luce e l'apatia in movimento"

(C.G.Jung)

Avendo ormai chiaro che le emozioni sono il ponte tra la mente e il corpo e che il corpo è memoria emozionale che registra tutto il nostro passato, ci racconta tutto quello da cui arriviamo e tutto quello che noi siamo, risulta chiaro il ruolo che le emozioni hanno nel determinare lo stato di salute di un individuo.

Le emozioni represses finiscono nel corpo e possono condurre a sintomi a carico di qualsiasi apparato. Questo perché, come si è visto, le emozioni sono in primis eventi corporei: esse *abitano* nel corpo ed attraverso di esso si manifestano e si fanno sentire. Il corpo, in questo senso, è il teatro della vita emotiva e dell'inconscio: nella memoria del corpo tutto viene registrato, fin dai primi mesi della gestazione. Fin da allora, ogni singola esperienza è vissuta come fisica ed ogni attimo è tradotto in un codice somatico che resta nella memoria dei tessuti e delle cellule. Questa è quella memoria implicita, quell'inconscio implicito, che può tornare a farsi sentire anche all'improvviso e che sembra provenire da lontano, da una notte della coscienza, dove non ci sono neppure parole per esprimerlo, non ci resta che *sentirlo*.

Il corpo è quindi parte integrante del nostro essere e noi esistiamo in più dimensioni contemporaneamente. Come già detto, in noi coesistono una dimensione corporea, una emotiva, una intellettuale, una spirituale ed una animica. Ognuna di queste dimensioni si integra con le altre ed è, insieme alle altre, parte integrante dell'individuo. Ma si è visto che, all'origine, ogni emozione è un'energia che si comporta come un'onda: ha una salita, un picco ed una discesa. Poi, se lasciata fluire, passa. Questo processo ha una durata variabile ma poi, inesorabilmente, si estingue. Accade così anche per il dolore: a noi, quindi, scoprire come sentirlo e lasciarlo andare.

Sentire significa fare l'esperienza, nel qui ed ora, del percepito corporeo e dell'emozione presente, restando presenti, appunto, con il proprio essere. Non reagendo con ansia, resistenze, sintomi fisici o agiti comportamentali, ma riuscendo a restare lì, contemporaneamente dentro e di fronte a ciò che dal corpo si dipana, si porta alla coscienza e ci comunica. Qui è fondamentale fare un distinguo: cadere in un'emozione non è sentirla. Cadiamo in un'emozione, quando non siamo in grado di lasciare fluire completamente l'onda emotiva, non siamo cioè in grado di lasciare che essa "salga e scenda" dentro di noi e non siamo nemmeno in grado di lasciarla andare. Per questo, vi restiamo intrappolati e le emozioni represses bloccano lo spontaneo fluire di quella energia vitale che ci costituisce.

Tutto questo si traduce in un irrigidimento, in un "corazzamento", quella che Lowen definisce come corazza psico caratteriale che ci imprigiona e che impedisce lo scorrimento libero del nostro flusso vitale. Ecco, quindi, che la paura delle emozioni, la paura inconscia di sentirle, genera, di conseguenza, l'evitamento di stimoli che potrebbero attivarle e questa resistenza si imprime nel corpo.

Anche la repressione delle emozioni, ovvero l'impedimento, spesso inconscio ed involontario, al loro esprimersi, si iscrive nel corpo. Le emozioni negate o represses sono energia imprigionata e si possono trasformare in una corazza che, a volte, può essere davvero una morsa nella quale la persona soffoca. Questa difesa ha apparentemente la funzione di proteggerci dallo sperimentare un'emozione che inconsciamente temiamo per timore di stare peggio ma, di fatto, ci imprigiona e non ci consente di sentire e vivere appieno. In questo modo, ci si preclude la possibilità di ascoltare il messaggio evolutivo che un'emozione porta sempre con sé. Ci si allontana così da quello stato che Reich e Lowen definiscono **stato di Grazia** e che possiamo percepire ogni volta che lasciamo che le emozioni fluiscano liberamente, diventando un tutt'uno con il movimento della Vita. Partendo dai concetti sopra elencati, e approfondendo lo studio delle corazze psico caratteriali, William Reich e Alexander Lowen vengono riconosciuti come i fondatori della Bioenergetica.

5.1 Bioenergetica

L'analisi bioenergetica è un metodo, unico nel suo genere, che combina psicoterapia verbale e corporea riaffermando il concetto che mente e corpo formano un'unità: noi *”siamo”* i nostri pensieri, le nostre emozioni, le nostre sensazioni, i nostri impulsi e le nostre azioni. Il metodo, postulato da Alexander Lowen, intende analizzare la personalità di un individuo in termini di energia e si basa sull'Analisi Bioenergetica che comprende una serie di tecniche utilizzabili nella psicoterapia e che consentono, non solo un approccio sistematico e coerente, ma anche profondo e completo, alla persona ed ai suoi problemi. Gli interventi in Analisi Bioenergetica sono complessi poiché prevedono l'analisi del profondo, partendo sia dal versante psichico, sia da quello corporeo. Da un lato, i temi emergenti vengono affrontati ed evocati partendo dal piano mentale ed affettivo che conduce al coinvolgimento corporeo. Dall'altro lato si utilizza anche il canale opposto, ovvero, partendo dalla respirazione, dal movimento e dall'espressione corporea, si stimola l'emergere di vissuti emotivi inconsci. In questo modo se ne consente anche il recupero e l'elaborazione a livello mentale ed affettivo. In entrambi i casi, comunque, il processo regressivo ed il successivo processo di consapevolizzazione, vengono fortemente stimolati e favoriti proprio dal coinvolgimento unitario dell'organismo, sia a livello psichico che somatico. Rispetto alla metodologia dell'intervento, bisogna sottolineare che l'obiettivo primario è quello di ristabilire il libero movimento dell'energia del corpo, intervenendo in modo mirato sui blocchi energetico / emozionali presenti nel paziente e riscontrabili a tre livelli: psichico, emozionale e fisico.

Cap. 6

IRIDOLOGIA

"L'occhio segue le vie che nell'opera gli sono state disposte"

(Paul Klee)

6.1 Cenni storici

L'iridologia, così come la conosciamo oggi, è nata in Ungheria nel tardo XIX secolo, ma già in passato si trovano tracce di studi sull'iride. Il primo testo che descrive le caratteristiche riflesse sull'iride è la *Chiromantica Medica* del fisico Meyens. Nelle medicine antiche, vi sono i primi rudimenti di iridologia: nella cultura egizia l'occhio è per l'uomo ciò che il sole è nel sistema solare, da qui il culto per l'occhio di Horus. Nei papiri medici dell'antico Egitto, 1500 a.C., compaiono riferimenti all'analisi dell'occhio, in relazione con le malattie. Nella tradizione medica cinese, l'osservazione dell'occhio e dell'iride era utilizzata a scopi diagnostici, legando le varie zone dell'iride e della sclera agli elementi costitutivi dell'uomo, secondo i principi dell'agopuntura. In alcuni documenti mesopotamici risalenti al 669 a.C., si fa cenno alla presunta relazione esistente tra la variazione del colore dell'occhio e le malattie epatiche l'imminenza della morte.

L'iridologia moderna nasce nel 1886, con la pubblicazione della topografia iridea sulla rivista *Homeopätische Monatsblätter* del Dott. Igratz von Peczely. Secondo una leggenda, nel 1837, von Peczely, all'età di circa dieci anni, catturò un gufo nel giardino della sua casa in Ungheria. Nel tentativo di fuggire dalla mano del suo predatore, il gufo si ruppe una zampa e von Peczely notò immediatamente che gli si era formata una macchia nell'iride, esattamente nel punto che, nel grafico dell'iride, corrisponde alla gamba. Questo segno colpì molto il giovane Peczely che, a distanza di tempo, notò un fenomeno simile in un'iride umana. In seguito ai suoi studi di medicina, divenne noto come "il medico che poteva formulare una diagnosi osservando gli occhi".

Nello stesso periodo, un altro ricercatore, il reverendo svedese Nils Liljquist, pubblica le prime osservazioni sulla variazione del colore delle iridi, a seguito dell'assunzione di chinino e di iodio. Nell'opera *On Oegendiagnosen*, descrive in dettaglio le osservazioni del colore dell'iride, dopo l'assunzione protratta di sostanze chimiche. Il suo interesse per l'iride iniziò nel 1864 quando notò alcune alterazioni di colore nelle sue stesse iridi. Una cosa interessante è che i due ricercatori disegnarono una mappa iridologica simile, pur non essendo a conoscenza l'uno del lavoro dell'altro.

Altre scoperte si devono al pastore Felke, che studiò i tipi costituzionali ed il loro legame con la terapia omeopatica.

All'inizio del secolo scorso, l'iridologia si diffonde in Europa e negli Stati Uniti. In Italia, le prime persone ad occuparsi di iridologia furono Luigi Costacurta, che pubblicò il primo libro di iridologia, e Siegfried Rizzi, che sviluppò una mappa iridologica tra le più utilizzate tutt'ora. Non possiamo tralasciare, inoltre, Padre dott. Emilio Ratti il quale, in uno dei suoi scritti, ha affermato: "il

giorno in cui si darà effettivamente più importanza alla medicina preventiva, sarà quello il giorno dell'iridologia, ma di una iridologia seria e concreta”.

6.2 Iride ed iridologia

L'iride è un'aureola che circonda la pupilla e la sua pigmentazione conferisce il colore che la caratterizza. La parola Iride deriva dal greco *iris* e significa “arcobaleno”. Nella mitologia classica, Iris era la messaggera degli Dei nonché la personificazione di tutte le frequenze cromatiche dell'arcobaleno, l'arco che unisce il Cielo con la Terra.

L'iride è un organo molto ricco di dati ed informazioni sull'intero organismo. Per questo, viene definita da alcuni autori come una sorta di “DNA visibile”, una sorta di memoria specifica per conservare le informazioni, contenute nei foglietti embrionali, che hanno dato origine alle diverse funzioni degli organi del corpo. La grande curiosità dell'uomo, quasi stupore, nell'osservare gli occhi delle persone ha dato vita all'iridologia che è una tecnica di studio della parte anteriore dell'occhio, grazie alla quale è possibile valutare lo stato di salute del soggetto esaminato. Nello specifico, l'iridologia studia la morfologia e le alterazioni cromatiche e fenotipiche dell'iride, rivelando la tipologia costituzionale di un individuo ed indicandone le tendenze patologiche, i livelli di energia e le potenzialità. Questa tecnica consente anche di rilevare le debolezze congenite, gli stati di infiammazione o di intossicazione dei tessuti, le insufficienze chimiche, gli eventuali depositi tossici, l'ipo o iper attività dei tessuti, la loro integrità e le condizioni generali del sistema immunitario. La vera analisi iridologica è quindi un insieme di dati fisici, energetici, emotivi, psichici e spirituali che concorrono ad inquadrare lo stato presente del soggetto esaminato e forniscono al terapeuta informazioni essenziali per lavorare sulle diverse cause della “malattia”. È tuttavia importante sottolineare come sia più corretto parlare di squilibrio, piuttosto che di malattia, in quanto il vero obiettivo terapeutico non è quello di curare una patologia ma di restaurare l'integrità dei tessuti. Infatti, esiste un campo di energia umano che cambia a seconda dello stato di salute della persona. Sappiamo, ad esempio, che l'incapacità di perdonare, l'odio o comunque i disagi spirituali o emotivi hanno correlazione con le diverse parti del corpo. È necessario quindi agire per riattivare l'energia vitale della persona e ripristinare l'integrità dei tessuti, al fine di garantirne l'efficienza funzionale.

Non solo, l'iride è in diretto contatto con il sistema nervoso centrale, attraverso connessioni neurovegetative, in modo particolare, con l'ipotalamo, chiave di volta dell'iridologia psicoemotiva. L'ipotalamo fa parte, infatti, sia del sistema neurovegetativo che del sistema limbico: un insieme di strutture nervose, responsabili dell'origine e della gestione delle emozioni. In questo sistema di connessioni nervose, le informazioni di natura emotiva che scendono lungo i nervi del sistema neurovegetativo sono in grado di determinare variazioni di funzione dei visceri da esso innervati, uno tra questi è, appunto, l'iride. Ne deriva quindi che tutti i segni che ritroviamo nell'iride diventano informazioni preziose per l'iridologo. E' l'iride stessa che ci racconta la vita emotiva della persona.

6.3 Iridologia costituzionale

In questo capitolo, viene utilizzato il modello interpretativo, proposto dalla scuola di Willy Hauser, uno dei più importanti iridologi tedeschi nonché fondatore del *Felke Institut* di Gerlingen, in Germania.

Questa analisi consente di individuare: costituzioni, disposizioni e diatesi. Nel descrivere le costituzioni iridologiche, è fondamentale dare la giusta importanza al concetto di **terreno**, che rappresenta il campo di azione sul quale poggia la naturopatia. Il terreno corrisponde all'insieme delle caratteristiche genetiche della persona, unite alle caratteristiche che potranno svilupparsi nel corso della vita di quell'individuo. Il terreno esprime, quindi, le potenzialità del soggetto indagato, sia sotto l'aspetto fisico che psicologico, nonché la sua predisposizione a manifestare determinati problemi o squilibri.

Per predisposizione si intende qui una maggiore probabilità di sviluppare una patologia. L'analisi iridologica ci indica, inoltre, quali siano gli organi e gli apparati più deboli nel soggetto e quali, quindi, siano bisognosi di sostegno. È bene ricordare che una predisposizione può comunque restare latente per tutta la vita, senza mai tradursi in malattia. Lo studio del terreno permette così di avere informazioni a priori, circa la provenienza e la possibile evoluzione degli squilibri della persona. Esso permette anche di individuare le modalità con cui un individuo è in grado di gestire la propria energia, la propria capacità reattiva e l'insieme di quelli che sono i suoi punti di forza e le sue vulnerabilità. Questo ci fa comprendere come terreni costituzionali diversi manifestino comportamenti o sintomi diversi di fronte ad uno stesso evento, ad uno stesso agente eziologico o ad un'uguale emozione. **Il terreno è tutto perché ci definisce:** inquadrarne le caratteristiche permette di lavorare in termini di prevenzione, rafforzando i punti di forza e controbilanciando i punti deboli per evitare che possano manifestarsi segni e sintomi. Quest'indagine permette soprattutto di risvegliare, a scopo terapeutico, la *Vis medicatrix naturae*: quella forza vitale, istintiva ed intelligente al tempo stesso, che guida tutti i processi all'interno del nostro organismo e che è in grado di innescare i processi di autoguarigione, qualora qualche fattore ne alteri l'equilibrio.

“Il terreno è tutto, il microbo è nulla”, scriveva Claude Bernard, fisiologo francese, vissuto a metà dell'800, sintetizzando così quanto fosse determinante lo stato del terreno nel favorire o meno la proliferazione degli agenti patogeni.

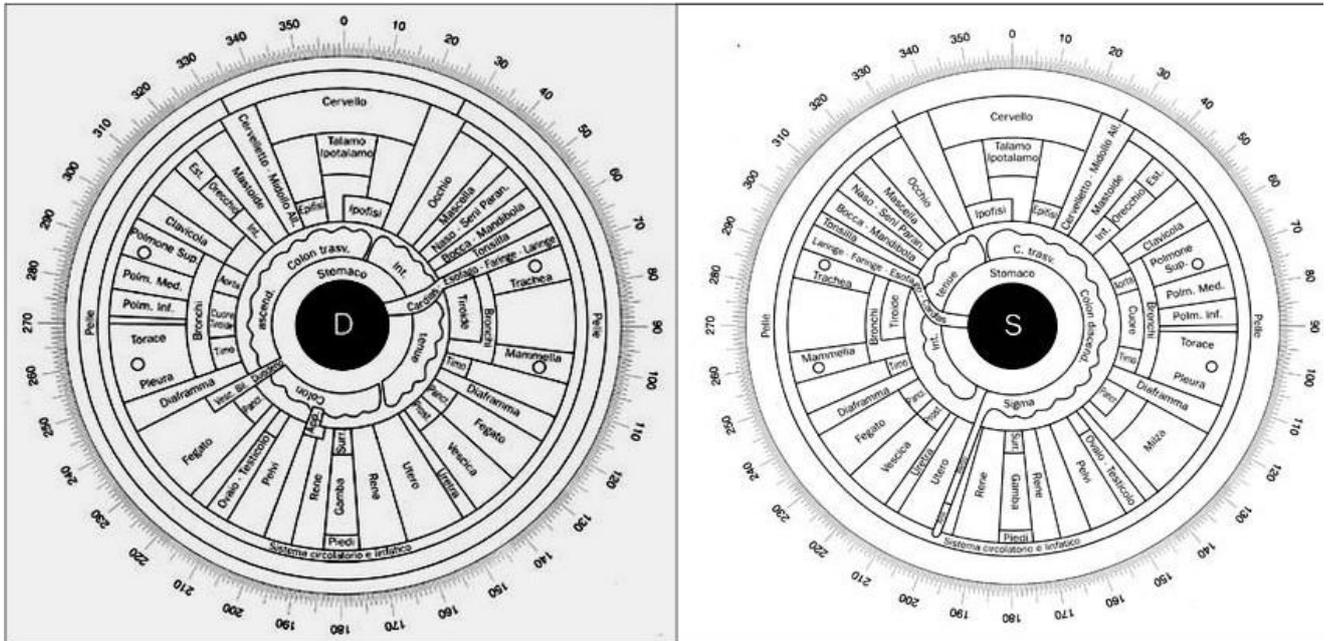
Di seguito viene riportata la mappa elaborata dal dott. Daniele Lo Rito¹¹ e dal dott. Lucio Birello¹², come rappresentata ed estrapolata dal “Manuale di Iridologia di base”, Xenia edizioni, che verrà presa in considerazione nel presente elaborato.

¹¹ Dott. Daniele Lo Rito, noto studioso della materia iridologica formatosi con gli insegnamenti del Dott. Siegfried Rizzi (1914-1987), antesignano degli studi iridologici in Italia

¹² Dott. Lucio Birello, medico chirurgo - vicepresidente dell'Assiri ovvero l'Associazione Iridologica Italiana, il punto di riferimento in Italia per la ricerca e la corretta divulgazione di questa affascinante disciplina

TOPOGRAFIA DELL'IRIDE

(con le rappresentazioni grafiche dei vari organi che riflettono sull'iride e le loro sedi)



6.3.1 Costituzioni: genetica di razza

Le costituzioni dell'iride sono genotipiche, legate all'ereditarietà e quindi non modificabili. Per lo studio e la definizione delle tre costituzioni si prende in esame il colore di fondo dell'iride. Sappiamo dall'anatomia, che il colore normale dell'iride è l'azzurro. Il colore marrone è dovuto alla presenza di cellule melanofore che producono pigmenti di colore marrone di diverse gradazioni, dal marrone nocciola al marrone scuro, quasi nero.

Secondo Hauser le iridi scure sono caratteristiche delle popolazioni che si difendono bene dal caldo e vivono all'equatore, mentre le iridi chiare appartengono alle popolazioni che si difendono bene dal freddo e si sono stabilite ai poli. L'incontro di queste due razze ha poi generato un terzo tipo di persone con iridi in parte chiare e in parte scure. Si tratta di aspetti costituzionali legati alla presenza o meno dei geni che codificano la colonizzazione della superficie dell'iride da parte delle cellule pigmentate. Le caratteristiche psico-emotive delle costituzioni verranno trattate nel capitolo 11 "Iride ed emozioni: possibili correlazioni in campo naturopatico".

Hauser, in base alla colorazione, divide le costituzioni primarie in tre tipi.

Costituzione linfatica

Le iridi chiare si inquadrano all'interno dell'ampia costituzione linfatica che ha come caratteristiche principali la presenza di un colore azzurro chiaro, azzurro grigio o grigio di varie tonalità, con il bordo della corona che si presenta spesso gonfio e/o con tonalità più chiara.

Il tessuto è definito fibrillare definito in questo modo per la visibilità delle loro fibre, in assenza di tessuto irideo spugnoso. Le fibrille (fibre) radiali della zona ciliare sono visibili, morbide, dritte o con un andamento leggermente sinuoso e, in certe zone, sono orlate da filetti chiari. Le predisposizioni patologiche riguardano in particolar modo le strutture mucose¹³, sierose e immunologiche.

Il soggetto linfatico è quindi un soggetto reattivo, che più facilmente può andare incontro ad infiammazioni delle varie mucose, ad esempio, a livello dell'apparato respiratorio, gastrointestinale, urogenitale e cutaneo ecc. I disturbi catarrali di queste mucose rappresentano la via elettiva di eliminazione di un sistema linfatico congenitamente sovraccarico. Infatti, in questi soggetti, il sistema immunitario presenta una particolare "vivacità reattiva", tant'è che, facilmente, anche per infezioni banali, si osservano febbre elevata, ipertrofia dei linfonodi, movimento leucocitario. Questa eccessiva reattività predispone il soggetto linfatico ad allergie, con relative manifestazioni sistemiche e locali, per esempio, dermatiti ed eritemi, nonché ad intolleranze alimentari, soprattutto per latte, latticini e proteine animali che il soggetto dovrebbe consumare con moderazione.

Riassumendo, è possibile affermare che i disturbi cui tende il sistema linfatico sono legati a problematiche di eliminazione, disintossicazione e sistema di difesa immunitaria: tutto il sistema immunitario si trova in sovraccarico ed il sistema linfatico non drena a sufficienza.

Costituzione ematogena

L'iride è di colore marrone, variabile da nocciola al mogano.

La presenza di numerose cellule melanofore può conferire un aspetto vellutato alla superficie iridea. In queste iridi, i segnali acuti appaiono come aree di indebolimento o schiarimento del colore base. Non si vedono fibre, a causa della presenza di tessuto spugnoso, e nella sclera possono essere presenti pigmenti di colorazione varia.

Le predisposizioni patologiche sono qui orientate verso il "metabolismo intermedio"¹⁴, con particolare riferimento alle funzioni metaboliche del fegato nonché a problemi correlati ad un assorbimento difficoltoso di Ferro e Vitamina B12, con tendenze all'anemia. Le tendenze patologiche saranno quindi le iperglicemie, le iperlipidemie, le carenze vitaminiche, di microelementi e di minerali. Una persona con iride ematogena può manifestare spesso stanchezza cronica, derivante dalla difficoltà di questi soggetti a depurare perfettamente l'organismo oppure, come detto in precedenza, per carenza

¹³ Sono le strutture che rivestono i visceri cavi in contatto con l'esterno; hanno come caratteristica generale che è quella di produrre muco che è una sostanza che protegge la barriera cellulare, interposta tra l'ambiente esterno ed interno dell'organismo.

