



**LA CARENZA NELL' ABBONDANZA**  
**UN VIAGGIO VERSO LA RICERCA DELL' EQUILIBRIO**  
**Fra razionalità ed istinto, in una trasformazione alchemica**  
**dell'essere e della vita.**

Matricola n.0093

FRANCA BERSINI

Relatore LORETTA FATTORI

## INDICE:

<b>PREMESSA</b> .....	4
<b>IL CONCETTO DI MALATTIA</b> .....	6
<b>CAPITOLO I: LA SINDROME METABOLICA</b> .....	9
Definizione.....	9
Breve storia.....	9
I segnali.....	10
Definizione dei fattori di rischio in età pediatrica.....	12
L'iperglicemia: eccesso di zuccheri e diabete.....	12
Diabete.....	13
Insulina e sindrome metabolica.....	13
L'ipercolesterolemia.....	16
L'ipertrigliceremia.....	18
L'ipertensione arteriosa.....	20
Circonferenza addominale e IMC.....	22
<b>CAPITOLO 2: IL SOVRAPPESO: TESSUTO ORGANO E VISIONE PSICOSOMATICA</b> .....	24
<b>IL SOVRAPPESO</b> .....	24
Sovrappeso e mente.....	26
Uno sguardo ai bambini.....	27
Una nota sullo zucchero.....	27
Il sovrappeso: aspetti psicosomatici.....	28
Le domande da porsi in caso di sovrappeso:.....	32
Cambiare lo sguardo.....	33
<b>CAPITOLO 3: LA VISIONE DELLA NATUROPATIA</b> .....	35
I rischi silenziosi denominati "I killer silenziosi".....	38
Il fuoco eccessivo e la perdita di tollerabilità.....	42
<b>I RADICALI LIBERI</b> .....	44
L'alimentazione.....	45
Consigli generali.....	46
Frutta.....	46
Abbinamenti.....	47
<b>I GRASSI</b> .....	47
<b>IL SALE</b> .....	49
Una riflessione.....	49
<b>IL NATURIGIENISMO E LE PRATICHE DEL RIEQUILIBRIO TERMICO</b> .....	51
<b>LA TROFOLOGIA</b> .....	51
<b>RITROVARE IL PROPRIO RITMO</b> .....	55
<b>ACQUA</b> .....	60
L'ENERGIA DELL'ACQUA.....	61
<b>MOVIMENTO E RESPIRO</b> .....	62
<b>IL POTERE DEL SILENZIO E DELLE ABITUDINI</b> .....	63
<b>MEDITARE</b> .....	63
<b>DIGIUNO</b> .....	64
<b>LE TECNICHE</b> .....	65
<b>IL NATURIGIENISMO E LE PRATICHE DEL RIEQUILIBRIO TERMICO</b> .....	65
<b>LA FLORITERAPIA</b> .....	68
<b>LA FITOTERAPIA</b> .....	71
<b>ALCUNI FITOTERAPICI E INTEGRATORI UTILI</b> .....	72
<b>TECNICHE RIFLESSOLOGICHE</b> .....	76
<b>GLI OCCHI</b> .....	76

I PIEDI.....	79
Dal piede al corpo: il massaggio dell'anima.....	81
IL MASSAGGIO METAMORFICO.....	82
<b>CAPITOLO 4: UN APPORTO IN PIU'</b> .....	<b>83</b>
I COLORI DELLA SALUTE.....	83
I COLORI NEL PIEDE.....	86
I COLORI E LE EMOZIONI DEI BAMBINI.....	87
<b>CAPITOLO 5: IL SIGNIFICATO SIMBOLICO E IL LAVORO SU DI SE'</b> .....	<b>87</b>
TOGLIERE LE MASCHERE.....	88
<b>CAPITOLO 6: I CASI</b> .....	<b>89</b>
CASO 1.....	90
Caso 2.....	91
<i>Il pensiero di Viviana oggi</i> .....	92
Elisa.....	93
CASO 4.....	94
CONCLUSIONI.....	95

## *“AIUTAMI A GUARIRE PER GUARIRE”*

*Prenditi tutto il tempo necessario per sondare il tuo cuore. C'è qualcosa o qualcuno che dai per scontato? Provi mai una sensazione di noia o di "averne fin sopra i capelli" nei confronti della vita? Sei un individuo che dà o che prende?*

*La tua è una vita al servizio del prossimo oppure rivendichi per te stesso certi diritti? Non puoi aspettarti di trovare una felicità autentica e duratura a meno di donare, a meno di essere lì per servire, senza alcuna esigenza per te stesso. Quando sarai in grado di accettare che questa è una vita di servizio, di dono, di devozione completa, una vita nella quale dimentichi te stesso e vivi per il tutto, solo allora potrai comprendere ciò che intendo quando dico che la tua vita è davvero piena e splendida e come tu sia straordinariamente benedetto. inizia allora, fin da adesso, ad ampliare la tua coscienza. Iniziare a vivere e a lavorare per il tutto, e scoprirai come il tuo comportamento e il tuo modo di vedere cambieranno.*

*"L'essere umano cosciente non può essere analizzato come un essere immutabile, un corpo-oggetto senza realtà spirituale. L'Inconscio, per la sua essenza, si contrappone a qualsiasi logica. Se lo si riduce a spiegazioni scientifiche o insegnamenti universitari, non è altro che un cadavere. Jung aggiunge:" Perciò so che le università non sono più portatrici di luce. La gente è stanca delle specializzazioni scientifiche e dell'intellettualismo razionalista. Vuole ascoltare una verità che non restringa gli orizzonti ma li allarghi, che non porti il buio ma la luce, che non scivoli addosso come acqua ma che penetri, commuovendo, fin nelle ossa". Ecco perché nessun diploma può garantire la bontà di uno psicoterapeuta: aiutare l'altro a guarire presuppone non solo capire di che cosa soffre, ma anche mettere alla sua portata gli elementi necessari al suo cambiamento. Fai agli altri ciò che vorresti fosse fatto a te. soffermati a pensare a questa legge e mettila in pratica nelle tue azioni.*

*Così facendo, vedrai che ogni forma di egoismo e di preoccupazione per te stesso scomparirà, ed il tuo amore per gli esseri umani tuoi compagni verrà al primo posto. Quando pensi e vivi per gli altri, scopri la vera libertà e la vera felicità.*

*E' in questo elevato stato di coscienza che tutto può accadere, giacché la vita può scorrere liberamente, senza incontrare ostacoli. Rifiuta di vedere gli ostacoli: cerca di vedere solo le occasioni. Quando commetti un errore, poni vi rimedio e trai insegnamento da esso. Esiste una risposta ad ogni problema: cerca finché non l'avrai trovata. Non la cercherai mai invano, poiché se lo farai con impegno, la troverai sicuramente. Ma ricorda, non aspettarti mai che le cose ti giungano belle e pronte, se non reciti la tua parte e non farai ciò che va fatto.*

*Impara ad essere prima di avere.*

*(Mario Zanoletti)*

# 1.INTRODUZIONE

Parlare di “mangiare sano”, fare attività fisica”, integrare, riposare e ridurre lo stress, sono argomenti oggi molto presenti nella nostra vita: la salute, quindi, sembra scontato che sia un insieme di molti fattori; ma quanto l' eccesso o il difetto di questi porta a migliorare la qualità e la quantità della vita? Quanto un eccesso di questi la può compromettere? Quale di questi è il più determinante? Dov'è la sua origine? Da dove partire per definire un quadro generale di questo complesso sistema?

Gli esperti definiscono questa come L'ERA DELLA CARENZA NELL' ABBONDANZA nella quale siamo immersi in un caos di informazioni e ricerche, e dove sembra che non si riesca a trovare una strada che possa portare a ristabilire un ritmo. Tutto appare difficile, un percorso tortuoso e intricato: quale sarà il sentiero giusto da percorrere? Soddisfare il bisogno razionale di trovare una risposta certa, verificata, o quello di dare risposta alla componente emotiva ed emozionale, a i rapporti interpersonali, oppure ancora riuscire a migliorare le performance lavorative e il bisogno di affermazione e di potere?