¹⁴ Per metabolismo intermedio si intende la capacità dell'organismo di utilizzare correttamente le sostanze nutritive elementari che arrivano al fegato e dal sistema digestivo - lipidi, carboidrati, aminoacidi, vitamine - nonché la metabolizzazione delle sostanze tossiche, prodotte dall'organismo - acidi urici, ammoniaca, ormoni da smaltire, o introdotti dall'esterno, come alcool, farmaci, coloranti e conservanti .

di vitamina B12 o Ferro e conseguente anemia. La lentezza dei processi metabolici può anche portare a disturbi come varici, emorroidi, flebiti, problematiche tiroidee e turbe endocrine, aterosclerosi e malattie del ricambio, patologie legate proprio al carico tossinico di un organismo che ha difficoltà a detossinarsi.

Va ricordato che l'iride ematogena è tipica dei soggetti che sviluppano scarsa attività febbrile. È considerata la costituzione più robusta, con bassa reattività e, per questo, nel caso in cui si dovesse rilevare una temperatura insolitamente alta, la patologia in atto andrà tenuta in maggiore considerazione.

Costituzione mista

La costituzione iridologica mista si riconosce per la contemporanea presenza di aspetti linfatici e di aspetti ematogeni. Se, infatti, si considera solo la sua pigmentazione, la si potrebbe ritenere ematogena, ma se la si osserva attentamente, si nota che si tratta anche di una tipologia fibrillare.

Di norma, si osserva la presenza di tessuto spugnoso, di tessuto fibrillare e di un'eterocromia centrale, cioè, di una colorazione marrone, più o meno intensa, che occupa la zona centrale dell'iride descritta come concentrazione di pigmento in area pupillare che predispone a somatizzazione di febbre gastrointestinale. È possibile però osservare anche un'eterocromia settoriale, cioè una porzione di iride marrone, in campo azzurro. Questo aspetto è dovuto al fatto che sono presenti contemporaneamente i caratteri genetici sia della costituzione linfatica sia di quella ematogena.

Ciò determina la possibilità che il soggetto sia predisposto a problemi delle mucose, delle sierose, del sistema linfatico e nello stesso tempo a problemi metabolici. Per quantificare queste potenziali predisposizioni è possibile valutare la percentuale di caratteristiche linfatiche ed ematogene presenti: così, un'iride mista, prevalentemente marrone, tenderà a problemi metabolici, mentre una più azzurra che marrone sarà predisposta a problemi mucosi, sierosi ed immunologici. In questi soggetti, oltre ai problemi caratteristici delle due costituzioni "madri", notiamo che le tendenze patologiche della costituzione mista sono riferite a disturbi del sistema epatobiliare, ecco perché viene definita anche costituzione epatobiliare o biliare. Poiché uno dei problemi della costituzione mista è la difficoltà digestiva, i disturbi intestinali possono essere frequenti, a causa della scarsità di fermenti e di enzimi digestivi. Appunto per questo, si potrebbero verificare episodi alternati di stipsi e diarrea, fermentazioni intestinali e disbiosi, cioè alterazione della normale flora intestinale. In questo caso, bisogna tener conto anche della situazione di debolezza dell'immunità intestinale, oltre che di possibili situazioni di squilibrio glicemico e di eventuali disturbi della spasticità della circolazione.

La costituzione mista potrà soffrire di stanchezza cronica da attribuire ad una carenza di Vitamine del gruppo B o ad un'anomala produzione di tossine da parte dei germi parassiti. Malassorbimento, demineralizzazione e carenze vitaminiche sono tipiche di questa costituzione.

6.3.2 Disposizioni: genetica strutturale

La valutazione si basa sulla disposizione delle fibre connettivali.

L'elemento da analizzare sono le fibre connettivali che originano dal bordo della corona e che vanno fino al bordo dell'iride. Esse costituiscono la trama-genetica strutturale, o geneticamente programmata. Le disposizioni forniscono delle indicazioni circa le caratteristiche strutturali dell'organismo e, all'interno di una stessa costituzione, potremmo trovare anche più disposizioni e più tipi di diatesi. Oltre all'aspetto organico, ogni disposizione fornisce anche informazioni di natura più "sottile" sulla persona esaminata che verranno descritte capitolo 11 "Iride ed emozioni: possibili correlazioni in campo naturopatico". Le disposizioni sono cinque, come di seguito descritte.

Disposizione neurogena

Le fibre appaiono molto tese, stirate e compatte. L'immagine della disposizione neurogena ricorda i capelli di un personaggio dei cartoni animati colpito da una scarica elettrica, tutti tesi e proiettati verso l'esterno. Le fibre radiali sono fini e tese, schiarite, biancastre e di calibro uniforme. In qualche settore, si possono trovare fasce di fibre riunite, indice che alcuni organi presentano debolezza congenita. Quindi si riscontrano fibre tirate e compatte, pupilla piccola e ristretta, miosi, e la corona si presenta spesso fortemente schiarita; questa è dunque un'iride strutturata finemente.

In questi soggetti, è frequente una prevalenza della funzione pensiero, nell'ambito delle quattro funzioni psichiche individuate da Jung: pensiero, sentimento, intuizione e sensazione. Queste sono, pertanto, persone che pensano sempre, qualsiasi avvenimento viene valutato e soppesato, hanno continuamente la mente in attività. Detti aspetti mentali predispongono a disturbi del sonno, con difficoltà ad addormentarsi. Si dice, infatti, che questi soggetti non abbandonino mai i loro pensieri, nemmeno durante la notte, e che spesso presentino una fissazione del pensiero nella fase iper. Ciò fa sì che tendano ad esaurimenti nervosi, con rifiuto delle attività intellettuali, difficoltà di concentrazione ed amnesie nella fase ipo.

Al contempo, sono persone ligie, meticolose, dotate di grande memoria e con forte attività intellettuale e cerebrale.

Disposizione connettivale debole

Nella disposizione connettivale debole è possibile osservare un'alterazione spaziale delle fibre connettivali che costituiscono lo stroma irideo. Più precisamente, a zone con fibre dense e compatte si alternano zone con scarsità di fibre. Questa anomala struttura connettivale dell'iride può indicare una predisposizione a patologie legate al sistema di sostegno dei visceri e degli organi. Ad esempio, a carico del sistema osteo-articolare, potranno esserci lassità legamentose, con conseguente facilità alle distorsioni articolari nonché predisposizione alle ernie discali. A carico del sistema digestivo, potremmo trovare debolezza del sistema dei legamenti paradontali, ptosi viscerali, ernie iatali, diverticoli ed ernie inguinali. Il sistema cardiocircolatorio potrà presentare varici venose agli arti

inferiori ed all'esofago, un prolasso mitralico, emorroidi ed aneurismi. Nell'apparato genito-urinario, saranno più frequenti il prolasso dell'utero e della vescica nonché fenomeni come l'abbassamento dei reni.

Disposizione vegetativo spastica o tetanico larvata

Questo tipo di iridi si caratterizzano dalla presenza di anelli concentrici o archi di cerchio, definiti anche anelli tetanici o anelli di spasmo e di raggi solari. Se all'interno della struttura iridea si rilevano solo anelli nervosi, non si potrà affermare che si è in presenza di una disposizione vegetativo spastica, in quanto, per essere tale, è necessario che siano presenti anche i raggi solari. In assenza di questi ultimi, si potrà dunque solamente affermare che c'è una tendenza verso la disposizione vegetativo spastica, ma non che si tratti di una disposizione vegetativo spastica conclamata.

Entrando nello specifico, il sistema nervoso autonomo di questa disposizione è in uno stato di squilibrio. Il sistema nervoso simpatico e parasimpatico, non bilanciati, sono in contrasto reciproco e lavorano l'uno contro l'altro. In questa perenne situazione di stato di simpaticotonia, alternato ad uno stato di parasimpaticotonia, si crea un'opposizione tra i due sistemi che determina lo stiramento ed il rilassamento continuo del tessuto fibrillare. Così, a lungo andare, si delinea la tipica conformazione di anello nervoso nonché la presenza di raggi solari. Può essere, quindi, che i soggetti vadano incontro ad alcuni problemi specifici: patologie spastiche sostenute da un eccessivo ipertono della muscolatura sia liscia che striata e disturbi psico vegetativi di tipo spastico doloroso, dovuti ad un non perfetto equilibrio del sistema neurovegetativo, ad esempio: coliti, cefalee, crampi muscolari ed acufeni, ma anche, spasmi coronarici, dismenorrea, asma bronchiale, stipsi ipertonica, spasmi epatobiliari, ipertensione diastolica.

Disposizione ghiandolare debole

In questa categoria, si osserva la presenza di numerose lacune, intorno al bordo della corona. Esse si collocano nella sede di proiezione iridea delle ghiandole endocrine: ipotalamo, ipofisi, tiroide, surrene, ovaio o testicolo e pancreas. In questi soggetti, il sistema endocrino presenta una debolezza generale, con comparsa di astenia, diabete, ipercolesterolemia, ipo o ipertiroidismo, ipertrofia prostatica ed alterazione del mestruo.

Per definire una disposizione ghiandolare debole è necessario che tutte le proiezioni delle ghiandole endocrine siano interessate da lacune.

Disposizione tubercolinica

Le caratteristiche peculiari di questa disposizione sono le fibre connettivali ondulate in modo ordinato, definite a capelli pettinati di bambola. Le fibre sono più lunghe dello spazio a loro disposizione e devono quindi assumere un andamento ondolato per poter restare all'interno dell'iride. Secondo alcuni autori, sono sufficienti tre fibre parallele per determinare la disposizione tubercolinica,

ma questo non è il solo segno identificativo. Le caratteristiche iridologiche di questa disposizione, oltre alle fibre iridee pettinate, sono: presenza di lacune a medusa, bordo della corona a ponte sospeso, presenza di mammellonature, segno della troika, ossia la presenza nella sclera di tre vasi sclerali paralleli, i due esterni più grossi di quello centrale. I soggetti con questa tipologia di iride, presentano caratteristiche loro proprie sul piano fisico, psichico e sul piano energetico. Sul piano fisico, sono due i punti delicati: sistema respiratorio e sistema depurativo. Il soggetto tubercolinico è un ossigenoide, ha cioè bisogno costante di aria pura, di ossigeno. Migliora in ambienti ampi, di solito in montagna, ma anche al mare ma, se è costretto a vivere in ambienti poco ossigenati, sviluppa più facilmente patologie a carico del sistema respiratorio e si intossica sia fisicamente che mentalmente. Infatti, a livello psichico, dominano in lui il desiderio di sensazioni nuove, l'insoddisfazione per tutto ciò che è ripetitivo ed il piacere di viaggiare sia fisicamente che con la fantasia. Il soggetto tubercolinico ama gli stimoli, la variabilità e tutto ciò che è nuovo. La sua dimensione migliore è la libertà di essere. Egli ama vivere istintivamente l'istante ed utilizza, di preferenza, il cervello viscerale. Si nutre di musica, di arte, di filosofia, di poesia, teatro, libri, ed ama la bellezza, l'armonia, il filosofare sulla vita ed il conoscere. Uno spirito così libero ed affamato di stimoli avrà spesso necessità di orientamento, di essere accompagnato verso la sua libertà e sostenuto nella sua evoluzione personale. Attenzione perché, per soddisfare l'esigenza di sensazioni nuove, spesso, il tubercolinico si espone a errori alimentari e di stile di vita, non si cura molto dell'ambiente in cui vive e potrebbe abusare di sostanze per la necessità che ha di provare sempre nuove sensazioni.

6.3.3 Diatesi: genetica emuntoriale

L'elemento da analizzare, in questo caso, è la presenza di colorazioni aggiuntive rispetto al colore base dell'iride, nonché la presenza di colorazioni più o meno estese e graduate, in relazione alla tonalità del colore di fondo dell'iride stessa. Vale a dire, se i sistemi di detossinazione organica non sono perfettamente funzionanti, il carico tossinico invade la superficie iridea, con colorazione aggiuntive, sulla colorazione di fondo dell'iride stessa. In generale, la diatesi rappresenta la predisposizione di un individuo a contrarre determinate patologie, predisposizione che potrà manifestarsi o meno, in base allo stile di vita condotto dalla persona.

Le diatesi sono cinque:

Diatesi essudativa o idrogenoide

L'aspetto iridologico caratteristico di questa diatesi è la presenza di *tofi* alla periferia dell'iride. I tofi sono delle piccole formazioni bianche, simili a batuffoli di cotone, nella zona di proiezione del sistema linfatico. Essi sono indice di labilità funzionale del sistema linfatico circolatorio. Nei soggetti con queste caratteristiche biologiche, il sistema di drenaggio non funziona bene. Potremmo quindi avere ristagno di liquidi in determinati distretti dell'organismo con interferenze nelle corrette funzioni degli organi interessati dal fenomeno. A tali meccanismi potremo, ad esempio, imputare un'eccessiva

produzione di catarri a livello bronchiale, oppure la tendenza ad accumulare acidi urici nel sangue. Ciò predispone l'individuo a disturbi reumatici, a disbiosi, a problemi renali o ad allergie cutanee e respiratorie. Il colore dei tofi segnala l'organo di depurazione in difficoltà. Ad esempio, con un giallo chiaro si penserà al rene, per il colore marrone al fegato e via di seguito. A questo punto, diventa fondamentale drenare e sostenere l'organo che si segnala con il colore a livello dei tofi. Dal punto di vista emotivo, i tofi rappresentano una sorta di protezione nei confronti degli input esterni, una sorta di "barriera" alle intrusioni esterne.

Diatesi urica o acida

In queste iridi, compare uno schiarimento diffuso all'esterno del bordo della corona. L'insieme irideo appare ricoperto da un colore bianco-grigiastro che rende il tutto più chiaro e brillante. L'aumentata formazione di questo schiarimento diffuso è l'elemento tipico della diatesi urica ed indica la presenza di una iperacidità dei tessuti, in generale, ma, soprattutto, a livello del mesenchima. L'iride sembra coperta da una patina biancastra o bianco giallastra che rende l'occhio chiaro e brillante. Spesso l'anello cutaneo è più scuro e rivela che la pelle non riesce a svolgere perfettamente le proprie funzioni di organo emuntore, con un sovraccarico di tossine nel mesenchima. Le tendenze organiche possono essere disturbi reumatici ed uremia, problemi renali come coliche o calcolosi, infezioni urogenitali o cistiti croniche o recidivanti, stanchezza ed irritabilità, a causa di iper acidificazione organica.

Diatesi discrasica

Le iridi appartenenti a questa diatesi presentano nel loro contesto numerose macchie di tonalità diverse della gamma del marrone che sono da ricondursi a problemi della funzionalità di fegato e pancreas, con manifestazione di intossicazione e difficoltà metaboliche.

Diatesi lipidica o colesterinica

In questa diatesi è caratteristica la presenza di un anello color bianco giallastro in sede periferica. È detto *gerontoxon*, o anello lipidico, o anello colesterinico. Dall'aspetto gelatinoso, l'anello può essere totale e ricoprire tutto l'anello periferico irideo oppure solo parziale, posizionato all'altezza del margine esterno dell'iride. L'anello parziale, in genere si trova in area frontale.

In una persona anziana, questo tipo di manifestazione si può definire fisiologica mentre, in un soggetto giovane, è un segno da tenere in maggior considerazione.

In questa diatesi, dovrà essere osservata con scrupolo anche la sclera, in quanto potrebbe presentare degli accumuli di colorazione giallognola o marrone, definiti depositi sclerali.

L'anello che si crea è determinato dai depositi di lipidi, nello spazio tra cornea ed iride. L'informazione che esso ci offre è la tendenza dei grassi a depositarsi a livello dei tessuti ma non è segno di ipercolesterolemia. Vi sarà, in questo caso, una particolare predisposizione a patologie

cardiocircolatorie, ad esempio, angina cardiaca, infarto del miocardio, aterosclerosi, ictus ed insufficienza circolatoria, soprattutto agli arti inferiori.

Diatési allergica

Il segno che caratterizza questa diatesi non è irideo ma sclerale, dobbiamo quindi rivolgere la nostra attenzione alla parte bianca che contorna l'iride. Noteremo in questi soggetti la presenza di piccoli vasi sanguigni a volte, non immediatamente percepibili alla visione diretta. Essi si presentano sottili, rettilinei, non tortuosi o ad angolo, e radiali, in quanto il loro ideale prolungamento si dirige verso il centro della pupilla. Questi vasi sono situati nelle immediate vicinanze del bordo irideo e sono indice di predisposizione alle allergie ed alle intolleranze alimentari. La manifestazione allergica è, di solito, ben conosciuta da chi ne soffre, mentre le intolleranze possono rimanere misconosciute per molto tempo.

Altre caratteristiche di questa diatesi sono: la presenza di un bordo della corona gonfio e l'eventuale presenza di una lunula bianco-giallastra, in sede ciliare superiore. Potrebbe anche essere presente una lacuna, posizionata nell'area riflessa della ghiandola surrenale, cioè ad ore 6. Si potrebbero, inoltre, rilevare anche mammellonature che indicano alterazione della mucosa della parete gastrointestinale.

Cap. 7

CORONA

"Gli occhi sono testimoni più precisi delle orecchie"

(Eraclito)

7.1 Cos'è e cosa rappresenta

La corona è detta anche area pupillare o area gastrointestinale, tutti termini che indicano la struttura ad anello che circonda la pupilla. In relazione alla mappa anulare, tale area corrisponde al terzo e quarto anello, rispettivamente, anello gastrico e anello intestinale. Il margine interno della corona è delimitato dall'orlo pupillare esterno - O.P.E. -, mentre il margine esterno è definito da quello che viene chiamato bordo della corona o siepe o collaretto.

L'osservazione della corona pupillare è di estrema importanza. Fornisce, infatti, precise indicazioni, relative allo stato di febbre gastrointestinale, alla funzionalità gastrica ed intestinale, nonché alla capacità di assimilazione e di eliminazione. Segnala anche un'eventuale presenza di disbiosi, di fermentazione, di putrefazione e di intolleranze alimentari. Lo studio della corona fornisce altresì importanti informazioni di tipo psichico ed emotivo poiché l'area pupillare informa anche in merito alla funzione ormonale, all'equilibrio del sistema simpatico e parasimpatico e all'attività immunologica. Quindi, ripensando ai concetti fondamentali della psiconeuroendoimmunologia o PNEI, accennati nel primo capitolo, risulta chiaro che quest'area diventa una fonte importante di informazioni.

Non solo, vista in altro contesto, rispetto a quello fisico, la siepe è stata definita come il "mantello di protezione dell'anima" e con questa definizione si è voluto evidenziare che, al suo interno, dal punto di vista emozionale, si possono scorgere gli aspetti più profondi del soggetto. Infatti, nello studio dell'iride, dal punto di vista emozionale, più ci si avvicina alla pupilla, più ci si avvicina all'aspetto animico della persona. Nel capitolo 11 "Iride ed emozioni: possibili correlazioni in campo naturopatico" verrà approfondito meglio questo aspetto.

Ritornando alla corona, in area pupillare è possibile valutare:

- la funzionalità gastrica della persona. Per esempio, osservando il terzo anello, si potrà notare una colorazione bianca che rivela difficoltà digestive con iperacidità, bruciori e diminuzione di vitalità, a causa del forte impegno digestivo e/o energetico della persona. Una colorazione che, invece, vira verso lo scuro, o grigiastra, dà indicazione di una digestione lenta, gastrite cronica, degenerazione tissutale e debolezza dei tessuti in generale.
- L'efficienza dell'intestino tenue e crasso, non solo dal punto di vista organico ma anche energetico. Vi si legge anche la presenza di febbre gastrointestinale che è uno stato infiammatorio che altera la salute perché intossica l'organismo e trasforma in putrefazione il contenuto intestinale, alterando anche le funzioni di pelle, polmoni e sistema immunitario. La cattiva digestione richiama sangue nella regione addominale e questa congestione ematica innalza la temperatura locale, portando ad una alterazione dell'omeostasi enzimatica, della flora batterica e della mucosa intestinale. Ciò

determina un cambiamento del terreno che diventa favorevole alla proliferazione di agenti patogeni. Il fenomeno si autoalimenta e tende a peggiorare nel tempo. È una sorta di auto-intossicazione che si traduce in cattiva digestione, e sintomi come stanchezza cronica, tensioni addominali e mal di testa. Tra le cause, vanno annoverati: lo stile di vita (alimentazione, fumo, alcol e sedentarietà ecc.), l'uso eccessivo di farmaci, l'inquinamento, ma anche condizioni emotive, legate a stress, ansia e paura che, di fatto, intossicano il terreno.

- L'eventuale presenza di disbiosi, fermentazione o putrefazione intestinale.
 - La disbiosi è l'alterazione della normale flora batterica intestinale. Si cela dietro tutta una serie di sintomi, a prevalente localizzazione gastrointestinale.
 - La fermentazione intestinale è un processo con il quale gli organismi che compongono la flora intestinale trasformano e scompongono le sostanze chimiche contenute negli alimenti, liberando gas, alcool e richiamando acqua all'interno dell'intestino stesso.
 - La fermentazione riguarda, invece, soprattutto, i carboidrati - zuccheri ed amidi - sia naturali, tipo frutta e verdura, che cotti, tipo dolci, pasta, pane e pizza. In iridologia, la situazione fermentativa viene rilevata tramite l'individuazione di una colorazione dell'area della corona che vira verso toni chiari.
 - La putrefazione intestinale è un processo di decomposizione, prodotto da batteri saprofiti e da alcune sostanze organiche. Ha la funzione di ridurre a composti estremamente semplici tutte le sostanze proteiche complesse. La fermentazione, entro certi limiti, è un processo fisiologico ma il protrarre nel tempo comportamenti e stili alimentari inadeguati può portare a disbiosi intestinale e, soprattutto, a perdita di nutrimento. La putrefazione, invece, rappresenta un vero e proprio "avvelenamento": appesantisce, intasa, intossica il corpo, rende viscoso il sangue, facendo produrre ammoniaca, ammine intossicanti ed acido urico. In iridologia, la situazione putrefattiva porta ad una colorazione che vira verso i toni più scuri.
- Le intolleranze alimentari, che si presentano con un bordo della corona gonfio e chiaro, ma anche con una discromia all'interno della corona. In particolare, il bordo della corona bianco brillante riferisce un'intolleranza al lattosio - latte e derivati - mentre un bordo della corona aranciato predispone ad intolleranze che riguardano i carboidrati.

7.2 Studio della corona

Della corona vengono valutati dimensioni, forma, colore del bordo e spessore del margine. Tutte queste caratteristiche possono essere lette ed interpretate non solo dal punto di vista fisico ma anche dal punto di vista emotivo come di seguito descritte.

Dimensioni: viene considerata “normale” una larghezza della corona pari ad 1/3 della distanza che intercorre tra il bordo pupillare ed il bordo esterno dell'iride. In base a questo parametro, la distinzione base è tra corona allargata e corona ristretta.

- la **corona allargata** evidenzia lentezza nei processi digestivi, unita ad atonia intestinale, dilatazione dello stomaco o dell'intestino, iperattività del parasimpatico e debolezza generale del sistema digestivo, con tendenza alla stitichezza atonica, alla flatulenza, alla dilatazione e a un eventuale abbassamento dello stomaco e degli intestini.

Quando troviamo una corona allargata, possiamo dire che il soggetto è aperto verso il mondo, socievole e desideroso di stare in compagnia, di attirare gli altri e coinvolgerli in attività. È un entusiasta, è un soggetto solare, come se sentisse una spinta che dall'interno lo porta verso l'esterno. Divora la vita e presenta un drenaggio energetico rapido: perde e recupera energia velocemente. È un soggetto estroverso e suscettibile, influenzabile, apparentemente incoerente. È una persona che spesso dice di sì perché non riesce a dire di no e questa difficoltà, sulla durata, può diventare una caratteristica controproducente e negativa.

- la **corona ristretta** evidenzia capacità digestive limitate con spasmi, stipsi, emicrania, crisi di angina pectoris e, in generale, una iperattività del simpatico. Un forte restringimento della corona assume un significato patologico ed indica situazioni spastiche dello stomaco e/o dell'intestino, magari, con attacchi di fame, alternati a senso di sazietà. A livello emotivo, il soggetto è una persona introversa, riservata, tende a stare da sola perché ha bisogno di rigenerarsi. Nonostante questo desiderio di solitudine, ha un vissuto emozionale interiore molto acceso: è come un vulcano di emozioni. Il problema di questi individui è la difficoltà ad esternare ed a condividere questo sentire interiore. Sono persone ipersensibili e possono trovarsi davvero incapaci di risolvere i conflitti, a causa di un'eccessiva emotività. Un soggetto a corona ristretta è talmente emotivo che va in confusione. È persona analitica e giudiziosa, si analizza, è consapevole dei propri lati negativi. Tuttavia, spesso, vive un senso di una paura generale che lo porta a chiudersi a riccio, in difesa. Facile dedurre che si tratti di una persona molto selettiva nelle amicizie.

Forma:

- **corona quadrata, su base orizzontale.** Oltre ad indicare una possibile tendenza a problematiche diabetiche, difficoltà nella digestione delle proteine e ad un eventuale difficoltà nell'assorbimento di vitamine e di sali minerali, questa forma esprime una staticità a tutti i livelli. Si veda, in merito, il capitolo 11 “Iride ed emozioni: correlazioni in campo naturopatico”.
- **corona ad artiglio.** Appare come una struttura che penetra e si ripiega sull'orlo pupillare, quasi fosse proprio una sorta di artiglio. Significa generalmente paura verso gli altri, timore ed invidia. Il soggetto con questo tipo di corona potrebbe essere una persona che incorre in episodi di disperazione improvvisa. Può sviluppare forme di brutalità, di violenza e manifestare crudeltà verso gli altri. In condizioni estreme, potrebbe fare del male, ma anche farsi del male.

- **corona ondulata.** In questo caso, all'interno della corona stessa, abbiamo rilievi ed avvallamenti. Ci indica stanchezza, irrequietezza, ansietà ed incostanza. Il soggetto a corona ondulata può andare incontro ad astenia ed a problemi fisici quali, ad esempio, disturbi della motilità intestinale, colite, dismenorrea, tendenza ad un deficit di vitamina B12, meteoropatia e simili. Si tratta di una persona che non riesce a stare ferma, è sempre sulle spine, è imprevedibile e cambia spesso i suoi obiettivi.
- **corona a zig zag.** Qui, il bordo della corona procede formando delle estroflessioni e delle introflessioni appuntite, lungo tutto il bordo o solo in alcune aree della corona. In quest'ultimo caso, si potranno desumere ulteriori importanti indicazioni, in relazione alla parte interessata. Tuttavia, in generale, questa forma del bordo della corona indica possibile spasticità di tutto il tratto gastrointestinale e labilità nervosa.
- **corona piatta.** È una corona che presenta una struttura piana, a partire dalla pupilla, fino al bordo della corona, quasi fosse una tavola piatta. Oltre a dare indicazione di una lentezza in tutti i processi digestivi ed una diminuzione dell'attività ghiandolare, a livello psicologico, potrebbe rivelare una persona "ruminante": un individuo che rimugina continuamente situazioni ed eventi, e che ha, quindi, una lunga digestione emotiva.

Spessore:

- **Normotrofico / Ipertrofico.** Il margine della corona può presentarsi normale sia nella sua forma che nel suo spessore. Questo rimanda ad un buon equilibrio fisico ed energetico del soggetto. Nel caso in cui fosse invece ipertrofico, quindi aumentato ed ispessito, tradirebbe uno stato di contrazione e spasticità cronica, che si manifesta, ad esempio, con sintomi come spasmi intestinali, emicrania e tachiaritmia. Si tratta di soggetti ipersensibili che si preoccupano per gli altri e tendono a somatizzare le loro emozioni a livello dello stomaco con crampi, dolori e pesantezza.
- **Ipotrofico / atrofico.** Quando il margine della corona si presenta ipotrofico, il soggetto ha scarsa energia vitale e quindi scarsa energia nervosa. Uno spessore di questo tipo indica una persona che può facilmente perdere energia. Avendone già poca, solitamente, può quindi andare incontro a frequenti momenti di stanchezza.

I SEGNI DELL'IRIDE: PATOGRAFIE E PATOCROMIE

"L'anima, per fortuna, ha un interprete, spesso inconscio, ma pur sempre un fedele interprete: gli occhi"

(Charlotte Brontë)

8.1 Patografie

Il termine Patografia indica l'insieme dei segni che incidono la struttura del tessuto irideo, in generale indicano carenze o insufficienze organiche ma anche energetiche nei settori che occupano.

Vengono suddivise in: **segni strutturali e riflettori**.

I segni strutturali sono segni geneticamente determinati, definiti genotipici ed è molto discutibile, o meglio, impossibile che possano mutare nel tempo.

I segni riflettori vengono definiti fenotipici: indicano la presenza di una alterazione conseguente all'unione di due fattori, determinazione genetica e condizionamento ambientale, sono quindi legate al vissuto della persona, si sviluppano e possono modificarsi durante la vita e più in generale denotano un eccesso funzionale del sistema neurovegetativo.

Già da questa breve introduzione è possibile fare una serie di riflessioni.

Come scritto esistono dei segni dell'iride che sono in qualche modo un 'bagaglio genetico' che ci viene trasmesso dai nostri genitori; quando un bambino arriva sulla Terra non è come un 'disco' intonso, ma è il frutto della storia, delle tradizioni, delle credenze, dei cammini di vita dei suoi predecessori.

Questo rappresenta la nostra base di partenza, il nostro 'bagaglio' iniziale al quale verranno aggiunte le 'tracce' date dalla nostra presenza nel mondo e dal condizionamento ambientale, cioè il contesto fisico, sociale, relazionale, emotivo nel quale ci immergeremo e dall'epigenetica: l'ambiente che forma e informa e le scelte individuali che possono modificare, in positivo o in negativo, l'espressione di quelle caratteristiche che ci sono state fornite al momento della nascita.

Quindi si ribadisce il concetto che siamo noi gli 'imprenditori' principali del nostro progetto di vita e che siamo noi con le nostre scelte, mediate dalle nostre emozioni, a guidare questo percorso evolutivo.

Tutto questo l'iride lo porta in sé, ancora una volta Tutto è connesso al Tutto e queste patologie riguardano contemporaneamente un aspetto fisico, emotivo, neurovegetativo, ma hanno anche un carattere predittivo perché l'iridologia è una disciplina che lavora anche in prevenzione cioè sapendo che un certo tipo di 'fardello' fisico ed emotivo ci è stato fornito dalle generazioni precedenti, **assumendoci davvero la responsabilità della nostra vita** e della nostra salute, possiamo fare delle scelte che favoriscono il nostro ben-essere e quindi l'evoluzione della nostra anima affinché questo possa essere utile a ognuno di noi, a chi verrà dopo e a chi sta intorno a noi.

Ritornando ai concetti iridologici relativi alle patografie tra i segni strutturali si ritrovano le lacune, le cripte e i difetti. Focalizzerò la mia attenzione sugli aspetti emotivi relativi a questi segni nel capitolo 11 "Iride ed emozioni: possibili correlazioni naturopatiche" qui accennerò brevemente quello che è il loro significato dal punto di vista fisico.

8.1.2 Segni Strutturali: Lacune (o ogive), cripte e difetti

Lacune: sono aree di minore resistenza che non necessariamente corrispondono a malattia. Nello stroma irideo, in generale, la separazione delle fibre è indice di ipofunzione e infatti la presenza di una lacuna indica una debolezza nel settore di appartenenza.

La forma classica della lacuna è costituita da due linee che formano un arco che la delimitano, il suo interno viene definito 'camera ogivale' e osservando la camera ogivale si intravede lo strato sottostante detto 'letto ogivale'. L'ampiezza ne definisce il territorio organico interessato, il colore scuro ne indica "la gravità", ma più importante dell'estensione e del colore è la profondità della lacuna stessa: la lacuna non sparisce mai, è genetica, ma la sua profondità può cambiare. Se ci sono fibre bianche attorno alla lacuna al momento dell'osservazione è in atto qualcosa di acuto, mentre se ci sono dei pigmenti adiacenti alla lacuna si pensa ad un accumulo di tossine. La lacuna può essere aperta, chiusa o assumere forme particolari e tutti questi aspetti forniscono interessanti informazioni aggiuntive sia dal punto di vista organico che emotivo ed energetico.

Cripte: sono a forma romboidale, con margini più netti e definiti rispetto alle lacune, incidono lo stroma anche profondamente e di solito sono di dimensioni ridotte. Sebbene la tendenza patologica delle cripte generalmente è più importante della lacuna, di solito sono lo stadio successivo rispetto ad esse, indicano, ad esempio lesione, ulcerazione o formazione di cisti. E' importante ricordare che questi segni possono rimanere muti per molto tempo.

Difetti: sono piccoli segni molto profondi molto scuri che arrivano fino allo stroma basale irideo. Indicano necrosi, disfunzione grave e in certe condizioni possono anche segnalare processi degenerativi significativi; anch'essi possono rimanere muti per molto tempo e comunque è necessario sempre valutare l'eventuale presenza di segni di attivazione eventualmente presenti che rinforzano l'informazione che il difetto porta con sé.

8.1.3 Segni riflettori:

Come scritto precedentemente indicano la presenza di una patologia conseguente all'unione di due fattori: la determinazione genetica e il condizionamento ambientale, sono quindi legati al vissuto della persona.

Comprendono i raggi solari, gli anelli nervosi, le trasversali, le fibre vascolarizzate, le fibre aberranti o deviate, le fibre d'argento, le fibre algiche o irritative, la rete neuronale e più in generale denotano un eccesso funzionale del sistema neurovegetativo.

- **Anelli nervosi o anelli di crampo, anelli di contrazione, anelli di spasmo, o archi dello stress:** la persistente contrazione muscolare di natura nervosa derivante da uno squilibrio del sistema nervoso vegetativo (simpatico e parasimpatico), crea destrutturazioni del tessuto irideo che procedono in senso circolare più o meno regolare lungo la struttura iridea dando vita a questi anelli o archi nervosi. Il punto di frammentazione è la parte che indica maggiore disordine nella distribuzione dell'energia neurovegetativa. Questi segni possono essere all'interno o all'esterno della corona.

- **Raggi solari:** sono solchi o rilievi radiali che possono originarsi dall'orlo pupillare interno o dalla corona dirigendosi verso l'orlo irideo esterno.

Vengono messi in relazioni a spasmi della muscolatura in particolare dei muscoli lisci che circondano i visceri del nostro organismo quindi possono originare sintomi in particolare a carico dell'apparato respiratorio, digerente, cardiocircolatorio.

Si distinguono in raggi Major, che partono dal margine pupillare, raggi Minor, che partono dal bordo della corona e raggi gastrici cioè localizzati in area gastrica.

- **Trasversali:** sono fibre o capillari di calibro maggiore rispetto al normale e hanno direzione trasversale e non radiale. In generale indicano stasi funzionale, aderenze, debolezza del tessuto connettivo, congestione, stress geopatico e infiammazioni.

In caso di più radiali, una vicina all'altra è come se diventasse più potente il valore della radiale stessa

8.2 Patocromie

Sono tutti quei cromatismi aggiunti rispetto al colore di fondo dell'iride.

Localizzati in aree e settori organici riflessi, risaltano in maniera evidente rispetto al tessuto irideo complessivamente considerato.

Così come il colore di fondo ci fornisce informazioni su determinate caratteristiche genetiche, i colori che si depositano sulla superficie dell'iride ci fanno capire le variazioni delle normali attività degli organi interni.

Lo studio dei cromatismi iridei è sempre stato oggetto di profonda attenzione da parte di tutti gli iridologi ma dobbiamo al dottor Rizzi una classificazione più particolareggiata sui rapporti tra colori e malfunzionamento di determinati organi legati alla depurazione dell'organismo, alla digestione, alle difese immunitarie o alla produzione di sostanze ormonali.

Nello specifico:

- il marrone fa riferimento diretto al fegato
- il colore beige al pancreas
- il giallo chiaro paglierino alla funzionalità renale
- l'arancio brillante rimanda alle ghiandole surrenali
- il colore giallo ocra informa sulla tiroide
- il colore arancio rimanda all'apparato genitale

- il colore rosso che tende a ruggine viene messo in relazione con la tendenza a manifestare delle emorragie
- il colore viola rimanda al sistema immunitario
- il bianco rimanda ad una condizione acuta di disarmonia
- il grigio in generale indica diminuzione della capacità fisiologica di quella organo o di quella apparato ed una diminuzione del flusso ematico nella zona
- il colore nero rimanda al polmone.

È bene ribadire che, anche nel contesto dello studio delle patocromie, nella lettura iridologica nessuna colorazione aggiunta verrà interpretata in maniera isolata, ma dovrà essere messa in correlazione con tutti gli altri segni e alterazioni riscontrate mai dando nulla per scontato.

Cap. 9

PUPILLA E ORLO PUPILLARE (O.P.I.)

"L'anima è la nostra dimora; i nostri occhi sono le sue finestre, e le nostre parole i suoi messaggeri"

(Khalil Gibran)

La pupilla è il foro centrale dell'iride che mette in relazione lo spazio esterno (ambiente) con quello interno (la persona). È quindi la chiave di lettura dell'armonia e delle disarmonie tra l'individuo e il suo ambiente: è la parte dell'occhio che maggiormente potrà informarci sulle caratteristiche dei rapporti, sulle modalità dell'interagire e del relazionarsi, nonché sull'esistenza e sulla natura di tensioni, rifiuti e squilibri nelle relazioni interpersonali.

La pupilla raccoglie sotto forma di immagini la realtà intorno a noi, la elabora e la trasmette in modo unico ed irripetibile, quindi ciò che noi definiamo 'realtà' risulta diverso per ciascuno.

Essa rappresenta il momento attuale, o meglio, il periodo che stiamo vivendo, cambia quindi nella sua morfologia abbastanza rapidamente ed informa su ciò che la persona sta vivendo dal punto di vista fisico ed emotivo. E' correlata al sistema nervoso centrale ed è fortemente influenzata dagli organi di senso governati da tale sistema quindi lo studio della pupilla permette di valutare l'equilibrio neurovegetativo del soggetto, la sensibilità di un individuo alle condizioni di stress e la condizione prevalente del sistema nervoso autonomo. Ad esempio una sua eccessiva dilatazione indica una prevalenza della componente emotiva su quella razionale, ma al contrario un eccessivo restringimento indica una prevalenza di tipo parasimpatico con le relative conseguenze fisiche specifiche come il rallentamento nello svuotamento intestinale, gastrico e bradicardia .

I parametri della valutazione della pupilla riguardano la dinamica, il diametro, le deformazioni, la posizione, il colore e le anomalie intrapupillari e peripupillari.

Il margine della pupilla sul suo versante interno è denominato orlo pupillare interno (O.P.I.) che viene definito anche primo anello, primo cerchio, margine pupillare, orlo pupillare.

L'O.P.I. è una fonte immensa di informazioni e ne vengono aggiunte sempre di nuove man mano che gli studi e le ricerche proseguono.

L'orlo pupillare fornisce precise informazioni sul tono del sistema nervoso e sullo stato di energia complessiva del soggetto esaminato e secondo alcuni autori è l'unico punto di tutto l'organismo in cui è possibile osservare direttamente il tessuto nervoso.

L' O.P.I. è la diretta continuazione della retina e quindi è possibile stabilire una interpretazione genetica e immunologica della retina stessa. Non solo, l'O.P.I. fornisce anche informazioni sulla reattività psicoimmunitaria dell'individuo e corrisponde all'area riflessa di tutta la colonna vertebrale.

Il dottore Vincenzo Di Spazio ha inoltre correlato la morfologia dell'orlo pupillare interno con le diatesi di Menetrier¹⁵ e quindi tra l'iridologia e l'oligoterapia, in tal modo è possibile individuare quali oligoelementi proporre alla persona in fase di trattamento.

In conclusione anche lo studio della pupilla e dell'orlo pupillare fornisce informazioni relative al terreno costituzionale e all'aspetto psico-fisico-nervoso della persona e tutti questi dati sono da tenere in considerazione sia nell'approccio preventivo che nell'approccio terapeutico.

Gli aspetti psicoemotivi correlati alla pupilla e all'orlo pupillare interno verranno affrontati nel capitolo 11 "Iride ed emozioni: correlazioni di carattere naturopatico".

¹⁵ L' **oligoterapia catalitica** è un metodo basato sull'utilizzo di oligoelementi come biocatalizzatori per il trattamento delle manifestazioni funzionali, secondo la teoria della "diatesi". Si tratta di un metodo introdotto negli anni '30 dal medico francese Jacques Ménétrier che si avvantaggiava della preliminari di Gabriel Bertrand.

L'osservazione clinica ha permesso di individuare quattro tipologie di quadri clinici, ognuna caratterizzata da alcuni sintomi e reazioni ben specifiche: le cosiddette "diatesi" che significa predisposizione ad una malattia

Ad ogni sindrome, vale a dire ad ogni gruppo di soggetti che presentano le medesime reazioni, corrisponde un oligoelemento o un'associazione di oligoelementi specifici.

Il gruppo al quale appartiene ogni singola persona è determinato da un'anamnesi personale che dovrebbe tener conto anche delle possibili caratteristiche familiari, dunque ereditarie, e completata con un'analisi del comportamento psichico, intellettuale e fisico del soggetto.

L'IMPORTANZA DELL'INDAGINE IRIDOLOGICA QUALE STRUMENTO DI RAGGIUNGIMENTO E MANTENIMENTO DI UNO STATO DI BENESSERE E CORRELAZIONI TERAPEUTICHE

"I nostri primi maestri di filosofia sono i nostri piedi, le nostre mani, i nostri occhi"

(Jean-Jacques Rousseau)

Come già evidenziato nei capitoli precedenti, l'iridologia è uno strumento importante per il naturopata in quanto fornisce delle valide informazioni a vari livelli rispetto alla persona che si trova in uno stato di bisogno e chiede aiuto. In effetti, la lettura dell'iride metaforicamente apre la porta sul mondo della persona dal punto di vista psicofisico-emozionale. Può rappresentare la base di partenza per dar vita ad un percorso terapeutico durante il quale verranno utilizzate varie tecniche messe a disposizione dalle discipline naturopatiche. Per questo ritengo importante elencare le principali metodologie che ho appreso in questi anni accademici e che potranno essere utilizzate nella relazione di aiuto.

10.1 Fitoterapia

La fitoterapia è la disciplina che studia l'utilizzo delle piante medicinali e le loro preparazioni per scopi terapeutici.

Inserita all'interno del settore della farmacognosia, disciplina che studia le sostanze naturali, la fitoterapia è una scienza riconosciuta ufficialmente dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), dall'Agenzia Europea per i Medicinali (EMA) e dall'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA).

Non ha distinzioni dalla medicina "classica" per metodologia diagnostica o basi terapeutiche, ma si distingue per l'utilizzo di estratti e prodotti derivati dalle piante medicinali che contengono più principi attivi nel loro "fitocomplesso" (Biagi et al., 2016), ossia l'insieme delle sostanze che lo compongono e la loro interazione con il principio attivo.

Le piante hanno costituito, nel corso dei millenni, la prima fonte di principi medicamentosi per l'uomo, ma hanno fornito anche le basi per lo sviluppo scientifico della terapia farmacologica moderna. La fitoterapia, quindi, è uno strumento terapeutico importante per un naturopata. In generale possiamo dire che in relazione alle caratteristiche del terreno costituzionale della persona e all'eventuale stato di disequilibrio che può presentare, il naturopata può consigliare il tipo di rimedio da utilizzare, indicandone la posologia e la tempistica di assunzione.

Facciamo un esempio: se dalla lettura iridologica si rileva la presenza di una costituzione linfatica e di una diatesi urica che informano sia per una debolezza costituzionale del drenaggio linfatico che per una condizione di acidificazione organica la quale può avere varie origini (fumo, alcool, alimentazione squilibrata, sedentarietà, lavoro o relazioni stressanti e insoddisfacenti, emozioni e pensieri negativi ecc ecc), dopo un accurato colloquio con il soggetto mirato ad educarlo ad uno stile

di vita più sano che gli possa evitare il sovraccarico di tossine endogene ed esogene, si potrebbe consigliare un drenaggio di fondo con dei macerati glicerinati che lavorano drenando il sistema linfatico, favorendo l'eliminazione di acidi urici e tossine organiche presenti. Oppure, in un soggetto con una costituzione ematogena e una diatesi discrasica, il trattamento di fondo dal punto di vista fitoterapico potrebbe essere svolto con rimedi che favoriscono il drenaggio epatico, piuttosto che con enzimi che favoriscono la digestione o il supporto del metabolismo intermedio.

Ogni situazione è a sé ma la lettura dell'iride è sicuramente il punto di partenza per comprendere quali sono le piante più adatte alla persona in quel determinato momento di vita.