Il potere è forse la parola che meglio determina questo elemento. Potere è spesso identificato in possesso, quantità di successo che la persona detiene nella società, ma aver potere non significa sempre avere anche un controllo. Le emozioni si legano spesso a questa affannosa ricerca di sicurezza materiale, dettata da un antico bisogno di salvaguardare la sicurezza dell'approvvigionamento del pane quotidiano: “*posseggo, dunque sono*”. Ecco che l'immagine diventa un fattore determinante, la buona reputazione, il bisogno di essere giudicati brave persone, si tenta di imporre la propria volontà perché si è certi che sia la verità assoluta, questo è positivo e negativo allo stesso tempo. Il rischio di diventare troppo accondiscendenti, per mantenere buoni rapporti, non può essere l'unica strada. Essere accondiscendenti con partner, amici e figli cercare in qualche modo di soddisfare i loro bisogni, o diventare rigidi e imperativi per il bene altrui. Si pensa che la componente genetica faccia la sua parte, ed ecco ritornare il disagio del non avere alcun tipo di potere (questo perché si crede di “*non poter intervenire sulla fisiologia delle nostre componenti caratteriali e fisiche*”. La resa sembra necessaria. Troppe energie spese nella ricerca di risposte portano ad un esaurimento delle riserve ed ecco che torna la paura di non avere la situazione sotto controllo. Torna il senso di vuoto, manca qualcosa che completi la parte logica del quadro, il discorso può durare a lungo, il potere può assumere una realtà diversa, se lo si guarda sotto un'altra prospettiva. Saper di avere potere su tutti questi fattori (perché è insito in noi) guardare alla crisi economica, alle malattie e al mal di vivere, non più come un fattore predisponente ad un ulteriore mancanza, ma proprio come la soluzione, diventa il detonatore che fa

esplodere la bomba del cambiamento e ridimensiona tutta la situazione, portando ordine, conferendo quel senso di pace derivante dal sentirsi appagati e completi. Il potere cambia il suo aspetto: scegliere di essere noi stessi soddisfacendo le nostre esigenze, trovando la strada che più ci rende piacevole questo cammino, ascoltando sé stessi e le proprie esigenze, rispettando quelle degli altri, ci dà il potere di gestione di emozioni e salute. La semplicità delle risposte appare spesso disarmante, lascia sorpresi e increduli... Ecco, il mio viaggio, quello contorto e caotico che cerca risposte. Perché la scelta di questo argomento e di questa patologia? Perché la sindrome metabolica è un insieme di fattori che si intrecciano e comunicano fra di loro e pertanto necessita di un insieme di risposte. Anche il concetto di salute viene determinato da tanti fattori; come si può allora considerarne solo uno come componente vitale? Cercherò di comporre un quadro delle tante domande e risposte su questa sindrome. Risposte semplici a problemi importanti.

## PREMESSA

Immaginiamo una bella giornata di sole, una gita in barca, la voglia di visitare una bella costa sul lago e raggiungere un'isoletta, un panorama meraviglioso, la lettura di un buon libro, la musica di sottofondo, la compagnia di un amico che chiacchiera piacevolmente con noi. All'improvviso un piccolissimo tonfo, forse abbiamo urtato qualcosa, ci accorgiamo che la barca ha una minuscola falla ed entra acqua. "E' solo un po' d'acqua, chissà come è successo, che vuoi che sia!"; mettiamo un po' di stracci per tamponare, un po' irritati da quel piccolo imprevisto che ci sta facendo perdere tempo, ma poi continuiamo a goderci la brezza dell'aria e il sole che ci riscalda e tutto sommato quell'acqua ci sta rinfrescando un po', non è poi così fastidiosa. Quando iniziamo a sentire il fastidio ai piedi, ci ricordiamo di quel problema e pensiamo a come eliminare quel disagio che disturba la nostra gita, troviamo un piccolo secchio e cominciamo a togliere l'acqua in eccesso e funziona! I piedi tornano ad asciugarsi, ma ci dimentichiamo di un particolare: l'acqua continuerà ad entrare finché non ripariamo il danno! Potremmo continuare ad ignorarlo, certo ma, nella migliore delle ipotesi, il risultato sarà quello di passare tutto il tempo col secchio a vuotare acqua e forse arriveremo alla nostra isoletta troppo stanchi per goderci quel meraviglioso panorama, o irritati per non esserci vissuti i bei momenti di quella gita. Ipotizziamo invece che quella piccolissima falla non fosse poi così piccola: questo potrebbe impedirci di proseguire fino alla meta desiderata. Nel peggiore dei casi, l'umidità può compromettere la struttura, e se si dovesse infiltrarsi nel motore qualche circuito andrebbe in tilt, il motore potrebbe incepparsi, e "la barca non funzionare più".

Un'ipotesi potrebbe essere anche quella di chiedere al nostro compagno di viaggio di prendere quel secchio e vuotare lui l'eccesso; noi ci potremo riposare, certo, la musica e il libro li dimentichiamo per un attimo, ma se il lavoro diventa faticoso, lui se ne va perché "tanto eri tu che volevi andare sull'isola", lui preferiva il mare, aveva altri progetti quel giorno, "se vuoi fallo tu".

Fermarsi un momento, rallentare e riparare quel guasto è l'unica soluzione. Il viaggio, solo allora, potrà proseguire.

Lo stesso accade per la nostra salute: limitarsi a tamponare un disagio o un sintomo non è la soluzione; se non andiamo alla radice del problema che ha generato quel malessere, se non ripariamo la falla, se non saremo attenti alla causa che ha fatto sì che si rompesse il fondale della nostra barca, il rischio

potrà essere di non arrivare alla nostra meta, o di dover rivedere tutti i nostri progetti. Allo stesso modo il farmaco potrà aiutarci a spegnere il fastidio del sintomo, ma la causa sarà ancora presente e continuerà a produrre danni (potremo farci aiutare, ma saremo solo noi a decidere quale soluzione adottare e solo noi abbiamo davvero a cuore le sorti di quel mezzo che ci porterà alla destinazione che abbiamo scelto). La responsabilità e la modalità su come intraprendere il viaggio è solo nostra. “Scavare il pozzo prima di avere sete” è, e resta sempre, la soluzione migliore; prevenire, un passo per volta, è decisamente meglio che iniziare quando non avremo più le forze per farlo. Recarsi alla fonte ci disseterà per tutta la vita. La bella notizia è che anche se abbiamo “già sete” c’è comunque una soluzione: si può scavare il proprio pozzo attingendo alla fonte di chi prima di noi ha già intrapreso quella strada ed è in grado di fornirci gli strumenti e il supporto adatto.

E’ stato detto: “Se dai un pesce ad una persona lo sfamerai per un giorno ma se dai una rete e le insegni a pescare, si sfamerà per tutta la vita”.

*“Ci sono due tipi di medicina: quella degli schiavi e quella degli uomini liberi. Quella per gli schiavi, SINTOMATICA, prevede la rapida rimozione del sintomo, perché il soggetto possa tornare al più presto al lavoro.*

*Quella per gli uomini liberi, EZIOPATOGENETICA, prevede la conoscenza e la comprensione del sintomo, il suo significato per la salute complessiva del corpo, per l’equilibrio della persona e per la sua famiglia.” (Platone, filosofo greco IV secolo a.C.)*

## **IL CONCETTO DI MALATTIA.**



*La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non semplicemente l'assenza di malattia o infermità.*  
*Organizzazione Mondiale della Sanità, 1948*

L'OMS definisce il concetto di salute come uno stato di completo benessere fisico psichico e sociale; una nuova prospettiva di sanità pubblica che richiama l'attenzione sull'importanza della prevenzione. "La salute è creata prendendosi cura di sé stessi e degli altri, essendo capaci di prendere decisioni e di avere il controllo sulle diverse circostanze della vita". La salute è una condizione di equilibrio (dinamico, dunque sempre nuovo, continuamente da costruire) tra il soggetto e l'ambiente (umano, fisico, biologico, sociale) che lo circonda.

Queste definizioni comportano una visione **OLISTICA**, un **approccio globale (olistico, dal greco *òlos* cioè intero)** alla **salute**: Questo concetto ha portato a valutare l'essere umano, ma anche la malattia, sotto tutti gli aspetti, vagliando tutte le risposte e integrandole una con l'altra. In effetti, il tentativo di allungare il tempo di vita dell'essere umano, non ne ha necessariamente aumentato la qualità. La sensazione è quella che la salute sia quel benessere psicofisico dal quale ci stiamo allontanando sempre di più.

La medicina allopatrica e la chirurgia hanno fatto passi avanti nella cura dei sintomi delle malattie, e nella tecnologia sulle indagini diagnostiche. Il concetto di malattia viene interpretato come sintomo/cura seguendo dei protocolli predefiniti, col rischio di allontanarsi dal considerare il paziente come un essere unico. Si fa sempre più strada il concetto di medicina complementare interpretativa, che analizzando ogni aspetto completa la visione; così come la scienza, prende in considerazione molteplici aspetti. Biologia, filosofia, psicologia e scienza si "sposano" fra di loro trasformando ogni supposizione, dando voce ad una terapia preventiva (discipline e nuovi concetti che, a mio avviso, si possono tradurre in un ritorno "moderno" all'antica natura dell'essere umano).