10.2 Fiori di Bach

“Non è una crudeltà né una punizione, è solo un correttivo, uno strumento di cui la nostra anima si serve per indicarci i nostri errori, per evitarci errori più grandi, per impedirci di suscitare maggiori ombre o per ricondurci sulla via della verità e della luce, dalla quale non avremmo mai dovuto allontanarci.” Questa è la definizione di malattia per il dr. Bach per il quale la malattia e il dolore sono il segnale che ci stiamo allontanando dal nostro centro, dalla nostra essenza e la sofferenza è un *correttivo* che mette in luce la lezione che non avremmo compreso con altri mezzi e non può essere eliminata fino a quando quella lezione non è stata integrata.

La malattia quindi è una guida, non una nemica da combattere, ma un'alleata, non un disturbo cieco e casuale ma un mezzo per capire più profondamente se stessi e portare avanti il proprio cammino evolutivo. E' un messaggio e il suo messaggio più profondo è che abbiamo bisogno di tornare al nostro centro, alla nostra vera essenza e di risvegliare la consapevolezza dell'IO spirituale, inteso come la parte più sacra ed intima del nostro essere, così che la luce solare possa tornare ad illuminare il nostro cammino di vita per realizzare quel progetto evolutivo che ci siamo dati al momento dell'incarnazione su questa Terra.

Ed è in questo contesto che possiamo capire l'apporto prezioso delle Essenze floreali che permettono di ristabilire la comunicazione tra il Sé superiore e la personalità. Le essenze ci riportano sulla 'retta via', fanno sì che l'informazione proveniente dalle nostre strutture superiori arrivi a noi e lo fanno attraverso una 'terapia vibrazionale'. L'espressione terapia vibrazionale significa che il rimedio floreale portatore di una specifica frequenza energetica agisce a livello 'sottile' cioè a livello di energia del campo elettromagnetico del soggetto che lo assume: l'impronta energetica del fiore è in grado di riequilibrare le vibrazioni distorte in caso di malattia e i suoi effetti si riflettono dai livelli superiori, caratterizzati da frequenze più sottili (la mente, le emozioni), ai livelli inferiori (il corpo fisico, la materia) che hanno frequenze più dense.

L'essenza floreale rappresenta quindi un campo energetico sottile che vibra ad una determinata frequenza e, che quando entra in contatto con un altro campo energetico squilibrato di un essere vivente, agisce per risonanza vibrazionale riequilibrandolo.

Le essenze sono in grado di stimolare cambiamenti di personalità sorprendenti, sviluppando le capacità interiori che sono state bloccate o ostacolate nella loro espressione.

Seguendo il principio della risonanza le essenze evocano solo le potenzialità che sono già dentro di noi, non impongono qualcosa dal di fuori, ma canalizzano la possibilità irrealizzata e ci aiutano a scegliere liberamente di compiere il nostro proposito nella vita.

E perché Bach sceglie di utilizzare i fiori anziché altre parti della pianta? perché il fiore, come organo sessuale, porta in sé l'identità della pianta, racchiusa nelle cellule staminali che portano l'informazione riproduttiva, quindi il fiore è una *identità funzionale* e in noi entra in vibrazione la funzione filogenetica che quel fiore incarna. Anche il seme naturalmente porta l'informazione genetica della pianta, come del resto tutte le sue cellule, ma nel seme la funzione si è già incarnata, ha già preso la sua direzione. Nel fiore invece c'è la massima espressione in potenza della funzione, la massima vibrazione energetica.

Per Bach le lezioni da imparare sono le qualità o le virtù che dobbiamo sviluppare in questa esistenza. Le riassume in 12 tipi e afferma che in questa incarnazione siamo venuti ad imparare una o due lezioni al massimo. Per questo motivo ci rivestiamo di una personalità primitiva o fiore tipo che contiene anche il difetto, l'ostacolo o l'interferenza da superare. Quest'ultimo ha lo scopo di rafforzarci nella nostra determinazione o fermezza.

Prendere il fiore tipo, o rimedio costituzionale, ci aiuta ad adempiere il nostro compito in questa vita. Però, come già detto nei capitoli precedenti, la nostra personalità interagisce con l'ambiente e con i nostri simili in modi diversi e quindi spesso sorgono in noi i cambiamenti sfavorevoli che richiedono altri fiori per aiutarci ad assimilare la lezione necessaria.

Grazie alla lettura dell'iride, sia dal punto di vista organico che emozionale, e al colloquio con la persona, è possibile individuare il fiore o i fiori più adatti in quel momento perché, come scrive il Dr. Lo Rito “...così l'iride, che vibra come un fiore, ci permette di leggere le nostre parti in ombra e di portarle alla luce, trasformandole in un dono per noi e per l'altro grazie al supporto dei Fiori e del loro messaggio energetico, terapeutico”.

Di seguito, si descrivono alcuni segni dell'iride associati ai fiori di Bach.

Clematis - il fiore del realismo, dalla fuga della realtà al senso della realtà. Clematis è poco sensibile al dolore fisico, spesso con mani e piedi freddi, ha l'impressione di avere la testa del tutto vuota. Spesso sono persone che non hanno nulla in contrario a lasciare questa terra forse per riunirsi nell'aldilà con un individuo amato. Hanno un debole istinto di autoconservazione. E' possibile associare questo fiore alla disposizione connettivale debole (si rimanda al concetto della difficoltà nel sentirsi sostenuti e radicati di questi soggetti) o a alla disposizione tubercolinica che in qualche modo 'sogna ad occhi aperti' e che necessita di una fuga dalla realtà proprio per realizzare la libera espressione della sua energia.

Cherry Plum - il susino asiatico, il fiore della distensione. Sono soggetti che possono avvertire tensioni interne, crampi più o meno forti e a volte anche tremori e che possono sentirsi emotivamente inariditi o bloccati. E' plausibile associare queste caratteristiche emozionali alla disposizione neurogena tipica di un soggetto che non riesce a lasciare andare il controllo della mente razionale, ma anche alla disposizione vegetativo-spastica nella quale il soggetto si trova spesso in una forte tensione neurovegetativa. Anche tutti quei segni iridologici come archi di cerchio, anelli di contrazione e raggi solari che rimandano a questa essenza.

Crab Apple - il melo selvatico, il fiore della purificazione. E' il fiore che purifica da fastidiose sensazioni di sporco e impurità data anche dall'assunzione di medicinali per lunghe malattie. E' il potenziale spirituale dell'ordine, della purezza e della perfezione, di coloro che hanno idee precise su come devono mantenere il loro ambiente, corpo, interiorità, cioè immacolati e tutto ciò che si allontana da questo ideale di purezza, pulizia e perfezione viene vissuto con disgusto, vergogna e disperazione. Questo fiore viene associato alla diatesi discrasica.

White Chestnut - ippocastano bianco, il fiore del pensiero: dal caos mentale alla quiete interiore. Rappresenta una persona che si sente esaurita in seguito ad un sovraccarico sul piano esclusivamente mentale al quale non corrisponde un'adeguata compensazione su altri livelli. E' possibile ritrovare tutto questo nella disposizione neurogena che spesso ha una forte tensione mentale che porta a insonnia, cefalea frontale cronica, pensieri ricorrenti e così via.

Larch - il larice, dall'autolimitazione allo sviluppo di se stessi: è possibile proporre Larch in un soggetto con disposizione tubercolinica perché ad esempio quando la persona si trova a crescere in un ambiente estraneo alla "propria natura" potrebbe sviluppare scarsa autostima e inibire l'espressione naturale dei propri talenti.

Water Violet - violetta d'acqua, il fiore della comunicazione: dall'isolamento all'integrazione. È stato associato alla disposizione vegetativo spastica che tende ad isolarsi per proteggersi nei confronti dell'ambiente esterno.

Olive - l'ulivo, dalla spassatezza alla fonte dell'energia: *"quando si spengono i motori per sfinitimento si vuole solo dormire e starsene in pace"*. E' per coloro che non riescono a gestire correttamente la propria forza vitale. In presenza di una disposizione neurogena spesso il soggetto sente di avere poche energie perché esaurite dall'importante lavoro mentale costantemente presente in loro.

Rock Water - acqua di roccia, il fiore della flessibilità. Adatto per coloro che hanno grande severità e rigidità di concezioni o sono troppo duri con se stessi. In questi soggetti è possibile ipotizzare la presenza di una corona quadrata.

Centaury - il fiore della disponibilità, dal servilismo passivo al servizio attivo. E' il fiore di chi è molto disponibile a servire gli altri, arrivando però, in disarmonia, ad annullare completamente se stessi per soddisfare i bisogni e le esigenze altrui. Centaury non sa porre confini, si annulla completamente per l'altro e nega le sue esigenze, cade spesso nella sottomissione arrivando addirittura ad idealizzare o

giustificare i comportamenti del suo "carnefice" e a consentire agli altri di approfittare della sua disponibilità. Queste caratteristiche potrebbero essere presenti in un soggetto con la corona allargata.

10.3 Riflessologia plantare

Le riflessologie sono la proiezione completa ancestrale di tutto il corpo su una parte di esso: piede, orecchie, iride...

La riflessologia plantare è una tecnica di massaggio terapeutico del piede, praticata secondo particolari norme, con la pressione delle dita in corrispondenza di specifici punti riflessi¹⁶.

Perché proprio i piedi? perché essi permettono all'uomo di connettersi con la Terra ad un livello *fisico*, in quanto ci sostiene, ad un livello *simbolico*, in quanto rappresenta la grande Madre Terra generatrice della vita, ma anche ad un livello *energetico* in quanto lo scambio continuo con questo elemento base alimenta e vivifica la nostra energia vitale.

I canali di scarico energetici del corpo sono situati nei piedi che rappresentano una “valvola di scambio di energia” tra uomo e terra e attraverso la camminata avviene un naturale massaggio dalle loro parti.

Alla base della riflessologia ci sono due principi:

- il principio olografico¹⁷ secondo cui l'informazione della parte è contenuta nel tutto e viceversa. Si parla infatti di una “rappresentazione riflessa miniaturizzata del tutto nella parte”: come già ribadito, il macrocosmo si riproietta con una formidabile logica nel microcosmo;
- l'analogia di forme: sono "rappresentazioni anatomiche confrontabili" all'interno della persona e spesso danno indicazioni di rapporti reciproci interni e funzionali, anche se sono situate nel corpo lontane una dall'altra.

Il funzionamento della riflessologia sta alla base della capacità dell'organismo di far corrispondere a ciascun organo un punto specifico del piede che se stimolato in modo appropriato, ripercuoterà degli effetti positivi sull'organo di riferimento. Questo meccanismo viene definito *arco riflesso* per cui gli impulsi generati dalla pressione esercitata sui punti o zone riflessogene viaggiano attraverso il sistema nervoso autonomo che controlla, attraverso i riflessi, l'azione involontaria di organi interni, visceri, ghiandole e vasi.

Il massaggio che si esercita è un'azione meccanica che nell'organismo si trasforma in una reazione chimica/elettrica. I neuroni, cioè le cellule nervose contenute nella scatola cranica, hanno il compito di rielaborare i messaggi e di trasferirli lungo le vie nervose. È possibile quindi comprendere come la riflessologia agisca a livello generale sul sistema nervoso, endocrino, immunitario, cardiocircolatorio con l'intento di riportare ad un equilibrio energetico e funzionale profondo e globale.

¹⁶ Il punto riflesso è quella particolare parte del nostro corpo che sollecitato dà una reazione antalgica in una zona diversa e lontana dal punto stimolato.

¹⁷ Come nell'ologramma ogni parte contiene le informazioni dell'intero, così anche in ogni cellula del corpo umano sono contenute tutte le informazioni relative all'intero organismo e, nelle singole parti del corpo, sono contenute tutte le informazioni relative alla sua interezza.

Come abbiamo detto:

- la salute è il risultato dell'interazione psico/fisica/emotiva/ energetica e ambientale dell'uomo, la vita è energia in movimento;
- il corpo scrive su di sé tutte le disarmonie psicoemotive che stiamo vivendo;
- la “malattia”, o meglio, disarmonia è un blocco del libero e naturale fluire dell'energia.

La riflessologia plantare vede nei riflessi del piede la manifestazione dell'equilibrio e dello squilibrio generale dell'individuo e nella manipolazione di questi riflessi cerca di innescare il processo di autoguarigione generale, di cambiamento e di evoluzione interiore del paziente .

Da quanto fino a qui esposto si può affermare senza ombra di dubbio che l'iridologia insieme alla lettura del piede, diventano degli strumenti di lettura importante per conoscere la persona che si rivolge al naturopata in cerca di aiuto.

10.4 Respirazione

Dice Rudolf Steiner¹⁸ sul respiro: *“È questo un grande segreto: tutte le forze risanatrici si trovano originariamente nel sistema respiratorio umano. E chi conosce veramente l'intera dimensione del respiro conosce anche le forze risanatrici dell'organismo umano, che non si trovano negli altri sistemi dell'organismo i quali hanno loro stessi bisogni di essere guariti...”*

Il respiro è un farmaco a portata di mano e utilizzabile in qualsiasi occasione, in grado di curare tutti i mali dell'uomo, perché in continua connessione con il suo centro vitale e con la sua essenza. Con la respirazione vengono eliminate il 75% delle tossine. Non solo, il respiro è stato definito il “Signore dell'anima” perché coniuga l'Uno con il molteplice, l'infinito con il finito, lo Spirito con la materia, il Cielo con la Terra, l'essenza con il corpo.

Respirare è entrare in contatto con se stessi, con il proprio corpo e con la propria saggezza e memoria cellulare costruita in milioni di anni di vita biologica, ma anche con la propria essenza, che vive nell'inconscio inferiore, percepita come sensazioni e costituita da forze che si muovono nel corpo riconosciute come Sé corporeo.

Nel respiro tutto l'organismo è coinvolto: l'inspirazione è un movimento e l'espirazione è un contro-movimento, in una sorta di massaggio continuo del corpo in armonia con le leggi universali del ritmo e del movimento della vita.

Nell'essere umano il respiro nasce e opera attraverso il mondo interno, ossia la psiche, composta di anima e di spirito (il Cielo) che agisce nel mondo esterno, ossia nel corpo (la nostra Terra). Il respiro prende forma dall'energia interna dell'Amore e della Vita. Questo attiva il movimento che a sua volta rende possibile l'azione di espansione e di contrazione e con esse il ciclo del respiro: senza movimento non c'è respiro e senza respiro non c'è vita. Nel respiro l'energia produce un'onda che si espande nell' inspirazione permettendo all'aria (Cielo) che è fuori di noi di entrare, di essere accolta nel nostro corpo per mantenerlo in vita rigenerandolo e nutrendolo di nuove energie.

¹⁸ Esoterista e teosofa austriaco fondatore dell'antroposofia.

Nell'espiazione l'onda scende, il corpo si contrae, l'aria viene lasciata uscire per portare con sé all'esterno le scorie e le impurità ma anche nuove energie, nuova vita necessaria per rianimare il mondo interno esterno.

Tutta questa premessa ci permette di comprendere come il respiro sia il guaritore per eccellenza perché alimenta e sostiene la vita. Attraverso il ritmo del respiro l'individuo si sintonizza con l'energia dell'ambiente e con le energie cosmiche e fondanti, che sono all'origine della nostra esistenza.

Attraverso le tecniche di respiro consapevole è possibile ricontattare ogni forma di energia e ripristinare l'equilibrio fra le forze dell'espansione e della contrazione. In queste tecniche inspirando si viene nutriti, riempiti, rinforzati da ciò di cui si ha bisogno, ci si apre alla vita e ci si lascia abbracciare dal mondo. Nell'espiazione ci si lascia svuotare completamente da tutte le energie inquinanti, ci si lascia cadere in un vuoto colmo di fiducia, con la consapevolezza che questa disponibilità verrà ripagata dallo scorrere di nuova linfa e di una nuova vita attraverso una nuova ispirazione.

Queste tecniche possono essere un valido aiuto per il naturopata nel corso del percorso terapeutico. La scelta di quale tecnica di respirazione consapevole è più adatta per la persona verrà fatta tenendo conto sia della sua condizione costituzionale che attuale.

In riferimento all'iridologia posso ipotizzare che un soggetto con una disposizione neurogena o vegetativo spastica, che sta attraversando un momento importante di stress emotivo o lavorativo, potrebbe trarre beneficio da queste tecniche che lo portano ad imparare a spostare l'attenzione "dalla testa al corpo", ma al tempo stesso anche un soggetto con disposizione tubercolinica che ha bisogno di 'radicarsi' potrà utilizzare il respiro come aiuto in tal senso.

10.5 Massaggio Metamorfico

Dalla ricerca clinica e scientifica sappiamo che il bambino fin dalla vita prenatale è un essere unico, originale ed irripetibile dotato di una propria identità. Dice Thomas Verny¹⁹ *“dal momento del concepimento l'esperienza intrauterina forgia il cervello e getta le basi per la personalità, il temperamento e la capacità di pensiero del soggetto. Le esperienze che il nascituro vive durante la gestazione rimarranno impresse nell'inconscio per tutta la vita”*. Fin dalla vita prenatale il nascituro è quindi un essere completo che ha a disposizione tutto ciò che gli serve per vivere e svilupparsi, per autoevolversi e autorigenerarsi: *il bambino genera se stesso durante la gestazione e aiuta la madre ad autorigenerarsi (Mercurio, 1989)*.

Durante la gestazione la vita opera in noi che siamo essenzialmente "la coscienza che si sviluppa durante la gravidanza", quale risultato di tutte le influenze presenti al concepimento. Non solo, l'identità del nascituro si sviluppa in un ambiente le cui influenze possono modificare quell'espressione genica che, come già descritto nel capitolo dedicato all'epigenetica, possono essere trasmesse alle generazioni future.

¹⁹ Psichiatra e fondatore della "Pre and Peri-Natal Psychology Association of North America".

Questo significa che tutto ciò che accade dal momento del pre-concepimento fino alla nascita, influenza in maniera significativa l'aspetto psico-emotivo-relazionale del bambino prima, e dell'adulto poi e che ognuno di noi è frutto di un passato fatto di ricordi, di memorie, di emozioni e di influenze e di condizionamenti e fu una grande intuizione del naturopata inglese Robert St John a dar vita a quello che oggi definiamo massaggio metamorfico.

La scoperta di St. John è basata su di un aspetto scientifico importante: le prime parti che si formano dall'unione di ovulo e spermatozoo al momento del concepimento sono la pelle e la colonna vertebrale con il sistema nervoso per proseguire poi con una espansione definita cefalo-caudale. In altri termini in quel momento tutta l'energia è focalizzata lì, in quella zona, e quindi la grande intuizione fu che la nostra colonna vertebrale sia la detentrica della nostra memoria prenatale, memoria di tutte le esperienze vissute nei primi nove mesi di vita nel grembo materno, periodo nel quale avviene la nostra prima strutturazione che viene influenzata da tanti fattori a noi esterni. Quindi **lo stato di coscienza e le variazioni del flusso energetico durante la gestazione, creano le nostre attuali modalità di vita.**

Col massaggio metamorfico si lavora con la coscienza, cioè la vita, che è nella materia, cioè nel corpo: non si va a lavorare sul sintomo, ma su quei blocchi energetici che si concretizzano nel corpo lasciando la loro impronta "storico energetica". Ma questi blocchi diventano un'occasione di sviluppo, crescita e movimento.

Si dice che questa tecnica dà all'embrione la possibilità di essere libero dalle influenze "precipitate" al momento del concepimento prima che esse prendano forme.

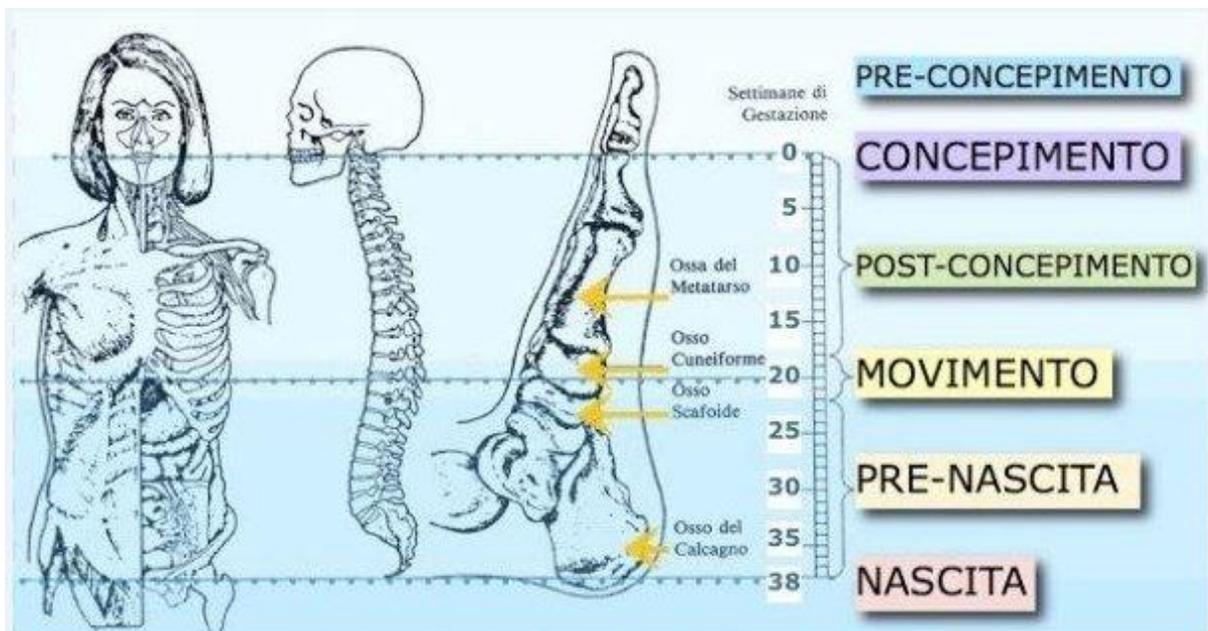
Il massaggio metamorfico è una rinascita a se stesso, permette di regredire nel grembo materno per ricongiungere lo stato psichico prenatale con la vita post natale.

Regredire nel profondo per ricongiungersi con noi stessi significa varcare nuovamente la soglia della nostra nascita e ritornando alle nostre origini prenatali noi ci stacciamo dai precedenti schemi relazionali e funzionali.

Con il metamorfico si fa questa regressione, si torna indietro, si scioglie e si rinasce nuovamente a se stessi.

Nel massaggio si ripercorrono i nove mesi di gestazione toccando i punti riflessi della colonna vertebrale proiettata nel piede, nelle mani e nella testa che rispettivamente simboleggiano l'andare, il fare e il pensare.

Riporto in seguito la tabella relativa al massaggio metamorfico e alle correlazioni con la colonna vertebrale e le fasi di gestazione.



Come è chiaro quindi il massaggio metamorfico lavora nel profondo, nel mondo sottile, lavora sul corpo per sbloccare quelle energie necessarie a permettere di nuovo alla vita di fluire.

E a proposito di colonna vertebrale, questa nell'iride si legge a livello dell'orlo pupillare interno che in realtà viene diviso in interno, definito Orlo pupillare interno (O.P.I.), e esterno, Orlo pupillare esterno (O.P.E.).

E' importante riportare la definizione esatta data da Sigfrid Rizzi²⁰ che è la seguente: *"Il foglietto retinico posteriore che sborda sul lume pupillare dà luogo all'orlo pupillare interno."*

In definitiva si presenta come una corona che circonda la pupilla con una colorazione variabile. Anche se è difficile fare una precisa distinzione in quanto sono delle strutture molto piccole, l'orlo pupillare esterno fa parte della zona della corona adiacente alla pupilla e a questo livello, a partire dalle ore 12 in entrambi i lati sia a destra che a sinistra in modo speculare, viene rappresentata la 1° vertebra cervicale (detta Atlante) e di seguito in successione le altre vertebre cervicali per poi proseguire con le toraciche, lombari e sacro-coccigee terminando a ore 6.

L'osservazione dell'O.P.I. potrà quindi fornire al professionista moltissime informazioni sullo stato di salute della colonna vertebrale in quanto, come sappiamo, un'alterazione del rachide ha influenze sugli organi e viceversa.

In definitiva, a questo livello possiamo trovare segni, piccole incisioni, mancanze di tessuto oppure delle colorazioni spesso scure che indicano la vertebra compromessa oppure chiare / biancastre che, secondo alcuni autori, sono segni di alterazione del metabolismo dei minerali e osteoporosi. Al

²⁰ S.Rizzi (1914-1987) ricercatore in iridologia, ha rivoluzionato la mappa topografica dell'iride ed ha stabilito, primo fra tutti, la correlazione tra diagnosi iridologica e terapia omeopatica. E' stato un precursore, ha creato le basi di studio della materia iridologica e con un'associazione (ASSIRI-Associazione Iridologica Italiana-1987) da lui fondata, ha preparato molti medici.

tempo stesso, la presenza di alterazioni dell'orlo pupillare possono rimandare a blocchi energetici più profondi e radicati nel soggetto.

A mio modo di vedere, anche in questo caso specifico tenere conto delle informazioni che l'iride ci offre permette all'operatore di intervenire sulla persona proponendo dei trattamenti più mirati e profondi che potranno portare in breve tempo, anche degli ottimi risultati.

IRIDE ED EMOZIONI:

POSSIBILI CORRELAZIONI IN CAMPO NATUROPATICO

"Gli occhi sono un mistero, si aprono dopo la nascita, ci accompagnano nella memoria del tempo, dietro di loro c'è la porta invisibile del mondo"

(Romano Battaglia)

Quanto scritto finora ci fa capire che le emozioni si 'scrivono' nel corpo che ne porta quindi la memoria e, come risulta da numerose ricerche effettuate, anche l'iride diventa uno 'specchio' di quello che noi sentiamo. Osservandola possiamo imparare qualcosa in più di noi e dell'altro in un approccio non solo mentale, razionale e analitico ma più 'sottile', profondo ed empatico.

In questo capitolo verranno prese in considerazione gli aspetti emotivi correlati ai segni iridologici e farò delle riflessioni sulle correlazioni tra questi e le nozioni di naturopatia imparate in questi anni accademici nelle varie materie studiate.

Quando è stata descritta la **costituzione linfatica** si è sottolineata la tendenza di questa costituzione all'iper-reattività del sistema linfatico e immunitario con possibili intolleranze alle proteine del latte e in generale possibili patologie mucosali, articolari e/o problemi cutanei come eczemi, orticaria da intolleranza ecc... Una particolarità a cui penso è relativo al significato che la pelle ha in psicosomatica. La pelle ci delimita, ci rappresenta, definisce i nostri confini, ci mette in contatto con il mondo, ma al tempo stesso ci separa da esso e quindi ipotizzo come tutte quelle condizioni emotive che riguardano questi temi possano manifestarsi a livello cutaneo soprattutto in questa tipologia costituzionale.

Non solo, in MTC la pelle è governata dal movimento Metallo e l'emozione ad esso correlata è la tristezza quindi posso presupporre che una tristezza profonda, che perdura nel tempo, possa dare manifestazioni cutanee soprattutto nel soggetto linfatico, così come una colorazione aggiunta che mi riporta al polmone o alla pelle possa essere un carico emozionale che la persona porta con sé da molto tempo. Anche l'iper reattività del sistema immunitario è una caratteristica di questa costituzione. Il sistema immunitario, come sappiamo, ha il compito di proteggerci da ciò che di negativo proviene dall'esterno: riconosce le sostanze estranee ed impedisce che causino danni, cerca di mantenere un'armonia bilanciando le condizioni interne con quelle esterne. Le tossine provenienti da uno stile di vita scorretto, ma anche quelle emotive e mentali (ad es. pensieri negativi), possono comprometterne la funzionalità, rendendoci così più vulnerabili alle aggressioni esterne e questo, in un terreno che costituzionalmente ha un 'sovraccarico' del sistema immunitario, potrebbe avere un'importanza particolare. Inoltre, il sistema immunitario dal punto di vista energetico è correlato al quarto Chakra, il chakra delle relazioni e della percezione che ho dell'amore sia inteso come amore dato che ricevuto. Quindi posso presupporre che qualora vi sia una percezione dell'amore 'bloccata', questa potrebbe

manifestarsi in una sintomatologia riportabile al sistema immunitario soprattutto in un soggetto di costituzione linfatica.

La seconda riflessione riguarda la **costituzione ematogena**: poiché le predisposizioni relative a questa costituzione riguardano problemi relativi alla crasi ematica nonché al metabolismo intermedio, ed in particolare alle funzioni metaboliche del fegato, è emersa la possibile correlazione con un sentimento di collera, frustrazione o senso di colpa che, se perdura nel tempo, può dare segni a livello epatico anche in riferimento ai concetti della MTC secondo cui l'emozione correlata al fegato è proprio la rabbia.

Un'altra considerazione desidero farla in merito alla **costituzione mista**: in MTC tutto l'aspetto legato a digestione e assimilazione è governato anche dal movimento Terra, quindi è possibile ipotizzare che un'emozione perturbata relativa a questo Movimento (es. rimuginazioni, pensieri ossessivi, paranoie, preoccupazioni), possa manifestarsi con disturbi gastrointestinali soprattutto per chi appartiene a questa tipologia costituzionale.

E, a livello più sottile, la febbre gastrointestinale, che è caratteristica facilmente riscontrabile in questa costituzione, può essere interpretata come una rabbia repressa spesso nascosta da un'apparente dolcezza, o ad una difficoltà di digerire ed elaborare le emozioni trasformando senza problemi il cibo in energia rivolta sia al piacere che all'azione. La febbre gastrointestinale può anche essere interpretata come un sogno di cui la persona può essere inconsapevole o che la persona ancora non è riuscita a concretizzare, a quel fuoco che brucia dentro perché non è riuscito a prendere forma all'esterno.

La **costituzione ematogena e la costituzione mista**, come già riportato, hanno in generale tendenze patologiche riferibili al sistema gastro-intestinale e al metabolismo intermedio. Soprattutto per questi soggetti dal punto di vista preventivo è importante curare molto l'alimentazione sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo. Quando si parla di cibo non si può non pensare alla relazione cibo ed emozioni. I cibi sono energia condensata ed hanno quindi una determinata vibrazione in grado di attivare delle precise emozioni in virtù del fatto che agiscono direttamente su centri nervosi e organi che a quelle emozioni sono legate: esiste quindi una forte relazione tra lo stato energetico di alcuni cibi e gli stati emozionali che si vivono. La memoria emozionale, amorevole o conflittuale, che quel cibo richiama si manifesta spesso nelle sintomatologie gastrointestinali. Al tempo stesso, non dobbiamo dimenticare che, la condizione emotiva che sento durante l'assunzione del cibo ne condiziona la digestione e l'assorbimento (es. stress, nervosismo, pensieri, conflitti che la persona sente mentre mangia condiziona la digestione fisica ed emotiva del cibo stesso). È chiaro quindi che soprattutto in queste due tipologie di terreno, un'attenzione particolare all'aspetto emotivo deve comunque sempre essere posta.

In riferimento alla **disposizione neurogena** come sappiamo è la funzione pensiero quella che prevale. Sono persone che difficilmente riescono ad ascoltare, sentire e percepire i messaggi del corpo e quindi anche le emozioni che il corpo trasmette. In effetti spesso ipercontrollano ogni situazione e questo potrebbe portare ad un blocco nel libero fluire dell'energia vitale con i relativi disturbi che la persona potrà avvertire fisicamente: l'iride rimanda ad un aspetto emotivo che si può ritrovare e getta le basi per una relazione d'aiuto che per esempio in questo soggetto potrebbe tradursi con un lavoro mirato a rendere la persona consapevole di quei messaggi che il corpo sta mandando oppure portando la stessa a 'sentire di più la sua pancia' piuttosto che la sua testa per scaricare quella grande energia, che si trova nella parte alta del suo corpo, verso il basso.

La **disposizione connettivale debole** ci rimanda a quel tessuto connettivale che 'sostiene e connette' e ci riporta simbolicamente a Madre Terra. Questa persona che costituzionalmente ha un tessuto connettivo debole ha bisogno di sostegno dal mondo esterno, ha un animo influenzabile, può essere insicuro, ha bisogno di rassicurazioni e di trarre forza dalle sue radici, dalla propria storia, dalla propria famiglia. Analogamente in MTC Madre Terra fa simbolicamente riferimento al movimento Terra.

La Terra, che è dappertutto e che fa da impalcatura a ciò che esiste in natura, è il vero tessuto connettivo del mondo esterno. L'organo del movimento terra è la milza, il viscere è lo stomaco, il tessuto è il tessuto connettivo inteso come 'carne muscolare'. Questo movimento riguarda tutto ciò che è digestione, assimilazione, distribuzione di energia ma è anche correlato all'impalcatura logica del pensiero, alla riflessione, alla memoria intesa come immagazzinamento dati ma è anche la capacità di strutturarsi nel mondo, di integrarsi e trovare 'il proprio posto nel mondo', è quindi la capacità di dare concretezza al progetto di vita. La milza è anche il 'Ministro delle mutazioni' e quindi ha a che fare con i cambiamenti a tutti i livelli, fisici e psichici. Quindi posso ipotizzare che per un soggetto con questa specifica costituzione ogni momento di cambiamento della vita, anche fisiologico come ad esempio il passaggio dall'infanzia all'adolescenza o dall'età adulta alla menopausa, possa essere vissuto come un momento di grande difficoltà, una sorta di 'trauma' se la persona non viene supportata, accompagnata e sostenuta. Ecco quindi che l'iride diventa uno strumento importante per il terapeuta che facendosi guidare dalle indicazioni che l'iride stessa fornisce può portare avanti con il paziente il percorso terapeutico necessario.

Per ciò che concerne la **disposizione vegetativo spastica** dal punto di vista emozionale la caratteristica di questa persona è quella di essere molto sensibile interiormente agli stimoli esterni: gli archi di cerchio fungono da 'barriera di protezione', quasi a dire 'chi vuole entrare in contatto con me deve essere così paziente e coraggioso da superare gli ostacoli uno alla volta guadagnandosi la mia fiducia'. Infatti questa persona si sente facilmente invasa, entra subito in difesa o in attacco, non si apre molto all'altro, tende ad essere poco comunicativa e non particolarmente aperta al mondo, se

apparentemente sembra invincibile, intoccabile, super controllata, che non si lascia mai andare, in realtà quello di cui ha bisogno è sentirsi al sicuro e protetta da qualsiasi intrusione esterna. Negli incontri terapeutici con lei è indispensabile una buona accoglienza, autenticità, una accettazione incondizionata, perché per lei la paura dell'intrusione è forte e i meccanismi automatici di difesa sono istantanei, infatti possono reagire mettendosi in silenzio, seduti sulla sedia o sul divano, quasi apatici e insensibili. L'iride 'informandoci' di tutto ciò, ci aiuta a capire come approcciare il soggetto da ogni punto di vista, anche nello spazio della stanza, che distanza mantenere con lui, quali parole utilizzare, quanto far durare il colloquio terapeutico, ad esempio un soggetto vegetativo spastico non verrà approcciato con le stesse parole con cui ci si relazionerà ad un soggetto neurogeno proprio perché costituzionalmente diversi. Tengo a sottolineare come gli studi iridologici stiano rilevando un aumento di questo tipo di costituzione nelle nuove generazioni e questo è da riportare al periodo del dopoguerra: la paura, i traumi e le forti emozioni che gli adulti di quel tempo hanno vissuto hanno dato un 'imprinting' all'inconscio collettivo che si ritrova inciso nelle generazioni successive in un quadro epigenetico assolutamente concretizzato. Ecco quindi, ritornando ai concetti epigenetici e al condizionamento ambientale, quanto sono importante il ruolo che ognuno di noi ha su questa Terra e il contributo che diamo a questa vita che diventa un 'segno' di cui lasceremo traccia "*Tu non sei una goccia nell'oceano, tu sei l'intero oceano in una goccia*" così recitava il grande poeta e teologo persiano Jalāl al-Dīn Rūmī più di 800 anni fa.

Il soggetto con **disposizione ghiandolare debole** è alla ricerca di una 'sintonizzazione' interiore per riuscire a rispondere alle richieste del mondo, in realtà ricerca la sincronicità. Spesso potrebbe fraintendere e interpretare a modo suo ciò che il mondo gli comunica. La persona deve ricercare una chiarezza interiore integrando l'ascolto del corpo, le sensazioni, le emozioni, i pensieri e come tutto ciò si possa comunicare in maniera più autentica e armoniosa.

In riferimento al sistema endocrino la prima correlazione a cui penso è relativa al sistema dei Chakra.²¹ Siccome ogni Chakra è associato a particolari funzioni fisiologiche, a determinati organi e a

²¹ La parola Chakra è un termine sanscrito e significa 'ruota' o 'vortice'. La loro funzione è quella di regolare il flusso dell'energia nel nostro sistema energetico, in altre parole nella nostra coscienza. Ricordiamo che la coscienza, come intesa in questo contesto, rappresenta tutto ciò che possiamo sperimentare a livello fisico, emotivo, mentale e spirituale nella nostra esistenza: è semplicemente tutto ciò che siamo. Il funzionamento di un Chakra riflette le decisioni che prendiamo a seconda di come scegliamo di rispondere alle situazioni della nostra vita cioè nel momento in cui decidiamo che cosa pensare, che cosa sentire e che filtro percettivo utilizzare per guardare il mondo 'apriamo' o 'chiodiamo' uno o più di queste 'valvole' modificando il nostro aspetto energetico. Tutto procede bene affinché la decisione che prendiamo è coerente con ciò che siamo ma se non ci ascoltiamo, se neghiamo la nostra essenza, può accadere che si crei un blocco, una tensione: da quel momento in avanti la configurazione della nostra energia funzionerà come una calamita, attirandoci esperienze che confermano la tensione originaria infatti si dice che *noi siamo l'energia che attiriamo*.

Ad esempio se, dopo essere stati abbandonati, abbiamo deciso di non meritare amore, da quel momento in poi la nostra energia bloccata costituirà una specie di calamita e attrarremo soltanto persone che non ci amano e questo per confermare la nostra decisione primaria, questo renderà il blocco ancora più solido e ci allontanerà sempre più dall'espressione della nostra essenza più profonda.

specifiche parti del corpo controllati dal plesso nervoso o dalla ghiandola endocrina ad esso corrispondente, è plausibile pensare che soprattutto in questa disposizione la disfunzione organica di una ghiandola debba essere approcciata dal punto di vista terapeutico anche in riferimento al Chakra corrispondente e al tempo stesso come questa disposizione, che presenta già delle aree di minor resistenza nel sistema endocrino, possa manifestare più ‘facilmente’ rispetto alle altre sintomi fisici quando il sistema energetico dei Chakra non è ben bilanciato.

In maniera molto sintetica ricordo che:

- al primo Chakra sono associate le ghiandole surrenali e fa riferimento al diritto di esistere, alla capacità di sentirsi radicati e nutriti.
- al secondo Chakra sono associate le gonadi e fa riferimento alla capacità di vivere il piacere e sentire le emozioni, rappresenta la comunicazione tra corpo fisico e le emozioni.
- al terzo Chakra è associato il pancreas ed è connesso alla libertà di essere noi stessi e quindi alla capacità di esercitare sia il nostro potere personale sia il controllo che ovviamente non significa cercare di dominare o controllare gli altri ma soltanto essere pienamente noi stessi.
- al quarto Chakra è associato il timo ed è connesso alla percezione dell'amore sia dato che ricevuto e quindi al sentirsi meritevoli o no dell'amore.
- al quinto Chakra è associata la tiroide. E' legato all'espressione di noi stessi alla capacità di ricevere, concerne anche la capacità di manifestare i nostri obiettivi, di esternare ciò che abbiamo dentro e di affermare la nostra verità.
- al sesto Chakra è associata l'ipofisi e alla capacità di entrare in contatto con la parte più profonda di noi e di lasciarci guidare da essa. E' il centro della saggezza e della percezione diretta con la forma, che permette di vedere la vera natura degli eventi senza usare la logica o la ragione.
- al settimo Chakra è associata la ghiandola pineale collegata alla percezione dell'Unità o della separazione: è il chakra dell'Unione Divina e la sua funzione è la conoscenza perché attraverso questo centro si raggiunge il corpo infinito di tutte le informazioni.

È chiaro quindi che una manifestazione fisica relativa ad uno squilibrio endocrino riporta a uno o più di questi aspetti più ‘sottili’ appena indicati che vanno sempre prese in considerazione.

Proseguendo con le riflessioni, come sappiamo la **diatesi urica** è identificata da una situazione di iperacidificazione organica, ma dal punto di vista emotivo questa persona se messa a dura prova nel tempo con stimoli o sollecitazioni ripetitive, può rispondere con due modalità in opposizione: bloccarsi o esplodere. Sono persone che tendono a dirigere tutto, a fagocitare, hanno bisogno di esprimersi, sono persone voraci che non si prendono il tempo per assimilare.

La **diatesi discrasica** fornisce informazioni rispetto ad un sovraccarico di tossine nel sangue, nella linfa e nel tessuto connettivo. Dal punto di vista emotivo questa persona vive in maniera molto intima e personale il concetto di giustizia, spesso si sente vittima di scorrettezze. Ogni discromia

potrebbe essere una porta per accedere alle esperienze passate ancora presenti nel “qui e ora” e manifestare emozioni come la rabbia, il rancore, il dolore; ricordo anche che in MTC l’emozione relativa al movimento Legno che governa fegato e colecisti rimanda proprio a queste emozioni, emozioni con le quali nel passato la persona non è riuscita a stare in contatto, che non sono state digerite e integrate, risulta evidente che questi aspetti vanno presi in considerazione e come oltre ad un approccio di tipo 'alimentare' sia fondamentale lavorare su questi aspetti nella relazione di aiuto.

Anche in presenza di una **diatesi colesterinica** l'approccio terapeutico non si limita all'aspetto alimentare e di stile di vita ma è necessario tener conto del fatto che possiamo trovare una persona rigida di fronte ai cambiamenti, alle proposte e alle iniziative, anche se inizialmente sembra collaborativa, ha bisogno di sentire che tutto ciò che l'ambiente gli porta come novità non è “tossico”, allora si aprirà e sarà disponibile. È sensibile alla sfiducia e al rifiuto, in questo caso potrebbe decidere di non collaborare più o di interrompere l'alleanza terapeutica.

Nella **diatesi allergica** potremmo trovare una persona che può sentirsi aggredita dall'ambiente, dall'emozione, dalle circostanze che sta vivendo e quindi si difende aggredendo o fuggendo. Non riflette, non medita su tutte le modalità, le alternative, le opportunità o le variabili esistenti. È chiaro presupporre che un soggetto che vive questa condizione di allerta costante potrebbe mostrare segni anche fisici di grande tensione. Non solo, dal punto di vista psicosomatico l'allergia viene definita come un'escalation della problematica connessa all'aggressività. Spesso è una rabbia inespressa o mal espressa: quindi non è tanto importante la sostanza che il corpo combatte quanto il significato simbolico di ogni singola sostanza esaminata. Nell'allergia il soggetto resiste, chiude i confini, si barrica, infatti manifesta sintomi sulle superfici di confine e con caratteristiche di gonfiore e prurito che non sono altro che barriere di difesa nei confronti della realtà esterna al paziente. Ecco quindi che in un percorso terapeutico in presenza di una diatesi allergica questa componente psicosomatica deve essere assolutamente tenuto in considerazione.

Analizzando l'aspetto psichico dell'**anello gastrointestinale** si raccoglieranno anche informazioni relative alla capacità di accogliere e nutrire un evento, alla capacità di decidere, selezionare, assimilare o meno le situazioni e le emozioni e alla capacità di lasciare andare ed espellere le ‘tossine emotive’ oltre a quelle organiche. In psicosomatica l'intestino è quell'organo che ‘trattiene ciò che serve e lascia andare ciò che non serve più’, ma l'intestino crasso simboleggia l'inconscio e gli escrementi corrispondono ai contenuti dell'inconscio quindi la paura di fare emergere i nostri contenuti più profondi, le nostre ombre oppure l'incapacità di lasciarci andare dimostrando la nostra vulnerabilità o il costante controllo delle situazioni che potrebbe portare ad una sintomatologia intestinale di vario tipo che va dalla stipsi alla diarrea, alle malattie infiammatorie, alla colite spastica.

L'analisi della corona unitamente all'osservazione di tutti gli altri segni che l'iride fornisce porta indicazioni importanti in merito a questi temi. A titolo di esempio sappiamo che un soggetto con disposizione neurogena e la corona ristretta a livello organico, può facilmente manifestare fenomeni di stitichezza o di rallentamento importante nell'evacuazione e questi non necessariamente legati solo ad un aspetto alimentare ma spesso anche ad un aspetto psichico. Ecco che, in questo caso specifico (come per altri casi), al fine di poter offrire un valido aiuto alla persona, nel percorso terapeutico risulta estremamente importante tenere in considerazione gli aspetti sopra descritti.

Non solo, le intolleranze alimentari, i cui segni iridei si trovano anche a livello della corona, da un punto di vista psicosomatico esprimono un rifiuto inconscio nei confronti di cibi che simboleggiano qualcosa di pericoloso a livello affettivo/relazionale: di nuovo il tema del cibo correlato all'emozione e l'informazione che l'iride mi porta non è solo di tipo organico ma è più 'sottile', più 'profonda'.