Negli ultimi 100 anni l'età media è aumentata di 35 anni grazie alla diminuzione della mortalità infantile, il miglioramento dell'igiene alimentare abitativa e alle tempestive cure sanitarie. Ogni 10 anni la speranza di vita aumenta di circa 3 anni con la prospettiva di arrivare in alcuni decenni ad avvicinarsi ai 120 anni di età massima dell'uomo. Il problema emergente è però che, nella seconda metà della vita,

dopo i 50 anni, la qualità di vita diviene scadente: l'uomo si ammala di malattie degenerative invalidanti con altissimi costi sociali e sanitari e, di contro, si rileva una maggiore incidenza di morti in giovane età dovuta a malattie cardiovascolari. L'aumento della quantità della vita non ne ha migliorato la qualità. Nei paesi industrializzati (ed anche emergenti) aumentano i fattori di rischio che sono anche la causa di malattie sociali.

**-Obesità e sovrappeso,**

**-sedentarietà,**

**-fumo e tabacco,**

**-dislipidemie (colesterolo e trigliceridi in eccesso),**

**-iperglicemia,**

**-stress,**

**-inquinamento chimico,**

**-malattia infiammatoria,**

**-malattia trombotica**

sono fattori che, se sottovalutati, concorrono a scatenare nel tempo una sindrome metabolica, con un progressivo accumulo di depositi chiamati amiloide, nei tessuti connettivi che vanno a intasare il mesenchima e a scatenare reazioni autoimmunitarie e autointossicazione. Ciò concorre ad aumentare il rischio e la frequenza delle malattie sociali invalidanti ed in particolare:

**-malattie cardiocircolatorie,**

**-infarti ictus,**

**-malattie autoimmunitarie,**

**-cancro e neoplasie,**

**-invecchiamento osteo-articolare e cerebrale.**

Quelle che, comunemente, si associavano a patologie della vecchiaia, sono invece considerate dai più importanti scienziati mondiali sull'invecchiamento, come evoluzione finale di questa auto intossicazione, spesso peggiorata proprio da un uso eccessivo di farmaci che possono intervenire solo parzialmente perché favoriscono un'ulteriore intossicazione e la saturazione dei principali emuntori come fegato, reni, intestino e circolo. Sono tutti concordi che si debba intervenire solo sulla modifica di scorrette abitudini e prevenirne l'insorgere e l'evolversi fin da giovani.

**EQUILIBRIO PSICO FISICO – SOCIALE - EMOZIONALE.** Parlare di “mangiare sano”, fare attività fisica, integrare, riposare, ridurre lo stress, sono argomenti oggi molto presenti nella nostra vita; la salute, quindi, sembra scontato che sia un insieme di molti fattori, ma ci si chiede quanto l'eccesso o il difetto di questi porti a migliorare la qualità e la quantità della vita.

Quanto un eccesso di questi la può compromettere? Quale di questi fattori è il più determinante? Dov'è la sua origine?

# CAPITOLO I: LA SINDROME METABOLICA

## Definizione

### LA MADRE DI TUTTE LE PATOLOGIE.

Nella ricerca di una risposta alle possibili cause, e alla risoluzione di quella che viene definita come **la madre di tutte le patologie**, sono stati analizzati tutti gli aspetti che la caratterizzano. La sindrome metabolica è stata associata alle principali malattie come depressione, ansia, allergie e intolleranze, senescenza, cancro, malattie cardiovascolari e diabete (solo per citarne alcune).

### Breve storia.

Con il termine sindrome non si indica di per sé una patologia, bensì un insieme di fattori predisponenti che, uniti, collocano il soggetto in una fascia di rischio elevata per malattie come il diabete, problemi cardiovascolari in genere e steatosi epatica (fegato grasso). Il termine "Sindrome Metabolica" sembra risalire agli anni cinquanta, (quando veniva definita anche sindrome X) ma è divenuto di uso comune solo negli anni '70, e dobbiamo arrivare addirittura al 1988 per avere una vera e propria definizione completa, quando cioè Gerald Reaven (<sup>1</sup>) indicò la sindrome come manifestazione simultanea di:

- insulino resistenza,
- iperinsulinemia,
- stati prediabetici seguiti da diabete di tipo 2,
- dislipidemia,

---

<sup>1</sup> (rif. Ricercatore a lungo termine nel diabete, ha conseguito notabilità significativa con la sua Banting Lecture del 1988 (organizzata annualmente dall'American diabetis associations in memoria di Frederick Banting). Nella sua conferenza ha proposto la teoria che l'obesità centrale (obesità di tipo maschile o a forma di mela), il diabete e l'ipertensione' hanno una causa comune di insulino – resistenza e ridotta tolleranza al glucosio. *Reaven, GM (gennaio 1997). "Banting Lecture 1988. Ruolo della resistenza all'insulina nella malattia umana 1988". Nutrizione 13 (1): 65; discussione 64, 66. doi : [10.1016/0899-9007\(97\)90878-9](https://doi.org/10.1016/0899-9007(97)90878-9). PMID 9058458*.

- iperuricemia (gotta),
- ipertensione arteriosa

Ad essa fu associata un'aumentata incidenza di cardiopatie ischemiche.

Grazie a questa definizione e ai numerosi studi, la sindrome viene oggi chiamata, in suo onore, anche "Sindrome Reaver".

Va considerato che la maggior parte delle persone affette da sindrome metabolica (SM) si sente bene e frequentemente non presenta sintomi particolari associabili a tale sindrome, indicativa di un dismetabolismo patologico. La SM non è una patologia specifica, ma un insieme di fattori di rischio presenti contemporaneamente e tali da predisporre la persona che ne soffre a patologie gravi.

## **I segnali**

- . Pressione arteriosa superiore a 130/85 mmhg**
- . Trigliceridi ematici superiori a 150mg/dl**
- . Glicemia a digiuno superiore a 100 mg/dl (secondo l' ADA)**
- . Colesterolo HDL (il cosiddetto colesterolo buono) inferiore a 40 mg /dl nell' uomo e 50 mg/dl nella donna**
- . Circonferenza addominale superiore a 102 centimetri per i maschi o a 85 centimetri per le femmine (un indice di massa corporea superiore a 30 è indice di obesità)**

Se sono presenti almeno tre di questi fattori si parla di sindrome metabolica; chi ne soffre ha un rischio superiore alla media di andare incontro a infarto e, inoltre, per questi soggetti aumenta la possibilità di soffrire di diabete e steatosi epatica. I fattori di rischio e le possibili cause imputate a questa sindrome sono gli stessi posti come possibili cause di malattie degenerative di carattere autoimmune, neoplasie. I sintomi non si manifestano se non nel degenerare di tali condizioni, fino all' insorgenza di patologie invalidanti e, per questo, è importante tenere controllati tali valori e soprattutto è sempre più necessaria una forma di prevenzione. In base all'eziologia multifattoriale dell'obesità, l'intervento preventivo ha come oggetto i diversi fattori ambientali (stile di vita, abitudini alimentari, livello di attività motoria) che favoriscono l'insorgenza dell'eccesso ponderale. Le nuove evidenze dell'azione epigenetica

esercitata da fattori ambientali ancor più sottolineano l'urgenza di intervenire a quel livello. Le valutazioni di svariati fattori come la predisposizione genetica, lo stress collegato allo stile di vita, l'aumento delle allergie e delle infiammazioni, portano tutte in un'unica direzione: non esiste una sola vera causa e una sola cura, ma un insieme di pratiche che possono far regredire questo dis-metabolismo e, pertanto, la prevenzione diventa necessaria.

E' stato dimostrato che l'alimentazione interviene sulla riduzione di questi fattori.

Secondo alcune stime, la sindrome metabolica sembra interessare quasi la metà degli adulti di età superiore a 50-60 anni. Altri studi condotti sulla popolazione generale, riferiscono che questa sindrome colpisce in Italia circa il 25 per cento degli uomini e il 27 per cento delle donne, il che significa circa 14 milioni di individui. Un'incidenza che, secondo le proiezioni, è destinata a crescere nei prossimi anni, sulla scia del dilagare dell'obesità infantile. Oggi, infatti, anche molti bambini e ragazzi fanno i conti con i chili di troppo e l'incidenza della sindrome metabolica è in aumento anche tra giovani adulti ed adolescenti.

Secondo l'ultimo Rapporto Osservasalute (2015), in Italia il 36,2% della popolazione adulta è in sovrappeso e una persona su 10 è obesa (10,2%). Il 46,4% degli over 18, (quasi la metà degli italiani) ha dei chili in più da smaltire per tutelare la propria salute. Allo scopo di sensibilizzare e informare sull'argomento (visto che l'Italia è anche al primo posto in Europa per obesità infantile) è stato proclamato dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica l'Obesity Day. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'obesità provoca 3,4 milioni di morti ogni anno per malattie correlate quali il diabete, le malattie ischemiche del cuore e alcune forme di cancro.

**Il fattore di rischio** più importante è infatti IL SOVRAPPESO: tanto più questo è accentuato e tanto maggiori sono le probabilità di essere colpiti dalla sindrome metabolica.