La **corona** può presentare introflessione o allargamenti settoriali con relativi aspetti organici, già visti in precedenza, e psico-emotivi, così ad esempio:

- una corona allargata in sede ventrale predispone ad una persona incapace di prendere iniziative per scarsa autostima (si ricorda che a ore 6 c'è la zona riflessa del Rene, a cui, in disarmonia, è correlato tutto ciò);

- una corona ristretta in zona frontale può indicare un vissuto emozionale interiore 'pesante', come un fardello che grava sull'io psichico. La persona può essere irruente e ipersensibile, ha difficoltà nel mostrare sia i propri sentimenti che i conflitti interiori e ha una scarsa capacità di risolverli. Può essere un soggetto per il quale sono indispensabili regole e principi, ma ha anche la tendenza ad autoprotettersi;

- la corona quadrata su base orizzontale informa per una persona che potrebbe esercitare su di sé un ipercontrollo, con rigidità di pensiero e di comportamento, eccessivamente metodico con l'abitudine di programmare la giornata e riluttante a qualsiasi cambiamento della propria routine, può essere un soggetto tendenzialmente ansioso che non accetta facilmente di collaborare con un terapeuta (si parla infatti di sordità psichica), ne consegue che potrebbe non seguire con scrupolosità l'assunzione delle terapie mediche o manifesti difficoltà a comprendere o integrare volontariamente le indicazioni che gli vengono fornite e questo perché è un soggetto che fatica a mettersi in discussione, per contro quando 'deciderà' di fidarsi del proprio terapeuta la fiducia sarà deposta ciecamente nei suoi confronti. È chiaro che in una persona con il bordo della corona quadrato e una disposizione neurogena questi aspetti emotivi saranno ancor più 'rafforzati';

- un'iride con il bordo della corona zig zag fornisce precise informazioni di una persona con una personalità spigolosa, mancanza di equilibrio, che difficilmente si adatterà all'ambiente esterno e andrà incontro a bruschi cambiamenti umorali, potrà essere molto ansiosa e trasalire con facilità senza alcun motivo specifico.

- qualora il bordo della corona fosse atrofico potrei trovare una persona che non ha barriere quindi è aperta verso il mondo quasi non avesse una difesa vera e propria e in questa situazione può perdere energia perché non capisce bene dov'è il confine, può andare oltre il limite senza accorgersene per poi trovarsi stanca e spossata. La difficoltà del soggetto a mantenere un buon equilibrio fisiologico e energetico predisporrà l'instaurarsi di un terreno fertile sia per le malattie di origine organica che psicosomatica, che si manifestano ad esempio con disturbi relativi a sbalzi d'umore, astenia, nervosismo, inappetenza, insonnia.. tutte condizioni che potrebbero creare disagi psichici preparando un terreno fertile per la depressione.

Anche **le patografie** diventano portano importanti informazioni dal punto di vista psico emotivo.

- La **lacuna** infatti può essere interpretata come un'area debole, uno spazio vuoto che aspetta di essere riempito. Ma la lacuna indica anche emozione cioè che si vive una *emozionalità* importante, o *esposizione* perché noi ci apriamo in quel settore 'sono disposto a ricevere e sono disposto al confronto', o *elasticità*, cioè se in quel settore la persona è elastica. Inoltre ci indica il rapporto che abbiamo con lo *spazio*. Con la lacuna facciamo una richiesta, chiediamo aiuto al mondo come se la lacuna simboleggiasse un'aspettativa, una apertura (ad esempio verso l'altro, un'aspettativa su un risultato, sul partner, su una collaborazione ecc ecc a seconda della sua collocazione nella mappa iridea).

- La **cripta** è la tendenza a chiudersi nella problematica, come se ci fosse un circolo vizioso, esprime un ritornello, una ciclicità, un'ossessione verso la solita idea, questo soggetto è un 'ruminante' e il problema si può incistare dentro una situazione o dentro un'emozione, come se fossimo intrappolati in un bozzolo: il processo si chiude e l'emozione rimane sempre lì, ogni tanto però può infiammarsi e così il problema ritorna a manifestarsi anche a distanza di anni. La cripta ci riporta anche una tensione di polarità perché tendiamo a essere da una parte e dall'altra, ci sentiamo costantemente attirati a destra o a sinistra. Ritornando ai concetti di MTC può essere interessante osservare quando ci troviamo di fronte a un soggetto che ha un movimento terra in disarmonia (che, come detto, tende a manifestare rimuginazioni, pensieri ossessivi, paranoie ricorrenti ecc..), l'eventuale presenza di questi segni nella sua iride

- Gli **archi di cerchio** non sono altro che un blocco che non permette il fluire dell'energia dal centro, dove ha sede il nostro Sé, verso la periferia, ma questo blocco centrifugo non permette nemmeno a un'emozione di entrare dall'esterno dentro di noi. L'arco di cerchio è il nascondere e il nascondersi, è il desiderio di non vedere; attraverso questi archi e anelli noi tendiamo a non farci conoscere con facilità perché abbiamo delle paure interiori o perché abbiamo 'qualcosa' da nascondere a noi stessi oppure agli altri. Indica anche una forte tensione emotiva, possiamo trovarci di fronte a persone ansiose che esprimono il bisogno di ritirarsi per difendersi, o persone esteriormente sicure di sé ma che sono in realtà vulnerabili, da un lato esprimono apertura e dall'altro ritirata. Gli archi di

cerchio possono essere visti quindi come delle barriere che la persona ha messo in atto per proteggere il proprio essere e sembra voglia dire ‘coloro che vorranno entrare in contatto con me dovranno essere in grado di superare queste difese’.

- Anche il **raggio Major** è un blocco, un ostacolo, una interruzione al fluire dell'emozione. E' come se ci creassimo un blocco nel manifestare un nostro sentimento. E' il non poter continuare e un limite alle esperienze della vita, una sorta di muro oltre il quale non andiamo, ‘il muro’ ci ferma. In relazione al settore nel quale il raggio si manifesta sarà possibile interpretare il messaggio ‘sottile’ che porta in sé, ad esempio qualora si manifestasse in corrispondenza dell’ area riflessa del rene potrei presupporre la presenza di una paura profonda che non permette alla persona di portare avanti un progetto.

- Il **raggio Minor** è un blocco, un'interruzione come il raggio Major ma un ostacolo meno profondo di questo, più legato ad una esterioresità perché arriva solo fino al bordo della corona. E' una barriera esteriore, è un limitarsi; quando sono tanti è come se vedessimo un riccio che usa i suoi aculei per difendersi ma anche per ferire, per pungere, potremmo trovare una persona che si difende o a ferire o pungere di fronte a un'emozione che non accetta.

- Tra i **segni fenotipici** abbiamo elencato anche le **fibre trasversali** che rappresentano una forza improvvisa ed esplosiva, come un fuoco che trascina e quindi una manifestazione improvvisa e non controllabile che prende e travolge, è per esempio una passione per un valore, l'esserne inconsapevolmente trascinati, ci fa perdere le staffe, chiaramente il settore organico in cui queste fibre sono presenti permette di contestualizzarne il loro significato.

Al di là dell'aspetto organico a cui fanno riferimento le colorazioni aggiunte iridee, ritornando ai principi generali della MTC e della psicosomatica, è chiaro che osservando **macchie e pigmenti** è possibile identificare quale organo può essere disturbato nel suo equilibrio energetico/emotivo, ad esempio:

- il **rene** è collegato alla paura e all'intraprendenza. Il movimento energetico che genera il rene è infatti il primo movimento che vede l'energia scaturire dalla materia e iniziare il proprio percorso verso la massima espressione energetica, quindi una pigmentazione gialla che rimanda al rene emotivamente può significare la paura di iniziare qualcosa, di affrontare l'ignoto, di confrontarsi con gli altri e la mancanza di intraprendenza necessaria per iniziare qualsiasi nuova attività;

- al **fegato** vengono collegate il coraggio e la collera, anche qui l’analogia energetica è chiara. Il fegato è espressione del movimento Legno che rappresenta la giovinezza nella quale una volta superate le prime esperienze di vita l'uomo diventa sicuro di sé e affronta deciso la vita grazie a quell’ aggressività, intesa come forza vitale di spinta, che libera l’energia necessaria ad abbattere l'ostacolo e raggiungere la vetta. Quando tutto questo non avviene in maniera armonica posso sentire collera, aggressività repressa, senso di colpa che si può trovare come colorazione aggiunta tendente al marrone nell'iride;

- il pigmento beige o beige / aranciato rimanda al **pancreas**, che in MTC corrisponde al movimento Terra, ci permette di indagare la presenza di preoccupazione, ancor meglio di una personalità particolarmente apprensiva e che rimugina facilmente;

- una pigmentazione nera, è riferita al **polmone**. In MTC, questo organo è in loggia Metallo e ci può indicare una difficoltà di contatto con la propria interiorità e conseguente rapporto alterato con gli altri fino alla comparsa di malinconia e tristezza.

La **pupilla** è la parte più affascinante dell'iride. È quel “buco nero”, posto al centro dell'iride, che si contrae e si dilata, animato da vita propria. L'iride, infatti, non è legata al battito cardiaco o a quello del respiro ma probabilmente segue un altro ritmo più “sottile”: il ritmo della vita, generato dall'Energia dell'Universo. Il dottor Lo Rito afferma che “...*la pupilla pulsa sulla danza informativa della luce, contraendosi o rilassandosi in base all'intensità luminosa o sotto l'influsso della nostra percezione sensoriale: il tatto, l'odorato, l'udito...*”. Tante volte ci si è chiesto che cosa sia la pupilla, questa fessura circolare che, da un lato, fa entrare la luce/informazione dall'esterno ma che, al tempo stesso, utilizzando i sensi, trasmette ciò che ha elaborato. Quante volte ci siamo fermati a guardare una persona negli occhi, in modo così intenso, quasi percepissimo la sua interiorità, meravigliati dalla sua dolcezza accogliente o dalla sua paura respingente. Queste informazioni escono attraverso l'occhio e, in particolare, per mezzo della pupilla che, con il suo diametro ed il suo pulsare, ci informa dell'animo dell'altro, della sua interiorità.

La pupilla è la nostra parte più profonda. Ci fa capire che la realtà è diversa per ognuno di noi perché l'iride, come abbiamo detto, raccoglie l'informazione dall'esterno, la elabora, la decompone, la ricompone e la proietta all'esterno, sotto forma di immagini che saranno “colorate della nostra esperienza emotiva”. Si tratta quindi di immagini personalizzate, individuali, immagini che l'uomo crea dentro di sé. Ad esempio, tutte le persone possono vedere un determinato albero, in mezzo ad un giardino fiorito. Tuttavia, i ricordi personali ed il vissuto individuale dell'esperienza permettono di “colorare” queste immagini con aspetti soggettivi e rivivere sensazioni ed emozioni uniche e personali. Quindi la stessa realtà e, più in generale, lo stesso evento, la stessa relazione, e via scorrendo, vengono letti, interpretati, vissuti in modo diverso, unico ed irripetibile da ognuno di noi. La pupilla è la chiave di lettura di questo ed è segno dell'armonia tra l'individuo ed il suo ambiente. Sa darci informazioni precise sulle modalità di interazione e di relazione tra la persona e l'ambiente esterno.

E' il nostro sé più profondo, non è un caso che, nella lettura iridologica, spesso si parta proprio da lì, da quel centro più profondo che ci rappresenta. In questo specifico contesto, è importante rilevare come ogni appiattimento, quali le ovalizzazioni o le fughe pupillari, fornisca ad un attento osservatore tantissime informazioni da mettere a disposizione ad ogni richiedente nella relazione di aiuto.

L'Orlo pupillare interno, come abbiamo già detto, è una fonte immensa di dati che, uniti a tutti gli altri segni iridei, permettono di avere un quadro più definito del terreno costituzionale e delle tendenze psico emotive della persona. Sull'orlo pupillare interno troviamo riflessa la colonna

vertebrale che, in MTC, insieme al tessuto osseo, nervoso e midollare, fa riferimento al movimento Acqua.

L'acqua è la radice della vita, è simbolo di Vita e di rinascita: noi nasciamo nell'acqua, la gestazione avviene in un ambiente liquido ma anche il seme non si sviluppa e non cresce se non c'è l'acqua. Quindi, l'acqua è un substrato, è qualcosa che permette a qualcos'altro di vivere. L'acqua simboleggia fluidità, vulnerabilità, radicamento e cedevolezza. L'acqua ha un ritmo ed un ciclo. Essa conquista cedendo: non attacca mai, ma vince sempre l'ultima battaglia. *“Il saggio che si fa simile all'acqua si distingue per la sua umiltà, egli abbraccia la passività, agisce nella non azione e conquista il mondo”* La colonna vertebrale è una chiave di lettura del Movimento Acqua. Rappresenta stabilità, sicurezza e sostegno in campo somatico e quindi solidità, fiducia e perseveranza in campo psichico. Essa è la riproduzione dell'albero che si radica nella terra e si erge verso il cielo, che collega il basso e l'alto, il corpo e lo Spirito. È quindi un asse di comunicazione ma, come vedremo, è anche la sede primaria delle nostre memorie.

La colonna vertebrale dà solidità, indicando il percorso compiuto ed il cammino da scegliere, permette qualsiasi movimento, intendendo con questo anche il modo in cui un individuo si pone nei confronti delle scelte della vita nel suo percorso di differenziazione. Con la zona cervicale, la colonna permette l'esplorazione del mondo e la collocazione nello spazio degli eventi. Con la zona dorso lombare permette, invece, un cambio di prospettiva con reazioni personali, connesse ad eventi esterni. Ad esempio, si può verificare un blocco in questa zona, dopo un evento percepito come traumatico. Con la zona lombosacrale, la colonna vertebrale consente di camminare in modo eretto e di avere una direzione nella vita. Ecco quindi che le caratteristiche morfologiche dell'orlo pupillare potrebbero far riferimento a tutte le condizioni, descritte qui sopra.

In relazione allo spessore dell'O.P.I., è possibile fare correlazioni anche con l'oligoterapia di Ménétrier:²²

- **L'orlo pupillare normotrofico** predispone una persona dotata di un buon equilibrio ad attitudini di guarigione e di autoguarigione. Indica, inoltre, una sufficiente energia psichica e fisica per affrontare situazioni stressanti.

- **L'orlo pupillare interno ipertrofico**, invece, è presente negli individui pieni di energia che però tendono a reagire in maniera esagerata e quindi, magari, sono spesso ansiosi, impazienti ed ipersensibili. Sono soggetti tendenzialmente impetuosi, con una grande carica energetica, un grande desiderio di fare e di realizzare progetti ma spesso sono anche rigidi nelle idee e nei comportamenti e, in alcuni casi, possono avere una rabbia repressa. Rapportando questa tipologia alle diatesi di

²² L'oligoterapia catalitica è un metodo basato sull'utilizzo di oligoelementi come biocatalizzatori per il trattamento delle manifestazioni funzionali, secondo la teoria della "diatesi". Si tratta di un metodo introdotto negli anni '30 dal medico francese Jacques Ménétrier.

L'osservazione clinica ha permesso di individuare quattro tipologie di quadri clinici, ognuna caratterizzata da alcuni sintomi e reazioni ben specifiche: le cosiddette 'diatesi' che riportano alla definizione di terreno e predisposizione individuale ad una malattia. Ad ogni diatesi corrisponde un oligoelemento o un'associazione di oligoelementi specifici.

Ménétrier, possiamo parlare chiaramente di una diatesi allergica, in cui la manifestazione “iper” è sicuramente quella prevalente.

- **L'orlo pupillare ipotrofico** è tipico di individui che tendono a stancarsi facilmente sia a livello fisico che psicologico. Sono soggetti con la predisposizione ad accontentarsi, che riescono a trovare il proprio equilibrio proprio in funzione del fatto che non sono per nulla esigenti. Sono calmi, metodici ma anche malinconici e tristi, possono tendere all'apatia ed alla depressione. Questo tipo di persona, corrisponde alla diatesi ipostenica di Ménétrier manganese-rame.

- **L'orlo pupillare interno atrofico**, invece, è il segno riferibile a soggetti con una diatesi anergica. Si tratta di soggetti quasi completamente privi di difese immunitarie, con ridotta capacità di recupero, mancanza di vitalità, indecisione, volubilità e tendenza a cronicizzare i disturbi sia a livello fisico che emotivo. La diatesi anergica ha come oligoelementi di riferimento rame-oro-argento.

- **L'orlo pupillare interno parzialmente atrofico**, soprattutto se in area ventrale, fornisce indicazioni di uno squilibrio tra la “parte alta” e la “parte bassa”, cioè tra il “volere” ed il “fare”. Si trova in soggetti tendenzialmente emotivi che manifestano paura ed un umore irritabile, con predisposizione a forme depressive. Questo profilo corrisponde alla terza diatesi di Ménétrier, manganese-cobalto.

Dallo studio dei vari settori iridologici, è possibile anche trarre corrispondenze tra i segni e gli stati psichici della persona, esaminando aree nelle quali è possibile leggere le qualità dell'Io, del Super Io, dell'Es e dell'Os.

- **Area dell'IO.** È l'area dell'interiorità e della coscienza di sé: corrisponde al settore che va da ore 8 ad ore 10, nell'area ciliare dell'iride di sinistra e, specularmente, nell'area ciliare che va da ore 2 ad ore 4, in quella di destra. In quest'area, veniamo in contatto con la nostra forza interiore, con i nostri progetti e con la capacità di adattarci. Indica come utilizziamo le nostre forze interiori e se abbiamo paura di utilizzarle. Qui ci distinguiamo dall'altro perché siamo noi che ci manifestiamo e diciamo “io sono così” quindi mettiamo dei “paletti di distinzione”. Ad esempio, se troviamo una discromia nell'iride di sinistra, in questa zona, possiamo pensare che il soggetto possa avere difficoltà nel percepire le qualità del proprio Io.

- **Area dell'ES.** È compresa tra ore 5 ed ore 7, sia in iride destra che in iride sinistra disposta in area ventrale: l'Es è la forza della libido, per mezzo della quale entriamo in contatto con quella forza creatrice che sale verso l'alto e ci fa essere creatori. Qui troviamo l'inconscio, ma anche gli obblighi, la sessualità, la libertà, la nostra pulsione, l'istintualità, le paure innate. Qui troviamo anche custodita la traccia del rapporto con i genitori. In quest'area, noi mettiamo a dormire tutte le emozioni che non vogliamo analizzare o vedere e che vogliamo cancellare.

- **Area dell'OS.** Si ritrova in area ciliare, nella zona temporale, cioè, tra ore 2 ed ore 4, in iride sinistra, e tra ore 8 ed ore 10, nell'iride destra: l'Os è una forza emanata dall'uomo che gli permette di porsi nella società. È la forza di relazione interpersonale, basata sulla volontà di osare e di aprirsi all'altro. Qui incontriamo la potenza: la capacità dell'uomo di manifestare e di influenzare gli altri con il proprio

atteggiamento, con il proprio modo di essere, con il proprio coraggio. Nell'Os troviamo la "meta": sviluppiamo la volontà, la portiamo all'esterno e, facendo questo, andiamo verso un obiettivo. Tuttavia, qui c'è anche la zona del nutrimento: non solo come veniamo nutriti dagli altri, ma anche come noi nutriamo l'altro, attraverso il nostro osare. In pratica, è la manifestazione delle nostre qualità di fronte al mondo e nel rapporto con il partner. È il proponimento, la volontà di interagire con gli altri e di manifestare la propria capacità di cooperare e collaborare.

- **Area del Super-IO.** È l'area frontale che va da ore 10 ad ore 2, sia nell'iride di destra che in quella di sinistra: rappresenta il Super-io che è un "ideale". Qui abbiamo ciò che noi definiamo moralità, l'ideale dell'individuo, come egli si rapporta alla società. Qui noi sviluppiamo il senso del dovere e dell'onore, ritroviamo le leggi che seguiamo per stare bene in società, tutti i controlli che possiamo attuare per vivere con meno sofferenza al suo interno. In quest'area, è trascritto il nostro modo di razionalizzare, rivelandoci come grandi analizzatori o, al contrario, come poco abili in questa attitudine. In questa zona, è trascritto il rapporto che noi abbiamo con l'autorità, la nostra capacità di essere leader e di dirigere le situazioni. Per esempio, raggi solari ed iperpigmentazione sul bordo della corona, in area frontale, possono indicare un soggetto che utilizza molto bene la sua razionalità, fin troppo, ma va "a scatti". Questo significa che può arrivare ad avere intuizioni con una sequenza logica molto buona, ma altrettanto rapidamente le può perdere.

Concludendo, è chiaro che tutti i "segni" nell'iride che vengono connotati dal punto di vista organico possono, in realtà, avere un'origine emotiva e viceversa. L'iride ci fornisce tantissime informazioni e tutte vengono utilizzate per riuscire ad avere un quadro d'insieme della situazione in cui la persona si trova, al fine di poter portare avanti un percorso terapeutico adeguato.

Nessun segno sull'iride è un segno casuale, ma ogni segno deve comunque essere letto all'interno di un quadro più generale.

Cap. 12

CASI CLINICI

I casi clinici esposti riguardano tre persone appartenenti alla stessa famiglia, nello specifico B. M. 74 anni, E.E. (40 anni) e G.M. (13 anni), rispettivamente mamma, figlia e nipote. Alla luce di quanto descritto in questo elaborato relativo ad emozioni, epigenetica, psicosomatica e MTC, l'interesse delle letture iridologiche riportate è focalizzato ad evidenziare gli aspetti comuni delle loro iridi per ipotizzare la presenza di una "tematica psicoemotiva" che lega tra loro le tre persone.

12.1 Caso n. 1

B.M., 74 anni, la mamma.

Iper-tesa in trattamento, ben compensata dalla terapia farmacologica con antipertensivo e diuretico.

Lieve tachiaritmia cardiaca attualmente ben compensata.

Storia clinica di flebiti arti inferiori, i primi durante le gravidanze e successiva safenectomia bilaterale.

Protusioni discali e artrosi della colonna vertebrale, soprattutto zona lombare.

Dieta onnivora, sovrappeso, non beve alcoolici, beve 2 caffè al giorno, episodi di stitichezza, non lamenta nessun disturbo digestivo.