Un eccesso di grasso corporeo, soprattutto se concentrato nella regione addominale, porta ad uno squilibrio del metabolismo dei grassi e degli zuccheri che ha come risultato finale l'iperinsuleremia (elevato livello di insulina nel sangue, indice di un'aumentata resistenza a questo ormone). Mentre nei casi più gravi questa situazione peggiora fino a causare in breve tempo la comparsa del diabete, in quelli più lievi si instaura la condizione della sindrome metabolica. Il riscontro di valori elevati di insulina a fronte di valori pressoché normali di glicemia, rappresenta un indice indiretto di tale condizione (emoglobina glicata). In simili condizioni, le cellule beta, deputate alla produzione di insulina, vanno incontro ad un lento processo degenerativo causato dal troppo lavoro. Si pongono così le basi per il diabete, con tutte le conseguenze negative del caso.

## Definizione dei fattori di rischio in età pediatrica.

**Tabella I.** Definizione IDF di sindrome Metabolica.

### Età 6-10 anni:

- Obesità con WC  $\geq$  90° percentile
- Non può essere diagnosticata la SM, tuttavia, bisogna approfondire in caso di storia familiare di SM, T2DM, dislipidemia, ipertensione o obesità

### Età 10-16 anni

- Obesità con WC  $\geq$  90° percentile
- Trigliceridi  $\geq$  150 mg/dl
- Colesterolo HDL  $\leq$  40 mg/dl
- PAS  $\geq$  130 mmHg o PAD  $\geq$  85 mmHg
- Glicemia  $\geq$  100 mg/dl

### Età > 16 anni

- Usare criteri IDF per adulto

Abbreviazioni: WC: circonferenza vita; PAS e PAD: pressione arteriosa sistolica e diastolica; IDF: International Diabetes Foundation.

**Tabella II.** Definizioni di sindrome metabolica pediatrica.

Definizione	Adiposità centrale	Pressione arteriosa	Lipidemia	Glicemia/Insulinemia
Cook et al.	WC $\geq$ 90° percentile	PAS o PAD $\geq$ 90° percentile	Trigliceridi $\geq$ 110 mg/dl o Colesterolo HDL $<$ 40 mg/dl	IFG = Glicemia $\geq$ 110 mg/dl
IDF	WC $\geq$ 90° percentile	PAS $\geq$ 130 mmHg o PAD $\geq$ 85 mmHg	Trigliceridi $\geq$ 150 mg/dl o Colesterolo HDL $\leq$ 40 mg/dl	IFG = Glicemia $\geq$ 100 mg/dl
IDEFICS	WC $\geq$ 90° percentile	PAS o PAD $\geq$ 90° percentile	Trigliceridi $\geq$ 90° percentile o Colesterolo HDL $\leq$ 10° percentile	Indice HOMA o glicemia a digiuno $\geq$ 90° percentile HOMA = [(glicemia (mg/dl) /18) X insulinemia(mmol/l)]/22,5

Abbreviazioni: WC: circonferenza vita; PAS e PAD: pressione arteriosa sistolica e diastolica; IDEFICS: Identification and prevention of Dietary- and lifestyle-induced health Effects in Children and infantS; IDF: International Diabetes Federation; IFG: alterata glicemia a digiuno; BMI: indice di massa corporea; HOMA: indice di insulinoresistenza.

2

## L'iperglicemia: eccesso di zuccheri e diabete

<sup>2</sup> (NOTA)

In età pediatrica le definizioni più comunemente usate sono:

1. la definizione di Cook, che corrisponde a quella del National Cholesterol Education Program che si adatta solo agli adolescenti (Cook et al., 2003);

2. la definizione proposta dall'International Diabetes Federation (IDF), che utilizza criteri diagnostici specifici per bambini tra 6-10 anni, adolescenti tra 10-16 anni e giovani di età > 16 anni (Zimmet et al., 2007) (Tab. I).

3. Una nuova definizione è emersa dallo studio IDEFICS (Identification and prevention of Dietary- and lifestyle-induced health Effects in Children and infantS), che ha proposto nuovi percentili età e sesso specifici per i lipidi e l'IR (De Henauw et al., 2014; Peplies et al., 2014). Questa definizione permette di valutare la pre-valenza di SM sia in bambini che in adolescenti.)

## **Diabete.**

Il diabete è una disfunzione metabolica caratterizzata da una parziale o totale incapacità dell'organismo di utilizzare i carboidrati. Nel diabetico una produzione insufficiente di insulina causa sintomi che vanno, a seconda della gravità, dalla maggiore vulnerabilità alle infezioni, alla confusione mentale fino al coma. Esistono due forme di diabete: il diabete di tipo I (diabete insulino-dipendente) si manifesta durante l'infanzia sino all'età di 35 anni.

Il diabete di tipo II (diabete non insulino-dipendente) è il tipo che si manifesta nell'età adulta sino alla vecchiaia. I principali sintomi del diabete sono sete eccessiva, orinazione frequente, aumento di appetito, stanchezza e perdita di peso. Altri sintomi, benché meno caratteristici, sono crampi muscolari, abbassamento della vista, prurito della pelle, rimarginazione lenta delle ferite. La tendenza a sviluppare il diabete in molti casi sembra essere ereditaria. Altre condizioni che contribuiscono al suo sviluppo sono la gravidanza, gli interventi chirurgici, lo stress fisico ed emotivo e l'obesità. Il controllo del peso attraverso un'alimentazione adeguata è un fattore importante nella prevenzione del diabete.

Le cure mediche specifiche per il diabete vengono utilizzate insieme ad una dieta particolare. Nelle forme più leggere, la malattia può essere tenuta sotto controllo con la sola dieta. Nelle forme più gravi, la dieta viene accompagnata da farmaci orali o da iniezioni per aumentare la produzione pancreatica dell'insulina. Gli scienziati svolgono attualmente delle ricerche sui sensori all'interno dell'organismo, sul trapianto di cellule e sul monitoraggio per la cura del diabete. Le possibilità future si concentrano soprattutto sulla ricerca genetica e sulla prevenzione.

## **Insulina e sindrome metabolica.**

L'**insulina**<sup>3</sup> è una sostanza prodotta dal pancreas che svolge delle funzioni importanti nell'organismo: fa in modo che le cellule possano utilizzare il cibo come energia e collabora anche con il fegato per regolare la quantità di zuccheri e grassi presenti nel sangue. Quando in una situazione normale

---

<sup>3</sup> «L'insulina è un elemento cardine del metabolismo ma ha anche degli *effetti collaterali scoperti solo di recente*», (Anna Villarini, nutrizionista e ricercatrice presso l'Istituto nazionale dei Tumori di Milano.)

mangiamo del cibo, questo viene scisso in componenti di base tra cui il glucosio. E dall'intestino il glucosio finisce nel sangue per fornire energia alle cellule. Non tutte le cellule del nostro organismo necessitano dell'insulina per assorbire il glucosio, ma l'ormone risulta essere essenziale per il tessuto muscolare e per quello adiposo, che rappresentano da soli il 60% della massa corporea.

Quando l'assorbimento è lento e graduale, le riserve energetiche vengono messe da parte come deposito di grasso nelle cellule adipose, o come glicogeno (zucchero di riserva) nelle cellule muscolari. Questa energia viene consumata tra un pasto e l'altro durante dell'attività fisica, e il livello degli zuccheri nel sangue si abbassa. Il pancreas avverte il fegato di mandare nel flusso sanguigno il glucosio che aveva immagazzinato in modo che si mantengano nella norma le quantità di zuccheri

Si parla di **insulino resistenza**, quindi, quando le cellule del nostro organismo diventano insensibili all'azione dell'insulina del sangue, e di conseguenza il rilascio nell'organismo di tale ormone avviene in dosi elevate, producendo un effetto biologico nettamente inferiore a quanto previsto.

Un pasto ricco di zuccheri semplici o farine raffinate (come avviene purtroppo oggi nella maggior parte dei casi) innesca una impennata repentina dell'insulina; questi zuccheri continuano ad aumentare, il pancreas secernere sempre più insulina e più c'è insulina, più c'è zucchero, che può entrare nelle cellule. Se l'insulina non riesce più a far usare in modo efficiente il glucosio per ricavarne energia, il livello di zuccheri nel sangue continua ad aumentare fino al punto di un'insorgenza del diabete.

Il diabete di tipo 2, non insulino dipendente, si verifica proprio quando il pancreas non riesce più a far fronte all'aumentata richiesta di insulina da parte dell'organismo. C'è una forte predisposizione in questo caso anche a problemi come sovrappeso, colesterolo elevato e ipertensione, oltre che diabete. A causa del diabete, le particelle di colesterolo LDL, colesterolo cattivo, tendono ad aderire più facilmente alle pareti delle arterie, danneggiandole. Le persone affette da questa patologia, hanno bassi i livelli di HDL (colesterolo buono) e hanno elevati valori di trigliceridi. L' eccesso di zuccheri e carboidrati raffinati, come abbiamo visto, sono la causa principale della insulino-resistenza. Riassumendo, in pratica: il metabolismo del glucosio è alterato da una alimentazione troppo ricca di zuccheri e carboidrati, al punto che livelli normali dell'ormone regolatore insulina sono insufficienti; il pancreas aumenta la produzione di insulina, ma questo non basta perché le cellule sono diventate "sorde" ai segnali mandati da questo ormone. E' come se le cellule si tappassero le orecchie perché l'insulina invia un segnale troppo forte. Le cause, quindi, che determinano l'insulino-resistenza sono

numerose; dal punto di vista biologico il problema si può localizzare a livello pre-recettoriale, oppure recettoriale o post-recettoriale, comprese le sovrapposizioni possibili.

L'insulino-resistenza causa:

- Aumento dell'idrolisi e dei trigliceridi nel tessuto adiposo e di acidi grassi nel plasma.
- Diminuzione del glucosio a livello muscolare con la conseguente diminuzione di depositi di glicogeno.
- Maggiore sintesi epatica dovuta all'aumento della concentrazione degli acidi grassi nel sangue e del venir meno dei processi che la inibiscono, con la conseguenza di innalzamento dei livelli di glicemia a digiuno.
- Incapacità da parte delle *beta-cellula* di attivare tutti i meccanismi molecolari che servono al suo corretto funzionamento ed alla sua sopravvivenza. (Tale funzionalità ormai diminuita da parte delle cellule del pancreas, è la maggiore responsabile del diabete mellito di tipo 2, come si è già sottolineato).

La conseguenza di questo squilibrio è, appunto la sindrome metabolica, oltre che essere considerata anche la base di patologie come la sindrome dell'ovaio policistico e l'infertilità nelle donne. Il grasso addominale, che tende ad accumularsi a causa degli squilibri sopra descritti, è allo stesso tempo conseguenza e causa della sindrome metabolica.

**L'ipercolesterolemia**

## **Eccesso di grassi e colesterolo.**

### **IL COLESTEROLO**

Il colesterolo è una sostanza che si trova nel sangue. È indispensabile per il buon funzionamento dell'organismo: contribuisce alla costituzione di cellule, produzione di ormoni, alla digestione (costituendo la bile), ma quando è in eccesso, può dare gravi problemi. Nell'ultimo decennio, la ricerca medico-farmaceutica ha dedicato moltissima attenzione al "problema colesterolo", considerandolo un importante fattore di rischio nella genesi delle malattie cardio-circolatorie. Con l'avanzare degli studi, tuttavia, molti "miti" sull'argomento sono stati sfatati, grazie anche ai modesti risultati delle strategie messe in atto per tenerlo sotto controllo, in primo luogo farmaci e diete, che si sono spesso rivelati inutili o addirittura deleteri. Inoltre oggi si è arrivati alla conclusione che il colesterolo non è solo cattivo, ma riveste una fondamentale importanza per il buon funzionamento del nostro organismo. Il colesterolo viene distribuito nell'organismo tramite sostanze chiamate lipoproteine, che lo veicolano attraverso il sangue per densità e funzioni:

- LDL, lipoproteine, dette a bassa densità, trasportano il colesterolo dal fegato, dove viene prodotto, alle cellule che ne hanno bisogno;
- HDL, lipoproteine ad alta densità, invece, raccolgono il colesterolo in eccesso dalle cellule e lo riportano al fegato, dove viene scisso ed eliminato dall'organismo o ritrasformato. In condizioni normali, tali proteine bilanciano il tasso di colesterolo. Tuttavia, quando il corpo produce più colesterolo di quanto ne riesca ad eliminare, questo delicato equilibrio viene a mancare e il sistema viene sovraccaricato.

IL COLESTEROLO è prodotto in buona parte proprio dal fegato, e una parte entra nell'organismo con il cibo, attraverso i grassi. Solo il 20% del colesterolo è apportato dagli alimenti, mentre la maggior parte è sintetizzato dall'organismo. Le sue funzioni sono numerose:

- regola la permeabilità delle membrane cellulari e lo scambio di sostanze messaggere tra le varie cellule, ed è coinvolto nella crescita e nella divisione cellulare;
- è essenziale per lo sviluppo embrionale: un disturbo materno nella sintesi di colesterolo causa malformazioni nei neonati;
- concorre alla formazione degli ormoni steroidei (progesterone, cortisolo, testosterone, ecc.), dei sali biliari e della vitamina D;

- partecipa alla composizione della guaina mielinica che protegge gli assoni neuronali.

Senza colesterolo, molti apparati del nostro organismo (tra cui il sistema nervoso, l'apparato sessuale, quello digestivo) non potrebbero funzionare.

Una dieta troppo ricca di grassi animali (e grassi transgenici) l'utilizzo di margarine e grassi idrogenati, o un cattivo funzionamento del fegato, aumentano colesterolo e trigliceridi nel sangue. Il colesterolo è sempre stato associato ad un eccessivo consumo di grassi, ma è stato provato che anche diete a ridotto apporto di grassi portano ad un aumento di zuccheri e carboidrati raffinati, andando ad alterare l'equilibrio tra colesterolo "buono" e colesterolo "cattivo". Vanno presi in considerazione, infatti, altri aspetti come l'infiammazione, l'omocisteina, lo stress ossidativo e la glicazione. È molto importante, (oltre a un livello di colesterolo totale per il rischio cardio vascolare), il rapporto tra colesterolo LDL, il cosiddetto colesterolo "cattivo", e la concentrazione di HDL, cioè la frazione buona del colesterolo.

Le HDL possono essere denominate come gli spazzini buoni che, a livello periferico, prevengono il deposito di colesterolo nelle arterie, incorporandolo e trasportandolo nel fegato, dove viene metabolizzato ed escreto con la bile. Una volta che le cellule hanno acquisito il colesterolo necessario, le lipoproteine HDL ne rimuovono il più possibile, ma la quantità in eccesso rimane in circolo nel sangue ossidandosi (specialmente il colesterolo LDL) e depositandosi sulle pareti delle arterie, dove provoca infiammazione. **L'infiammazione cronica favorisce la produzione e l'accumulo di ulteriori quantitativi di colesterolo, nonché la formazione di placche all'interno delle pareti arteriose.** Tale processo di accumulo, che provoca il restringimento delle arterie e limita l'afflusso di sangue attraverso di esse, viene chiamato arteriosclerosi o indurimento delle arterie. L'arteriosclerosi può preludere a malattie cardiache e, se viene trascurata, può causare un infarto o un ictus: **i grassi circolanti, infatti, si depositano sulle pareti dei vasi arteriosi, determinando un ispessimento che restringe il lume del vaso stesso, traducendosi in un aumento della pressione arteriosa.** Sembra evidente, pertanto, che sarebbe sempre meglio evitare questa accoppiata. Per garantirsi una buona salute è quindi importante non tanto abbassare il tasso di colesterolo globale, quanto mantenere un corretto equilibrio tra le componenti LDL e quelle HDL.<sup>4</sup>Una nota: il coenzima Q10, è necessario per il metabolismo

---

<sup>4</sup> Alcuni autori, spiegano questo processo con una analogia che rende l'idea. **L'analogia delle foglie** – Consideriamo un viale alberato d'autunno su una strada asfaltata. Cadono tante foglie (LDL) e la strada ne è coperta. Se abbiamo tanti spazzini (HDL) la strada resta pulita. Gli spazzini non agiscono sulla caduta delle foglie, ma le rimuovono. Ecco perché conta il rapporto (Colesterolo totale/HDL).

energetico nei mitocondri e ha anche una funzione antiossidante, la sua produzione è inibita dalle statine farmaci per abbassare il colesterolo, è necessario utilizzarlo nei pazienti che utilizzano questo farmaco e hanno anche come effetto collaterale una pesantezza di gambe.

## L'ipertrigliceremia

### **Differenza fra trigliceridi e colesterolo.**

I trigliceridi ed il colesterolo sono tipi diversi di lipidi che circolano nel sangue, ma spesso si tende ad associarli ad un eccesso di grassi quando invece, in realtà, un aumento di trigliceridi è più dovuto ad un eccesso di zuccheri semplici.

I trigliceridi sono un tipo di grasso (lipide) presente nel sangue, e, nei cibi, conservano calorie inutilizzate e forniscono di energia l'organismo, mentre il colesterolo viene utilizzato per costruire cellule e alcuni tipi di ormoni: a seguito di un pasto, la concentrazione dei trigliceridi nel sangue può aumentare sensibilmente, mentre i livelli di colesterolo sono meno influenzati sul brevissimo periodo. Poiché trigliceridi e colesterolo non si sciolgono nel sangue, circolano attraverso il corpo con l'aiuto di specifiche proteine.