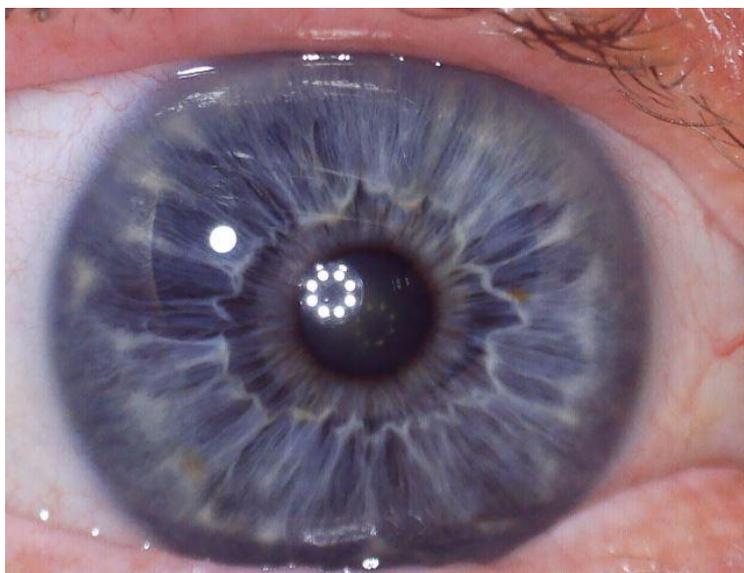
Non pratica sport, mai praticato.

La persona lamenta periodici dolori colonna diffusi soprattutto a livello cervicodorsale, necessita periodicamente di farmaci antinfiammatori.

Periodica insonnia in trattamento con *Eschscholtza californica* t.m. (riferisce beneficio).

Presenta episodi di ansia non meglio specificata in trattamento con *Crataegus oxyacantha* gemmoderivato (riferisce beneficio) e riferisce episodi di pesantezza arti inferiori con edemi da deficit circolatori (assume *Pilosella* gemmoderivato con beneficio).

IRIDE DX



Costituzione: Linfatica

Disposizione: Neurogena

Diatesi: Essudativa

Pupilla: isocorica, fotoreagente, non si rileva la presenza di ovalizzazioni o appiattimenti

O.P.I.: parzialmente atrofico in regione ventrale e temporale inferiore, ipertrofico in regione nasale e nasale superiore

Corona e bordo della corona: bordo ipertrofico, schiarito, leggermente estroflesso nel polo ritmico

An. Gastrico: anello gastrico ben evidente con segni di iperacidificazione

Area Ciliare:

rosario di tofi lungo l'area temporale;

a ore 2 presenta due lacune, una delle quali si infrange sul bordo della corona;

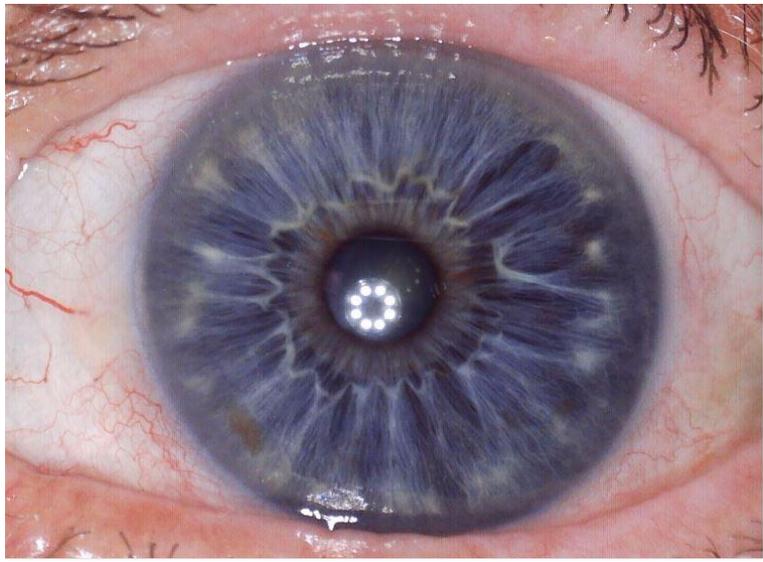
numeroso fibre schiarite e fibre irritative su buona parte dello stroma irideo;

a ore 9 (a.r. cuore): due lacune di cui una aperta che parte dal bordo della corona

Patografie: vedi lacune indicate

Patocromie: pigmento colorazione giallastra a ore 3 a ridosso del bordo della corona e pigmento di colorazione nocciola a ore 8 (a.r. fegato).

IRIDE SX



Costituzione: Linfatica

Disposizione: Neurogena

Diatesi: Essudativa

Pupilla: isocorica, appiattimento in sede temporale inferiore (lieve) no ovalizzazioni

O.P.I.: ipotrofico colorazione rossastra in sede frontale e nasale

pigmento sfumato ore 10 color marrone giallastro

Corona e bordo della corona: bordo tendenzialmente ristretto e congesto, scharito, a zig zag **Anello**

gastrico: anello gastrico ben definito con segni di iperacidificazione, discromia appena accennata a ore 10 e ad ore 3

Area Ciliare:

lacuna aperta tra ore 2 e 3 con pigmento color marrone adiacente al bordo della corona e tofi in prossimità della lacuna;

fibre congeste e irritative su buona parte della superficie iridea;

lacuna a ore 2 (a.r. orecchio), generale destrutturazione dello stroma irideo tra ore 2 e ore 4 (polo ritmico);

diffuse fibre irritative con rosario di tofi sia in area nasale che temporale;

pigmento color nocciola ore 7 e 8 (a.r. vescica e fegato);

rosario di tofi in corrispondenza dell' anello linfatico

Patografie: fibre irritative

Patocromie: rosario di tofi biancastri in sede temporale, pigmento marrone chiaro ore 8 (a.r. fegato)

Possibili corrispondenze iride/emozioni-psicosomatica

Questa iride ci mostra una zona di destrutturazione del polo ritmico con la presenza di alcune lacune marginali e, nello specifico, area cardiaca e polmonare. La relazione che viene fatta è indubbiamente con il 4° Chakra, al quale è collegato sia il sistema respiratorio (bronchi, polmoni), ed il

suo elemento specifico è rappresentato proprio dall'aria, sia all'aspetto relazionale con le persone più vicine al nostro cuore e alla percezione che abbiamo dell'amore, sia dato che ricevuto.

In psicosomatica l'apparato respiratorio rappresenta lo scambio tra ambiente esterno e interno. Il respiro ha quindi a che fare con lo scambio, il contatto, la comunicazione e la relazione. Le emozioni ad esso correlate sono la tristezza e lo scoramento profondo che possono manifestarsi con sintomi respiratori di vario tipo. In merito a ciò la presenza di tofi diffusi lungo il margine irideo (soprattutto a livello del polo ritmico) portano a pensare che la persona si stia difendendo da uno scambio con il mondo esterno e che la sua relazione con esso non sia armonica. Ipotizzo che tutto questo possa essere anche fonte di tensioni nervose che si evidenziano nelle fibre irritative presenti e che si manifestano con episodi di ansia che la donna racconta di provare e che definisce come "momenti di tensione che sento a livello del petto quando sono eccessivamente preoccupata per la per la salute dei miei cari".

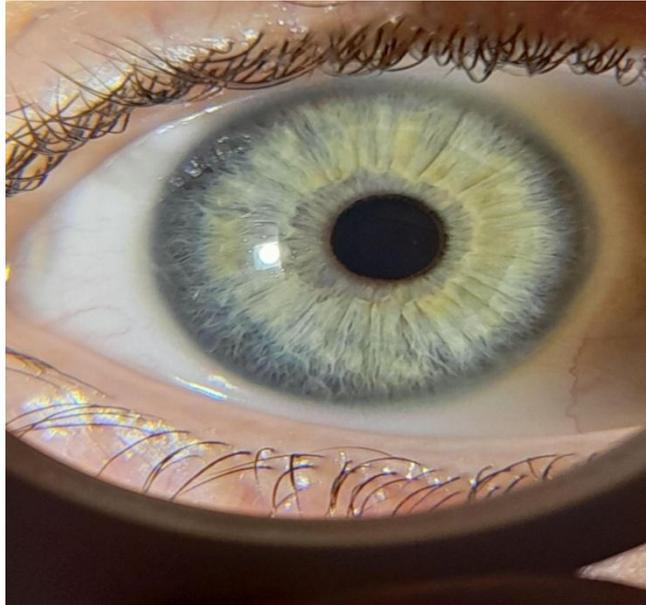
La lettura dell'iride evidenzia inoltre l'anello gastrico con evidenti segni di iperacidificazione che in riferimento alla psicosomatica, ci conduce alla possibilità che la persona in esame possa avere delle difficoltà riferite all'accoglienza e accettazione degli eventi e dell'emozione ad essi correlata. In particolare i problemi di stomaco riguardano spesso situazioni che non sono state digerite, che rifiutiamo o che riteniamo ingiuste. L'emozione prevalente è una tendenza verso l'aggressività che scaturisce proprio dal fatto che la persona possa sentirsi "costretta" ad ingoiare bocconi amari. Tutto questo, alla lunga può condurre ad uno stato di rabbia o rancori innescando un processo di malessere e problema. E in effetti, in riferimento alla persona presa in esame, possiamo notare dei pigmenti di colorazione marrone chiaro sia nell'iride di destra che di sinistra che ci conducono al fegato.

12.2 Caso n.2

E.E., 40 anni, la figlia.

Nata da parto naturale, allattata al seno, all'età di 4 mesi spuntano denti da latte cariati e per tutta l'infanzia subisce trattamenti odontoiatrici e più interventi alle ginocchia per osteocondrite. Non patologie di rilievo attualmente, lamenta intensi dolori mestruali con perdite abbondanti durante il ciclo mestruale e tendenza alla debolezza delle strutture tendinee e legamentose con episodi frequenti di tendiniti a polso, gomito, braccio e ginocchio. Non fa sport, lieve sovrappeso, dieta onnivora, non fumatrice, non beve alcool, beve caffè, riposo notturno buono.

IRIDE DX:



Costituzione: Linfatica

Disposizione: Neurogena e Tubercolinica

Diatesi: Urica

Pupilla: isocorica, non si rileva la presenza di appiattimenti o ovalizzazioni

O.P.I.: ipertrofico in sede nasale e frontale, atrofico nelle altre zone

Corona e bordo della corona: bordo ristretto soprattutto in sede nasale, lieve estroflessione in sede temporale, bordo schiarito, piccole lacune dentro il bordo della corona e in prossimità di esso a ore 9

Anello gastrointestinale: anello gastrico non particolarmente definito

Area ciliare:

schiarimento diffuso soprattutto in sede nasale;

eterocromia parziale tra ore 9 e 10 con area di destrutturazione dello stroma irideo tra ore 8 e ore 9 (a.r. cuore e bronchi)

Patografie: fibre deviate a ore 5,30 e ore 8, vedi lacune già segnalate sopra,

Patocromie: non significative

IRIDE SX



Costituzione: Linfatica

Disposizione: Neurogena e Tubercolinica

Diatesi: Urica

Pupilla: isocorica, non appiattimenti o ovalizzazioni

O.P.I.: ipertrofico

Corona e bordo della corona: tendenzialmente ristretta, con estroflessione in area temporale e colorazione più scura in questa zona (area di putrefazione?). A ore 11 introflessione bordo corona con un raggio minor. Piccole lacune multiple tra ore 5 e ore 6 all'interno del bordo della corona (a.r. sigma)

Anello gastrointestinale: anello gastrico non ben definito

Area ciliare:

schiarimento diffuso soprattutto in area frontale;

area di destrutturazione dello stroma irideo tra ore 6 e ore 7;

lacuna a ore 3 che parte dal bordo della corona con fibre all'interno;

diradamento delle fibre connettivali tra ore 6 e ore 7 (a.r. utero).

Patografie: raggi minor tra ore 11 e ore 2, lacune vedi descrizione sopra.

Patocromie: nulla di significativo

Possibili corrispondenze iride/emozioni-psicosomatica

In entrambi le iridi si evidenzia una corona ristretta (vedi pag.36 e 60). L'anello intestinale rimanda alla funzione di assimilazione ed eliminazione e, in riferimento alla psicosomatica, l'intestino rappresenta la nostra capacità di trattenere, assorbire e di lasciare andare. Il suo compito, soprattutto quello del tenue, è *ricevere e portare a buon termine* quindi ricevere ed offrire cioè *trasformare* ogni cosa precedentemente scartata e considerata *inutile* dallo stomaco in qualcosa di *utile* sia materialmente (nutrienti corporei) che emotivamente. Viene infatti definito "il viscere della seconda chance" e la sua funzione principale è legata al comunicare, al sentire: deve comunicare al cuore gli eventi senza distorcere il senso: ecco quindi il legame intestino - cuore - cervello. In altri termini, la corona ristretta riporta ad un aspetto emotivo di introversione, di chiusura verso il mondo e ad un

vissuto emozionale molto intenso che però fatica a trovare espressione esteriore, anche nelle relazioni con gli altri. In aggiunta a questo dato, si rileva una lacuna in prossimità dell'area riflessa del cuore, quindi una "debolezza" che rimanda, come nel caso n. 1, al 4° chakra, il chakra della relazione che quando è in disarmonia porta ad una percezione distorta dell'amore.

Già da queste prime considerazioni posso presupporre la difficoltà della persona nell'espressione di ciò che sente e ritengo opportuno segnalare la presenza di fibre connettivali deviate: il tessuto connettivo è tutto ciò che sostiene e connette, rappresenta simbolicamente Madre Terra e rimanda al 1° chakra, il chakra della radice, che ha la terra come elemento e il plesso sacrale come plesso nervoso. E' interessante notare come la persona in esame abbia avuto disturbi alla dentizione (i denti e le gengive sono correlate a questo centro energetico) e nella vita da adulta manifesti spesso episodi di debolezza scheletrica (nelle aree che interessano il plesso nervoso sacrale). Lo scheletro e il tessuto connettivo ci radicano, ci danno sicurezza e il chakra della radice riguarda tutto ciò che concerne la sopravvivenza (senso di sicurezza, fiducia e la capacità di essere radicati, presenti nel "qui e ora", ma anche il permettersi di essere nutriti interiormente, amati) e riferisce anche il rapporto che abbiamo avuto con nostra madre (il primo nutrimento).

La presenza di questi segni, nello specifico la corona ristretta, le fibre connettivali deviate, unitamente alla zona di diradamento delle fibre in area riflessa dell'utero, permettono di ipotizzare che la persona in questione, pur avendo un'emotività importante, non riesca ad esprimerla perché si sente manchevole di supporto, sostegno, radicamento e nutrimento. Come se alla persona mancasse un 'nido', quel nido che in psicosomatica è rappresentato dall'utero che accoglie, nutre, protegge, radica e accompagna la vita e questa ipotesi è confermata anche dalla zona di diradamento delle fibre connettivali in corrispondenza dell'area riflessa dell'utero.

A supportare tutto questo faccio notare che le fibre connettivali deviate in sede ventrale, sede che rimanda all'area del Es (vedi pag. 65) cioè l'area dell'inconscio, delle paure innate, del rapporto con i genitori, dei divieti, delle imposizioni, delle pulsioni e dell'istintualità. E' l'area dove "mettiamo a dormire" tutte le emozioni che non vogliamo analizzare o vedere o che vogliamo cancellare. In questa area troviamo anche l'area riflessa del rene.

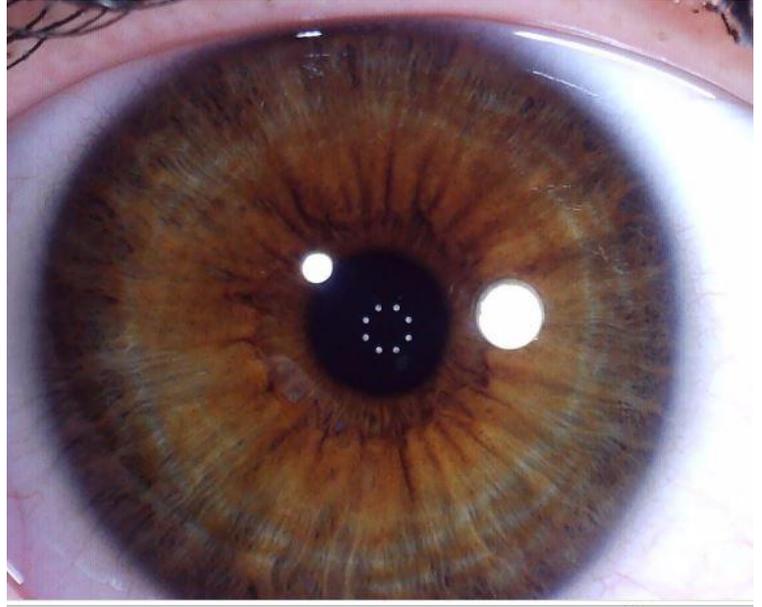
Tutto quanto descritto a mio avviso, evidenzia che l'emozione principale della persona sia proprio la paura di esprimere la sua emotività dovuta alla mancanza di sostegno e nutrimento che la persona percepisce, unito ad un senso di sfiducia e insicurezza di fondo e tutto questo si sta già manifestando fisicamente nei disturbi sopra elencati.

12.3 Caso n. 3

G.M. 13 anni, la nipote.

Nata da parto naturale, allattata al seno per tre mesi, non patologie, menarca a 12 anni e mezzo, non disturbi durante il ciclo mestruale, sporadici episodi di cefalea, dieta onnivora, pratica molti sport (sci, ginnastica artistica, pallavolo, palestra).

IRIDE DX



Costituzione: Mista

Disposizione: Vegetativa spastica e neurogena

Diatesi: tendente all'acida

Pupilla: tendenzialmente miotica, non appiattimenti o ovalizzazioni

O.P.I.: ipotrofico

Corona e bordo della corona: bordo della corona ristretto, evanescente da ore 12 a ore 3, ipertrofico da ore 7 a ore 11. Segni di febbre gastrointestinale. Lacuna all'interno della corona a ore 9 (a.r. cuore).

Anello gastrointestinale: anello gastrico non ben definito, segni di febbre gastrointestinale.

Area ciliare:

raggi minor soprattutto in sede frontale e ventrale

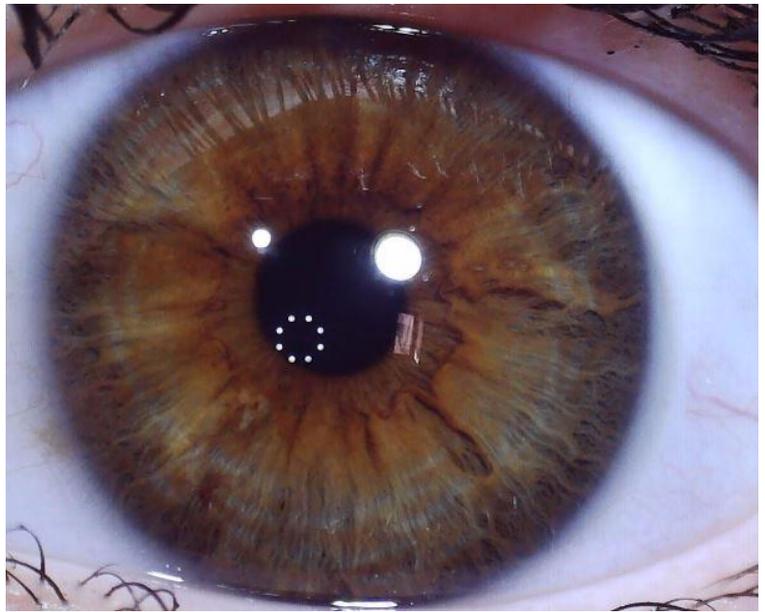
lacuna a ore 9 (a.r. cuore/bronchi) che si infrange sul bordo della corona

anelli nervosi che decorrono in tutto lo stroma irideo

Patografie: vedi lacune, anelli e raggi già indicati

Patocromie: nulla

IRIDE SX



Costituzione: Mista

Disposizione: Vegetativa spastica e neurogena

Diatési: tendente all'acida

Pupilla: tendenzialmente miotica, non appiattimenti o ovalizzazioni

O.P.I.: ipotrofico

Corona e bordo della corona: ristretto soprattutto in area frontale, bordo ben definito, segni di febbre gastrointestinale.

Anello gastrointestinale: anello gastrico non ben definito. Febbre gastrointestinale.

Area ciliare:

raggi minor in sede frontale

lacuna a ore 5 (a.r. ovaio) che parte dal bordo della corona, profondità media

anelli nervosi in area nasale, temporale e ventrale, non molti, due o tre

macchia marrone scura a ore 7.30 (a.r. vescica)

zona di destrutturazione delle fibre connettivali tra ore 2.30 e ore 3.30 con piccole lacune multiple

fibra scura tra ore 9 e ore 10 (a.r. di laringe, faringe, esofago, cardias)

Patografie: vedi lacune, anelli e raggi già indicati

Patocromie: vedi pigmento marrone già segnalato

Possibili corrispondenze iride/emozioni-psicosomatica

La costituzione iridologica che si evidenzia è la mista, con febbre gastrointestinale e disposizione vegetativa spastica (vedi pag. 30 e 56).

Queste prime informazioni denotano la tendenza costituzionale della persona alla chiusura, alla protezione, alla necessità di difendersi per paura di essere attaccata da un ambiente esterno di cui non ha fiducia.

Unitamente a ciò si rileva una zona di destrutturazione e lacune a livello del polo ritmico, in area cardiaca. Come già descritto quest'area fa riferimento al 4° chakra che è collegato all'aspetto delle

relazioni con le persone più vicine al nostro cuore e quindi ipotizzo da un lato la tendenza della persona a difendersi, a mettere delle barriere protettive nei confronti di ciò che concerne l'amore sia dato e ricevuto, ma al tempo stesso la grande necessità di colmare quel vuoto emotivo che fa riferimento al 4° chakra (la lacuna è un vuoto da riempire), come se la persona si trovasse sempre di fronte a due spinte diverse, da un lato il "bisogno di amore" e dall'altro "il rifiuto dell'amore" per paura e sfiducia. E tutto questo trova conferma nella disposizione vegetativo spastica caratterizzata da uno squilibrio del sistema nervoso autonomo con stati di simpaticotonia che si oppongono a stati di parasimpaticotonia in una tensione, anche emotiva, che col tempo se non ben gestita, darà manifestazioni fisiche ad es. crampi, spasmi, cefalea ecc.....Nello specifico la persona in esame manifesta episodi di cefalea. A supportare queste prime riflessioni riporto il significato emotivo della febbre gastrointestinale (vedi pag. 36 e 60) che in un'iridologia psico-emotiva simboleggia un fuoco che brucia dentro e che non riesce ad essere portato fuori, ma anche il fuoco di un sogno che non viene realizzato o una rabbia che non riesce ad essere trasformata in creatività e tutto ciò può essere trasmesso al corpo con segni di vario tipo.