Le calorie in eccesso, o quelle indotte da zuccheri e carboidrati "semplici", se non vengono utilizzate immediatamente sono convertite in trigliceridi e immagazzinate nelle cellule adipose e, solo in seguito, verranno rilasciate con l'intervento di ormoni, per fornire energia tra pasti.

La presenza di una quantità eccessiva di trigliceridi nel sangue è causa di aumento del rischio di malattie coronariche, soprattutto nelle donne; alcuni i fattori di rischio e le principali cause che possono favorire l'aumento dei valori sono:

- predisposizione genetica
- insulino resistenza
- diabete
- insufficienza renale
- ipotiroidismo

- lupus
- eccessivo consumo di alcoolici
- alcuni farmaci (isotretinoina, estrogeni, idroclorotiazide, beta bloccanti, ...)
- obesità e sovrappeso
- vita sedentaria ed eccessivo consumo di alcoolici
- abbondanza di carboidrati, soprattutto raffinati
- eccessivo consumo di grassi
- fumo
- eccessivo utilizzo di fruttosio
- elevata assunzione di succhi di frutta, anche freschi, poiché la sola frutta spremuta è ricca soprattutto di zuccheri, ma manca la componente di fibra che ne rallenta l'assorbimento.
- bevande zuccherate

L'ipertrigliceremia è un fattore di rischio a sé, che aumenta la probabilità di incorrere in eventi cardiovascolari indipendentemente dai valori del colesterolo. Gli esami vengono prescritti per controlli, unitamente al colesterolo (pannello di profilo lipidico). Il sangue deve essere prelevato dopo 8-12 ore di digiuno per una misurazione accurata dei trigliceridi, perché i valori tendono a fluttuare sensibilmente a stomaco pieno. Un miglioramento dello stile di vita è spesso sufficiente a permettere un controllo dei valori, mentre per alcuni pazienti (con valori alti e/o ad alto rischio cardiovascolare) può essere necessario il ricorso all'assunzione di farmaci.

Un aumento dei valori è purtroppo del tutto asintomatico: questo significa che a meno di esami del sangue il paziente non può accorgersi di avere valori troppo elevati (raramente si ha una colorazione giallastra della pelle), ma se i valori dovessero eccedere oltre i 1000mg/dl, possono causare indirettamente pancreatite acuta.

## GRASSI COLESTEROLO E TRIGLICERIDI:

Rivedendo quanto esposto, possiamo arrivare ad una distinzione: il colesterolo è un grasso (definiamolo saturo), ma non è dannoso mentre i trigliceridi sono oli, anch'essi di per sé non dannosi. C'è un buono in tutto, quando non è eccessivo. Utilizzando lo stesso schema di pensiero, questa distinzione può già da sola portare alla deduzione che grassi alimentari e gli oli non sono nocivi. Questo appare scontato, in effetti, ma esistono delle varianti che ne possono alterare l'equilibrio. Il nostro organismo per funzionare deve essere fluido, senza attriti, motore, ed ha bisogno di tutte le componenti, un po' come il motore della macchina, senza una buona lubrificazione e una giusta dose di benzina, si inceppa.

E' importante riconoscere e distinguere quali sono i grassi buoni e cattivi, nell'organismo e negli alimenti.

## L'ipertensione arteriosa

L'ipertensione arteriosa è un aumento anomalo della pressione con cui il cuore pompa il sangue nell'aorta e di conseguenza in tutto l'organismo. La pressione arteriosa presenta due valori: quello sistolico (la cosiddetta massima) e quello diastolico (la minima). La prima in un adulto sano può variare dai 115 ai 140 mm di mercurio, la seconda tra i 70 e gli 85-90. Nel 95% dei casi di ipertensione arteriosa non c'è una causa evidente, anche se lo stress, l'ansia, lo stile di vita e l'alimentazione svolgono un ruolo fondamentale. In una piccola parte (5%) essa è dovuta a malattie di tiroide, rene e surrene. Quasi sempre non ci sono sintomi e il riscontro è occasionale, eccetto che per improvvisi sbalzi o picchi (valore sistolico oltre i 160) che provocano cefalea, disturbi visivi e senso di stordimento. Curarla è fondamentale per prevenire malattie cardiovascolari anche molto gravi.

Si stima che almeno il 30% della popolazione mondiale soffra d'ipertensione arteriosa. Ufficialmente nel nostro Paese gli ipertesi sarebbero tra i 15 e i 20 milioni, ma solo il 50-60 % sa di esserlo. Però ci sono anche parecchie persone che per errori diagnostici o per eccesso di medicalizzazione assumono farmaci inutilmente. Una delle più temibili e devastanti conseguenze dell'ipertensione è certamente l'ictus: 200.000 casi l'anno, di cui l'80% sono nuovi episodi e il 20% sono recidive. L'ictus causa il 10-12% di tutti i decessi per anno (rappresenta la terza causa di morte dopo le malattie cardiovascolari e le

neoplasie) ed è la principale causa d'invalidità, con costi per il Sistema Sanitario Nazionale che variano da 6.2 a 14.4 miliardi di euro l'anno. Sempre in Italia, sono circa 900.000 il numero di soggetti che sono sopravvissuti ad un ictus, con esiti più o meno invalidanti. La tendenza ad avere la pressione alta è legata anche all'età, per cui con l'aumento della vita media anche l'incidenza di questa malattia è aumentata. Si stima che entro il 2025 aumenterà del 60%. Per evitare tutte le conseguenze dovute all'ipertensione, il controllo dei valori pressori è fondamentale. Le nuove direttive europee per il controllo della pressione arteriosa confermano l'importanza di mantenere nella popolazione sana valori al di sotto di 140/90 mm Hg, mentre per quanto riguarda le persone affette da patologie a rischio cardiovascolare, come il diabete, consigliano valori ancora più bassi 130/80 mm Hg. Tuttavia, secondo alcuni, bisognerebbe individualizzare maggiormente la terapia ed essere meno rigidi nel caso degli anziani, in cui sembra che entro certi limiti il rialzo pressorio serva a irrorare meglio il cervello.

**Consigli generali per l'ipertensione** mirano ad una dieta iposodica, l'assunzione di acqua e il movimento. Di contro, c'è chi mette in guardia dai pericoli di una dieta troppo povera di sale. Anche i sostituti del sale, ricchi di potassio, possono rappresentare un pericolo, se consumati in eccesso, così come hanno dimostrato alcuni ricercatori olandesi<sup>5</sup>. Una cosa è certa: l'ipertensione si associa molto spesso al sovrappeso e quindi una dieta s'impone quasi sempre. Si calcola che ogni kg perso abbassi la pressione di 1 mm Hg.

L'attività fisica è importante anche se, negli ultimi anni, sempre più viene dimostrato che non è necessario diventare dei fanatici del movimento per rimanere in forma e prevenire le malattie. L'esercizio isometrico (come il sollevamento dei pesi), in questi casi, andrebbe evitato poiché trattenere a lungo il respiro, durante lo sforzo, aumenta la pressione sanguigna. Camminare, fare escursioni, nuotare, andare in bicicletta e altri sport all'aperto sono ottimi, vanno fatti con regolarità, una volta ogni tanto serve a poco. Fare attività fisica regolare tra i 18 e i 30 anni riduce la possibilità di sviluppare l'ipertensione nei successivi 15 anni [6].

---

<sup>5</sup> (BMJ, 2003; 326: 35-6).

<sup>6</sup> (CARDIA study. Am J Public Health 97(4), 2007)

## Circonferenza addominale e IMC

L'indice di massa corporea (**IMC** o **BMI**, acronimo Inglese di Body Mass Index) è un parametro che mette in relazione la massa corporea e la statura di un soggetto. L'IMC fornisce una stima delle dimensioni corporee più accurata rispetto alle vecchie tabelle basate semplicemente su altezza e peso. Questo indice è un parametro da non sottovalutare, non essendo solo un valore indicativo di sovrappeso e obesità in uomini adulti e donne non in gravidanza, ma è anche un fattore epidemiologico: esiste infatti una profonda relazione fra l'IMC e il rischio di mortalità per complicazioni cardiovascolari, ipertensione, diabete e malattie renali.

L'IMC si calcola dividendo il proprio peso espresso in kg per il quadrato dell'altezza espressa in metri:  
**IMC = massa corporea (Kg) / statura (m<sup>2</sup>)**. In base a questa formula, per esempio, l'indice di massa corporea di una persona che pesa 75 chilogrammi ed è alta 1 metro e 80 centimetri sarà quindi uguale a:  $75 \text{ kg} / (1,80 \times 1,80 = 3,24) = 75 : 3,24 = 23,1$

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'IMC, o indice di massa corporea, è raggruppabile in 4 categorie:(TAB 1)

- sottopeso (IMC al di sotto di 19)
- medio (IMC compreso tra 19 e 24)
- sovrappeso (IMC compreso tra 25 e 30)
- obesità (IMC al di sopra di 30)

E' importante controllare la misura della circonferenza vita, come indice di una eccessiva produzione di grasso viscerale, che è uno dei campanelli d'allarme, indice di un dismetabolismo e quindi di una possibile insorgenza di una patologia. (VEDI TABELLE).

## INDICE DI MASSA CORPOREA



Indice di massa corporea desiderabile	
Età in anni	IMC desiderabile
19 - 24	19 - 24
25 - 34	20 - 25
35 - 44	21 - 26
45 - 54	22 - 27
55 - 64	23 - 28
> 65	24 - 29

**TAB. 2 - CUT-OFF DEL BMI PER SOVRAPPESO E OBESITÀ IN ETÀ EVOLUTIVA**

Età (anni)	Sovrappeso		Obesità	
	Maschi	Femmine	Maschi	Femmine
2	18,4	18,0	20,1	20,1
4	17,6	17,3	19,3	19,1
6	17,6	17,3	19,8	19,7
8	18,4	18,3	21,6	21,6
10	19,8	19,9	24,0	24,1
12	21,2	21,7	26,0	26,7
14	22,6	23,3	27,6	28,6
16	23,9	24,4	28,9	29,4
17	24,5	24,7	29,4	29,7
18	25,0	25,0	30,0	30,0

(Cole T.J. Et al. BMJ 2000)

(NOTA<sup>7</sup>)

<sup>7</sup> (Le tabelle riportate indicano i valori di riferimento, ai quali vanno associati parametri come l'età il sesso e la densità ossea. per i bambini al di sotto dei 18 anni è necessario valutare le curve di crescita, mentre nelle persone anziane va considerato che IMC tende a diminuire dopo i 70 anni a causa di una perdita strutturale che di solito si verifica a questa età.)

## **CAPITOLO 2: IL SOVRAPPESO: TESSUTO ORGANO E VISIONE PSICOSOMATICA.**

Obesità è un termine abbastanza comune, associato a consumi elevati di cibo e sedentarietà o a disfunzioni ormonali. In alcuni casi l'eccesso di peso ha anche altre cause, per questo va osservato anche sotto altri aspetti. Il termine diabesità sta comparando da qualche tempo negli studi degli esperti, ma anche la componente psicologica va tenuta in considerazione e, inoltre, il grasso non è una sostanza amorfa, conseguente ad un eccesso di calorie, ma un vero e proprio organo.

### **IL SOVRAPPESO**

#### **LE CAUSE DEL SOVRAPPESO**

Che la causa principale del sovrappeso e dell'obesità sia correlata allo squilibrio tra le calorie consumate e quelle ingerite e alla diminuzione dell'attività fisica dovuta a lavori sedentari, ai mezzi di trasporto e alla crescente urbanizzazione, è abbastanza noto a tutti. Più raramente l'obesità è causata da condizioni genetiche (es. sindrome di Prader Willi) o da malattie endocrine quali la sindrome di Cushing (una condizione che determina un'umentata produzione di cortisolo da parte delle ghiandole surrenali) o un cattivo funzionamento della tiroide (ipotiroidismo). Troppi cibi grassi, alcuni farmaci (antidepressivi, antipsicotici, cortisonici, pillola anticontraccettiva) possono indurre un aumento di peso. Anche smettendo di fumare si può verificare un modesto aumento del girovita, ma anche questo è un effetto collaterale temporaneo, che non è realmente la conseguenza del fatto che il fumo riduce l'appetito, ma perché è comunque un atto compensatorio (quando si smette di fumare, è noto che si sostituisce questo gesto con quello di mettere in bocca cibo). Così come le fasi della vita, come può essere la menopausa, sono solo adattamenti temporanei, che non giustificano il continuo aumento di grasso negli anni a venire.

#### **IL TESSUTO ADIPOSOSO ORGANO**

Il tessuto adiposo (massa grassa) non è deputato solo allo stoccaggio o al rilascio di grasso disponibile per le attività che richiedono energia, ma si comporta come un organo endocrino a tutti gli effetti, influenzando l'intero metabolismo corporeo e dialogando con gli altri organi, al pari di quelle ghiandole a secrezione interna, come tiroide o ipofisi, che nel nostro organismo producono messaggeri chimici attivi anche a distanza dal punto di origine, gli ormoni. Oltre ad ormoni (soprattutto leptina e adiponectina), l'organo adiposo rilascia fattori di crescita, enzimi e altre molecole, per lo più proteiche, chiamate complessivamente adipochine (o adipocitochine), che agiscono sia localmente che a distanza.

Proprio sulla funzione di questi mediatori biochimici e sulle loro potenzialità terapeutiche, si sta concentrando l'attenzione della ricerca clinica in questi anni.

## **GRASSO VISCERALE**

Grasso viscerale (anche *grasso addominale*) è un'espressione che fa riferimento al tessuto adiposo che si concentra a livello di cavità addominale: il grasso viscerale è distribuito tra tronco e organi interni. Una gran mole di letteratura dimostra un'importante associazione tra obesità e molecole spia (**markers**) di **infiammazione**. Quest'ultima è probabilmente sia una conseguenza dell'incremento di tessuto adiposo sia una concausa di sviluppo dell'**obesità** e delle sue **complicanze (diabete di tipo 2, ipertensione, etc)**. Il grasso viscerale deve essere distinto da quello intramuscolare, distribuito tra le fibre dei muscoli, e da quello sottocutaneo, concentrato nello strato più profondo della cute, l'ipoderma.

## **ADIPOCITI E ADIPOCHINE**

Le due adipochine più secrete dagli adipociti sono la leptina e la adiponectina. **La leptina** è un ormone che gioca un ruolo molto importante nella regolazione del metabolismo agendo principalmente a livello del sistema nervoso centrale dove è in grado di penetrare la barriera ematoencefalica e di legarsi alle membrane cellulari. I suoi livelli sono direttamente correlati con la quantità di massa grassa: agendo come molecola segnale per il cervello, in relazione ai depositi di grasso, è in grado di ridurre l'appetito, limitare l'assunzione di cibo e aumentare il consumo energetico dell'organismo. Sembra inoltre, agire a livello del sistema immunitario e della fertilità. È una molecola tutt'ora sotto esame.

L'**adiponectina** modula la sensibilità all'insulina, ha un'azione vaso protettiva, oltre che antinfiammatoria. I suoi livelli (al contrario della leptina) sono inversamente correlati con la quantità di massa grassa: maggiore è la massa grassa, minore è la quantità di adiponectina rilasciata dal tessuto adiposo. A livello di cuore e vasi, l'aumento di massa grassa favorisce l'aterosclerosi e il rialzo dei valori pressori (ipertensione arteriosa); a livello dei muscoli, la sensibilità all'insulina è regolata dagli adipociti che alterano la funzione muscolare; a livello delle ossa, l'osteoporosi è associata a un aumento del grasso midollare che riduce sintesi di cellule del sangue (emopoiesi); l'elevata adiposità si correla con la crescita tumorale e la formazione di metastasi; i fluidi linfatici (milza) favoriscono l'accumulo di grasso, gli adipociti forniscono nutrienti ai linfonodi locali; a livello della cute, gli adipociti favoriscono la cicatrizzazione, inoltre regolano la crescita dei capelli. Il sistema appare complesso, ma dà valore al ruolo di ogni singolo movimento che si sviluppa nell'organismo. Niente viene lasciato al caso, è

sempre una questione di equilibri. Il termine DIABESITA' è utilizzato dalla scienza per definire il delicato ruolo degli equilibri del sovrappeso e le malattie invalidanti, che non comprendono solo il diabete, ma anche patologie croniche. (RIF:BERRINO)

### **Sovrappeso e mente.**

Un organo che interviene nella regolazione del metabolismo pare proprio che sia il sistema limbico, (la parte più antica del cervello, quella che risente moltissimo dell'atmosfera psichica, cioè della mentalità e degli stati emotivi). Alcuni stati emotivi, protratti nel tempo, provocano un'atmosfera cronica, carica di pensieri, che influiscono facendoci mangiare di più (fame emotiva) e aumentando il grasso per renderlo disponibile nei momenti di carestia e quindi rallentando i processi metabolici. Senza essere esperti e psicologi, ognuno di noi si rende conto che quando siamo impegnati in qualcosa che ci piace, non risentiamo della fame ma, viceversa, quando siamo annoiati, riempiamo i vuoti mangiucchiando continuamente (lo stesso accade se ci sentiamo tristi).