Quindi ci troviamo di fronte ad un'iride che racconta la tendenza alla paura, alla difesa e in merito a ciò porto l'attenzione all'area riflessa della vescica (1° chakra). In psicosomatica la vescica rappresenta la nostra capacità di delimitare lo spazio. Riflette emozioni che riguardano la difesa del territorio inteso come spazio fisico ed emotivo e, infatti, gli archi di cerchio e gli anelli nervosi presenti in queste iridi rimandano ad una tendenza alla difesa, ad una barriera che mettiamo tra noi e il mondo.

Ma la vescica simboleggia anche la necessità di prendersi del tempo e quindi la libertà di essere sè stessi e di operare scelte che corrispondano al proprio modo di essere, quindi ipotizzo nel caso specifico che la febbre gastrointestinale evidenziata abbia anche questa origine emotiva cioè l'eccessiva difesa del territorio che però porta la persona ad un non sentirsi libera di esprimere ciò che davvero è.

E questo concetto è supportato anche nella lacuna in area riflessa delle ovaie.

L'ovaio riflette un atteggiamento di difesa e, in psicosomatica, fa riferimento a ciò che riusciamo a portare nel mondo come seme, ciò che riusciamo a far fruttificare e raccogliere, ciò che lasciamo nel mondo di noi. L'ovaio è quindi accettazione, accoglienza, è energia creativa, rappresenta il "dare alla luce" ed è correlato al 2° chakra (che informa sulla capacità di vivere il piacere e di sentire le emozioni e fa riferimento alla "comunicazione" tra il corpo fisico e le emozioni).

Tutto quanto elencato qui sopra mi permette di ipotizzare un quadro emotivo nel quale la persona ha un grande bisogno di amore e nutrimento (4° chakra) che necessita di essere colmato (lacune in area cardiaca) e che è alla base di quella paura che la porta a difendere eccessivamente il territorio (vescica, disposizione vegetativa spastica, archi e raggi), a barricarsi eccessivamente, a chiudersi, nascondersi e non sentire (2° chakra) e tutto questo non le permette di diventare ciò che realmente è e di realizzare il proprio progetto di vita (febbre gastrointestinale).

12.4 Considerazioni personali sui casi esaminati

Il motivo per cui in questo elaborato ho deciso di occuparmi di queste tre persone è dovuto al racconto di alcuni aspetti della loro storia personale che mi hanno incuriosito e che mi ha spinto a ricercare nelle loro iridi gli aspetti comuni che le riguardano.

Durante il colloquio con loro è emersa la presenza di un legame di affetto molto profondo tra la nonna (caso n. 1) e la nipote (caso n. 3); un legame che mi viene descritto come “viscerale” e che mi ha ricordato il rapporto forte e unico con mia nonna materna. Mi vengono anche descritti episodi di vita che riportano la mia mente a episodi simili che ho vissuto con lei nella mia infanzia.

E' interessante rilevare che il soggetto evidenziato con le iniziali “E.E”, caso n. 2, è il frutto di una gravidanza scoperta in fase avanzata, intorno al 5° mese e questo perché sua madre, in quel periodo, ancora allattava la primogenita di pochi mesi e quindi questa gravidanza, non prevista e non programmata, è stata scoperta solo con i primi movimenti del feto. Solo in quel momento l'allattamento della primogenita è stato interrotto e la donna ha potuto ‘nutrire’ totalmente la sua seconda gravidanza.

Già da questi primi aspetti mi sono posta alcune domande: *una gravidanza non nota e non “sostenuta” fin da subito può lasciare delle tracce nel nascituro? Il tema del nutrimento dato e ricevuto può essere un tema chiave in questa relazione familiare? Il rapporto che viene da loro stesse definito “viscerale” tra nonna e nipote ha a che fare con un bisogno reciproco di nutrimento da soddisfare? Quali sono le emozioni predominanti in queste iridi che, se non opportunamente vissute, potrebbero manifestarsi fisicamente con sintomi e disturbi?*

Ho ricercato tutte le risposte nell'iride, nella conversazione con le tre donne e osservando in prima persona le loro dinamiche relazionali che mi hanno condotta a trarre alcune conclusioni come di seguito elencate.

E' evidente un segno che si ripropone in tutte e tre le iridi e riguarda l'area cardiaca. Nello specifico:

- la madre (caso n. 1) presenta una debolezza in quest'area che si sta manifestando con una sintomatologia (ipertensione, tachiaritmia e episodi di ansia non meglio specificati) che attualmente riesce a tenere sotto controllo dalla terapia attuale (vedi storia clinica sopra riportata);
- la figlia (caso n. 2) presenta un segno di debolezza in area cardiaca che attualmente non sta manifestando fisicamente;
- la nipote (caso n.3) manifesta una zona di destrutturazione del tessuto irideo in area cardiaca in iride di sinistra e una lacuna in iride destra a ore 9 che rimanda ancora al cuore e ai bronchi.

Il ramo dell'iridologia più interessato all'aspetto psichico localizza l'area cardiaca all'interno dell'area dell'Os (vedi pag. 65) che rimanda alla relazione interpersonale e agli aspetti legati al nutrimento inteso sia “come veniamo nutriti” ma anche “come noi nutriamo l'altro”. Inoltre rappresenta la manifestazione delle nostre qualità di fronte al mondo. Quindi ipotizzo come questa mancanza di nutrimento che la figlia può aver sperimentato durante la sua gestazione

sia stato trasmesso alla sua stessa figlia, come se questo fardello emotivo si stesse trasmettendo di generazione in generazione.

L'area cardiaca fa riferimento al chakra del cuore quindi al Chakra delle relazioni e dell'amore dato e ricevuto. Osservando l'iride della nipote, caso n.3, osservo segni che rimandano a chiusure, blocchi, rigidità (vedi disposizione vegetativa spastica, pag. 30, 56 e anelli di cerchio e raggi, pag. 40, 61, 62), quasi come se la persona sentisse il bisogno di doversi difendere dall'esterno, forse perché non si sente sicura, ma la sicurezza è data anche dal sentirsi nutriti, degni e meritevoli di amore. Tutto ciò riporta sia al quarto Chakra che al bisogno di nutrimento descritto prima.

Alla luce di tutto ciò considero plausibile ipotizzare anche che il legame profondo tra la nonna e la nipote possa essere dovuto al grande bisogno di nutrimento che la nipote ha e che va a ritrovare in quella nonna la quale, pur manifestando la debolezza fisica relativa alla zona cardiaca, emotivamente rappresenta un porto sicuro per la nipote.

Tutte e tre le donne presentano segni nelle aree riflesse di utero, ovaie, vescica (vedi descrizione iridi sopra citate). Questo riporta al 1° e 2° chakra, al sentirsi nutriti, al rapporto con la sessualità, la creatività e alla capacità di delineare lo spazio e il territorio inteso come libertà di esprimere ciò che si è nel mondo, ma, a mio modo di vedere, questo lo si può fare quando ci si sente nutriti, sostenuti e amati ed ecco che si ritorna ai segni già descritti in area cardiaca. E ipotizzo che la nipote, che presenta un pigmento in area riflessa della vescica, possa sì avere una difficoltà a definire spazi, territori e confini che però ha un'origine lontana e che le è stata trasmessa da sua madre e sua nonna.

Quindi è plausibile supporre che il fardello emotivo che si sta trasmettendo di generazione in generazione possa riguardare il bisogno di nutrimento e il bisogno di sentirsi radicati e sostenuti da quell'amore incondizionato che è il primo e unico nutrimento del cuore, centro di ciò che siamo e centro della vera Gioia.

Quanto descritto e rilevato sinora mi permette di sottolineare nuovamente la grande responsabilità che ognuno di noi ha rispetto alle scelte che prende nella vita affinché quelle debolezze organiche che l'iride ci rivela, oltre a non diventare patologie di varia natura, non vengano trasmesse con maggior forza anche alle generazioni successive.

L'iridologia, che si definisce disciplina "predittiva", è sicuramente uno strumento utile per conoscerci e fare delle scelte di vita appropriate.

12.5 Proposte terapeutiche

A tutte e tre le persone viene proposto il massaggio metamorfico. Ho ritenuto essenziale proporlo perché questa tecnica, delicata e profonda al tempo stesso, permette di superare quegli schemi, quegli atteggiamenti limitanti e quei blocchi energetici di antica data che non permettono alla nostra energia vitale di fluire naturalmente e che possono essere trasmessi, e/o manifestarsi, alle generazioni successive. Lo considero indispensabile soprattutto per la persona esaminata nel caso clinico n. 3 che presenta una disposizione vegetativo spastica che, come sappiamo, tende a creare blocchi e chiusure protettive. In questo senso il metamorfico è un grande contributo.

Inoltre alla persona del **caso n. 1** sono stati consigliati:

- i fiori di bach Red Chestnut e Centaury
- esercizi di respirazione consapevole
- cura dell'alimentazione per supportare le debolezze digestive e la condizione di acidificazione diffusa
- prosecuzione della terapia attuale con Eschscholtza californica t.m. e Crataegus oxyacantha gemmoderivato

Alla persona del **caso n. 2** viene consigliato:

- i fiori di bach Red Chestnut, Centaury e Agrimony
- esercizi di respirazione consapevole
- meditazione
- consigli alimentari per supportare la condizione di acidificazione diffusa

Alla persona del **caso clinico n. 3** vengono consigliati i fiori di Bach Walnut e Larch.

CONCLUSIONI

Mi accingo a scrivere le conclusioni di questo elaborato riflettendo sul mio percorso scolastico in questi anni e sulle mie esperienze di vita professionale e personale.

Mi sono iscritta a questa scuola pensando di imparare nozioni e tecniche utili per aiutare le persone a curare e trattare sintomi e disagi psicofisici seguendo una via naturale e ora, al termine di questo percorso, ciò che davvero ho compreso è che **la vera cura è la prevenzione**. "Custodiscilo e ti custodirà" ho letto recentemente in un articolo in riferimento al corpo.

E la chiave di svolta è davvero questa, accudire il nostro corpo, inteso come corpo fisico ed animico, emozionale ed energetico. E' la nostra casa, il nostro Tempio direbbero in Oriente, ricordandoci che noi siamo la sintesi di qualcosa che proviene da lontano e che il corpo è la mappa di ciò che siamo ed è il mezzo con cui sentiamo ed operiamo. In esso la vita abita in noi.

Sogno un mondo in cui le persone si rivolgano alla Naturopatia non per risolvere un *malessere*, ma per imparare ad educare al Ben-essere, per imparare a coltivare uno stile di vita sano che poi potrà diventare una "cultura di vita sana" da diffondere, con amore e dedizione, a chi ci sta intorno e, come abbiamo visto in questo elaborato, alle generazioni future.

E l'iridologia mi appassiona tanto perché ritengo che sia lo strumento grazie al quale tutto questo si può realizzare. Attraverso l'analisi dell'iride abbiamo la possibilità di avere una via preferenziale alla comprensione di noi stessi, una sorta di libretto di istruzioni da consultare quando ne sentiamo la necessità, tant'è che in gergo si parla di "lettura dell'iride".

Osservando l'iride, e soprattutto "contemplandola", come dice spesso la mia insegnante di iridologia Fernanda Cova, in questi anni ho imparato che l'iride è la porta di accesso alla persona, è la sua guida, una sorta di stella polare grazie alla quale metaforicamente viene illuminato ciò che si è rabbuiato. Perché è grazie alle informazioni che traiamo da essa che ognuno di noi può conoscersi, scoprirsi e manifestarsi nelle proprie potenzialità individuali e può coltivare ciò che davvero è, con responsabilità e coraggio. Considero il concetto di responsabilità fortemente correlato all'indagine iridologica e al lavoro del naturopata. A tal proposito si riporta dal libro "Metamedicina-ogni sintomo è un messaggio" di Claudia Rainville *"...assumere la responsabilità di ciò che viviamo significa riconoscere e accettare che i nostri pensieri, i nostri sentimenti, i nostri atteggiamenti, proprio come le lezioni che bisogna imparare nella nostra evoluzione, abbiano dato luogo sia alle situazioni felici e infelici in cui ci siamo imbattuti, sia alle difficoltà o alle gioie che viviamo attualmente..."*. Come da lei affermato *"la legge della responsabilità costituisce la condizione base per una vera guarigione"* perché grazie ad essa possiamo acquisire la consapevolezza che "nulla è frutto del caso". Tutto ha un senso profondo e vi è un concatenarsi di effetti e reazioni che sono il risultato dei nostri pensieri, delle nostre emozioni e delle nostre azioni.

In questi anni grazie all'iridologia ho imparato che siamo liberi, nel senso che, una volta individuato quale è il nostro terreno costituzionale e quali sono i nostri punti di forza o di debolezza fisica ed emotiva, abbiamo la libertà di assumerci o meno la responsabilità non tanto di ciò che ci

accade, ma di come reagiamo a ciò, di come rispondiamo agli stimoli ambientali e di quanta energia far fluire o bloccare in noi. **"Siamo esseri divini"**, mi è stato detto il primo giorno di scuola e solo ora, nonostante gli alti e bassi della vita quotidiana, inizio ad esserne consapevole e grata.

Sono grata alla Naturopatia e all'iridologia perché mi stanno aiutando ad uscire dal guscio, ad osservare la realtà intorno a me e dentro di me, mi stanno permettendo di incontrare l'Altro, di vederlo come "goccia di divino che è in noi" e di fidarsi ed affidarsi alla Vita. Questa è la grande lezione che sto apprendendo in questi anni e anche questo elaborato mi ha permesso di fare un passo in questa direzione. Quando ho iniziato a scrivere questo lavoro mi sono trovata immersa in tanta frustrazione, pensieri autosabotanti, senso di inferiorità e paura del giudizio. Mi sembrava una montagna da scalare e pensavo di non avere gli scarponi adeguati per arrivare in cima. "Fidati, inizia a scrivere e tutto arriverà" mi disse Fernanda, e solo quando ho seguito questo consiglio le pagine piano piano si riempivano senza troppo sforzo o fatica e scrivendo, la vita fluiva. E grazie allo studio dei casi clinici proposti ho potuto comprendere meglio situazioni apparentemente lontane da me, ma simili a me nel *sentire*. E questo mi ha fornito la possibilità di osservare la realtà con "occhi" diversi rispetto a quelli abituali e avvicinarmi a quelle persone in modo diverso, più autentico. Mi ha permesso di sperimentare davvero che tutti proviamo le stesse emozioni, tutti siamo Uno. E ognuno di noi ha la possibilità di conoscersi un pò di più per dare quel contributo al Tutto che ci viene chiesto quando veniamo al mondo.

Considero questo elaborato un punto di inizio. Se ripenso a me quando, tre anni fa, ho iniziato questo percorso di studio, provo tenerezza nei miei confronti.

Ho varcato la soglia della scuola con un rito iniziale. Sono stata presa per mano da Cristina, la madrina scelta per me, e insieme abbiamo attraversato un lungo arco fiorito, simbolo dell'inizio di un viaggio di cui ero inconsapevole e che, tra le tante cose, mai avrei immaginato potesse portarmi alla passione per l'iridologia che sì, viene spesso definita "la Cenerentola" della naturopatia, ma grazie alla quale mi trovo qui, tra nozioni ed emozioni, con la consapevolezza che "la vera cura è la prevenzione". Ora desidero continuare ad approfondirla, insieme alle altre discipline naturopatiche, per lavorare in tal senso.

E quindi ora mi prendo il tempo di godermi questa "conclusione" sapendo che sarà la premessa di nuovi inizi e lo faccio riportando la preghiera di apertura del massaggio metamorfico che mi ha accompagnato in questi anni e che per me è simbolo di vera guarigione:

IO SONO QUI PER ESSERE VERAMENTE D'AIUTO

IO SONO QUI PER RAPPRESENTARE COLUI CHE MI HA MANDATO

**IO NON DEVO PREOCCUPARMI DI CHE COSA DIRE O CHE COSA FARE, PERCHE' COLUI
CHE MI HA MANDATO MI GUIDERA'**

IO SONO SODDISFATTO DI ESSERE

OVUNQUE EGLI VOGLIA CHE IO SIA SAPENDO CHE EGLI VERRA CON ME

IO SARO' GUARITO NON APPENA GLI PERMETTERO' DI INSEGNARMI A GUARIRE

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio Andrea Navoni, perché è stato un poeta per il mio cuore. "Sii acqua" diceva sempre e questa frase la porto con me.

Ringrazio Fernanda Cova, la mia insegnante di iridologia nonché relatrice di questo elaborato. La ringrazio per il grande aiuto che mi ha dato nella stesura di questo lavoro, per l'attenzione che mi ha sempre riservato e per tutte quelle parole che puntualmente mi rincuoravano ogni volta che mi sentivo annegare in dubbi ed insicurezze. Fernanda per me è un esempio di grande forza, impegno, dignità e fiducia nella vita. Le sono grata anche perché con lei ho scoperto il mio interesse per l'iridologia.

Ringrazio le mie compagne di classe perché mi stanno tutt'ora insegnando l'accoglienza e la condivisione, senza di loro questi anni di corso non sarebbero stati così pieni di abbracci, sorrisi ed amore.

Ringrazio la mia famiglia e i miei insegnanti perché anche grazie a loro sono qui oggi e ringrazio le assistenti della *Consè*. A mio modo di vedere loro sono il valore aggiunto di questa scuola. Tra loro ringrazio soprattutto Cristina, la mia "madrina" in *Consé*, perché con il suo modo di fare dolce e forte è sempre stata presente in ogni tappa fondamentale in questi anni. I suoi abbracci e le sue parole saranno custoditi nel mio cuore.

Ringrazio anche l'assistente Silvia, perché mi ha preso per mano volendomi bene ed accompagnandomi in quei "sentieri emotivi" così difficili ed impervi per me.

Non posso non citare alcune amiche:

Roberta, perché con lei mi sento sempre a casa e perché spesso è lo specchio della mia anima. A lei voglio un bene sincero.

Nica, paziente e efficiente correttrice di bozze di questo lavoro, ma soprattutto donna saggia e sensibile che, tra il serio e il faceto, riesce sempre a toccare la parte più profonda di me, tra risate e riflessioni mai banali.

Daniela, incontrarla è uno dei regali della *Consè*, la ringrazio perché mi sta insegnando la fiducia nella magia della vita.

Mirella, il nostro affetto è nato tantissimi anni fa dietro il banco di un'erboristeria. Per me lei è il porto sicuro, accogliente e mai giudicante a cui posso tornare anche quando la vita mi sembra assurda e le sue parole sono sempre una grande fonte di ispirazione per me.

E Ileana, che ancor prima di essere la mia insegnante di yoga, è un'amica. Il suo animo elegante, avvolgente e solare è un grande esempio di accettazione e di amore. Più la osservo e più comprendo cosa significhi "fluire con la Vita".

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- Amana Krishnanda, "A tu per tu con la paura" - Feltrinelli (2006)
- Alexander Lowen, "La spiritualità del corpo" - Astrolabio Editore (1991)
- Alexander Lowen, "Bioenergetica" - Feltrinelli (2013)
- Alexander Lowen, "Arrendersi al corpo" - Astrolabio Editore (1994)
- Anzieu D. "L'io-pelle"- Borla Editore (1997)
- Bernard Jensen, Donald Bodeen, "Iridologia: manuale di analisi e guarigione, visioni di salute" Macroedizioni (1997)
- Borruso Marina, "Essere nel presente, il risveglio" - Tecniche Nuove (2009)
- Bruce Lipton, "La biologia delle credenze" - Macro Edizioni (2006)
- Bruce Lipton, Steve Bhaerman, "Evoluzione spontanea" - Macroedizioni (2010)
- Candace Pert, "Molecole di emozioni" - TEA libri (2000)
- Damasio A.R., "L'errore di Cartesio. Emozione ragione e cervello umano" - Adelphi (1995)
- Deepak Cobra, "Guarirsi da dentro" - Sperling Paperback Editore (2004)
- Erica Francesca Poli, "Anatomia della guarigione"- Anima Edizioni (2014)
- Erica Francesca Poli, "Le emozioni che curano" - Mondadori edizione (2019)
- Gaston Saint-Pierre, Debbie Boater, "Il massaggio che trasforma. Principi e pratica della tecnica metamorfica" Edizioni Mediterranee (2003)
- Georg Groddeck, "Il libro dell'es" - Gli Adelphi (1990)
- Giacobbe Roberto "Le carezze che cambiano il dna" - Casa Editrice Mondadori (2016)
- Jodorowsky Alejandro, Marianne Costa, "Metagenealogia, la famiglia, un tesoro e un tranello" - Feltrinelli editore (2012)
- Jodorowsky Alejandro, "La risposta è nella domanda"- Oscar Mondadori (2011)
- Joseph Lluís Berdonces, "Trattato di iridologia. I principi teorici e la pratica" - Red! Edizioni (nuova edizione aggiornata 2014)
- Rochat de la Vallée E., "Huangdi Neijing Lingshu. La psiche nella tradizione cinese" Jaca Book (2017).
- Lo Rito Daniele, "Iridologia, la memoria del passato nei nostri occhi" - Edizioni Mediterranee (2001)
- Lo Rito Daniele, Lucio Birello, Catia Trevisani, "Iridologia naturopatica" - Edizioni Enea (2008)
- Lo Rito Daniele, Lucio Birello, "Manuale di iridologia di base"- Xenia Edizioni (2004)
- Loreto Bizzarri, "Trattato di iridologia delle relazioni umane e dei sistemi familiari" - UniversItalia (2011)
- Louise L. Hay, "Puoi guarire la tua vita"- Armenia Editore (2000)
- Rafael Lopez-Pedraza, "Dionisio in esilio, la repressione del corpo e delle emozioni" - Moretti&Vitali Editore (2000)
- Panigatti Rossella, "I sintomi parlano" - TEA Edizioni (2003)

Rainville Claudia, "Metamedicina 2.0 ogni sintomo è un messaggio" - Amrita Edizioni (2000)

Rossi E., "Shen. Aspetti psichici nella medicina tradizionale cinese: i classici e la clinica contemporanea" - Casa Editrice ambrosiana (2002)

Rossi E., "Sull'agopuntura" - Edizioni Colibrì (2015)

Dispense dell'Accademia Consè degli anni accademici 2019/2020, 2020/2021, 2021/2022 di Iridologia, Psicosomatica, Mtc, Riflessologia Plantare, Fitoterapia, Fiori di Bach

www.wikipedia.org

www.iifab.it

www.naturopatiacostacurta.it

www.naturopatiaitaliana.it

www.cure-naturali.it

www.scuolanaturopatia.it

www.ipsico.it

www.medicinapsicosomatica.org

www.harmoniamentis.it

www.riflessologiae medicinacionese.com

www.cemon.eu

"Dalla genetica all'amore" - TED di Erica Francesca Poli