In una vita dove tutto è scontato, senza un po' di avventura, non si esprime se stessi, ed è come se il motore girasse al minimo; viceversa, quando c'è un po' di spazio per la passione, il piacere, o quando si fa qualcosa che dà soddisfazione, il motore accelera e brucia di più. Molte ricerche affermano che le diete non funzionano se si identifica il piacere del cibo come un nemico, un male punitivo e lo stesso quando le diete vengono vissute come una condanna restrittiva, che fra l'altro, toglie il piacere della scelta. Siccome senza piacere non si può vivere, si innescano dei pericolosi sensi di colpa, se ci si concede "il peccato" e diventiamo giudici e colpevoli nello stesso tempo. Trasformare il nemico cibo in amico, è un percorso. Approcciarsi in maniera differente al cambio di alimentazione può diventare il mezzo per acquisire una consapevolezza del processo di cambiamento che può attuare una sana alimentazione. Anche una dieta disintossicante ha effetti diversi se approcciata con conoscenza, diventa un piacere, piuttosto che un castigo. Considerare una disintossicazione semplicemente un dovere: "dicono che bisogna disintossicarsi" o un "pare che faccia bene", più imposto dal sentito dire che da una volontà di mantenere efficiente un sistema mal funzionante, non permette di ascoltarne i benefici, si creano delle false aspettative, che fanno abbandonare presto ogni tentativo.

L'obiettivo di conservare un peso forma equilibrato rappresenta un ottimo stimolo per prendersi cura di sé e migliorare la qualità della propria vita. Al di là dei condizionamenti dettati dalle mode e da una

società tutta protesa verso l'apparire, **l'armonia del corpo è segno di salute ed equilibrio**. Secondo le statistiche ufficiali si tratta di una meta sempre più desiderata: il 40% della popolazione adulta è in condizione di sovrappeso, e il 6-7% soffre addirittura di obesità; inoltre da un'indagine dell'Istituto Nazionale della Nutrizione risulta che il 35% dei bambini italiani è in sovrappeso od obeso.

## **Uno sguardo ai bambini.**

Un dato allarmante è quello delle ricerche e degli studi effettuati sull'obesità infantile.

Il tasso di mortalità nei bambini fra 1 e 5 anni e il rischio di morte in età infantile è notevolmente diminuito, ma negli ultimi 15-20 anni sono state pubblicate statistiche allarmanti sull'aumento di patologie, una volta considerate patologie dell'età adulta, anche nei bambini e negli adolescenti. Soprattutto nei paesi industrializzati, si incrementa sempre più il numero di bambini affetti da obesità, con un notevole aumento dei casi di steatosi epatica non alcolica: il fegato grasso. Questo, che un tempo era considerato un problema solo degli adulti, pare invece che affligga il 15% dei bambini. Sotto accusa l'abbondanza di bibite gassate e dolci, merendine, patatine fritte, zuccheri in eccesso, che si accumulano sotto forma di grassi proprio nel fegato. (Un bicchiere di succo di frutta, che contiene per la maggior parte zucchero aggiunto, o una bibita, contengono il 44% del fabbisogno giornaliero di quello che viene definito il veleno bianco.) Lo zucchero si trova in abbondanza anche nelle merendine, nelle fette biscottate, negli yogurt alla frutta, e in tantissimi alimenti, come per esempio nel prosciutto, sotto forma di destrosio; questi zuccheri diventano poi grasso e favoriscono l'innalzarsi della glicemia, con gravi conseguenze che possono arrivare già dall'età dell'adolescenza. Infatti, queste condizioni predispongono alla cirrosi epatica, all'aumento della circonferenza dell'addome, l'insulino-resistenza, l'ipertensione, l'ipercolesterolemia, un aumento di rischio di sviluppare diabete di tipo 2, sindrome metabolica e malattie cardiovascolari. Questo quadro della situazione, così dilagante negli ultimi anni, non era mai stato registrato dal primo dopoguerra ad oggi. Paradossalmente, sembra che il benessere economico abbia contribuito alla diffusione di questo malessere generale e viene definito dagli esperti come una vera epidemia che sta creando più vittime forse delle epidemie storiche o delle malattie da carenza vitaminica e mal nutrizione degli anni precedenti.

## **Una nota sullo zucchero.**

*Lo zucchero ha sicuramente un'influenza negativa sulle dislipidemie, ma gioca un ruolo fondamentale, per altro anche negli adulti, che può porta a sviluppare comportamenti che creano circoli viziosi molto*

*dannosi ai fini della sindrome metabolica. Questo particolare non va sottovalutato: in studi incrociati sulla sindrome metabolica e lo zucchero, sono apparsi infatti altri fattori.*

Una ricerca condotta da scienziati dell'università di Yale (1) (1“New data on Sugar and Child Behavior”, Jane Brody, New York Times, 10 maggio 1990) ha dimostrato che una dose concentrata di zucchero fa salire di dieci volte (rispetto al normale) il livello di adrenalina nel sangue dei bambini. L'adrenalina può portare ansia, iperattività, aggressività. Nei bambini (come anche negli adulti), ad esempio, lo zucchero può indurre ansia, nervosismo, distrazione, ipereccitazione. Anche l'aumento dell'uso di psicofarmaci e tranquillanti nei bambini sta aumentando. I motivi sono stati evidenziati da tutte le ricerche e tutti gli studi condotti. Una spiegazione significativa può essere quella riferita dal prof. Berrino, il quale afferma: *“Lo zucchero ci crea una situazione di ipoglicemia. Poiché il corpo (il cervello in particolare) ha bisogno di zuccheri, quando siamo in ipoglicemia vengono prodotti gli ormoni dello stress, che comandano al fegato di mettere zucchero nel sangue per cercare di ristabilire la situazione. Quindi l'ipoglicemia causa un aumento di produzione di epinefrina (o adrenalina) e quindi di nervosismo sia nei bambini sia negli adulti, ma ancor peggio è il circolo vizioso che si crea”*. È ben documentato infatti, che lo zucchero, in alte concentrazioni, sviluppa reazioni simili a quelle di droghe psicoattive (come ad esempio la cocaina), creando dipendenza. “Questa dipendenza è dovuta al rilascio di dopamina (neurotrasmettitore endogeno prodotto dal cervello e dalle ghiandole surrenali) a seguito del suo consumo. Da cui ne deriva una relativa crisi di astinenza nel caso in cui la sua assunzione viene a mancare.

Anche in virtù del fatto che per il sapore dolce non c'è “sistema di sicurezza” che ci faccia scattare una sorta di repulsione: il dolce infatti è uno dei sapori che ci identificano l'approvvigionamento di sostanze vitali (il nostro cervello, le nostre cellule hanno bisogno di glucosio per sopravvivere). Siamo soliti pensare a dipendenza, come ad un abuso di alcool, fumo, o droghe, mentre invece quando parliamo di cibo la tendenza è quella di affermare: “Ma a me piace, sono abituato al dolcetto dopo cena, è una mia abitudine!” Lo stesso vale per il caffè.

## **Il sovrappeso: aspetti psicosomatici**

Il sovrappeso, non deriva soltanto dalla dieta sbagliata, dalla sedentarietà o da squilibri di tipo metabolico, ma può nascere dalla mente e dalla visione che abbiamo di noi stessi e degli eventi.

La forma rotonda del corpo di una persona è assimilata a una funzione nutritiva e di appoggio. In realtà spesso le persone in sovrappeso svolgono all'interno del loro ambiente un ruolo di guida o di appoggio. A questa obesità si attribuiscono quelle caratteristiche tipiche del femminile arcaico di supporto, solidità, accogliimento, accudimento. La Terra, elemento femminile per eccellenza, è il principale simbolo di questa accezione positiva dell'obesità. Un'eccessiva identificazione con queste prerogative (tipico è il caso del sovrappeso post gravidico) può condurre a dover portare addosso un peso da cui poi è difficile liberarsi. Queste valenze sono maggiormente riferibili a una donna, ma non escludono certo molti casi di corpulenza maschile, i cui significati sono spesso un po' diversi. L'imponenza di una persona può voler manifestare di volta in volta opulenza, affidabilità, concretezza, autorevolezza. Essere grandi e grossi, e quindi forti, il mangiare grandi quantità di cibo in modo vorace, possono significare l'ostentazione di una sicurezza, magari non raggiunta in altro modo, così come possono avere il senso di sottolineare la propria potenza. Quando la società o il gruppo di appartenenza non sono particolarmente benevoli verso il sovrappeso, a questa condizione possono essere attribuite una lunga serie di qualità e immagini negative e il grasso che circonda il corpo è considerato brutto, antiestetico, ingombrante e volgare. L'organismo sceglie di assumere una determinata forma, un peso in base a meccanismi essenzialmente difensivi o compensativi, per rimuovere i quali è necessario ricreare un nuovo equilibrio, che parta dalla personalità, dal rapporto con se stessi e con il proprio corpo e dal rapporto con il mondo esterno. La ricerca di cibo, inoltre, può essere scatenata anche da stimoli che non hanno nulla a che vedere con il vero e proprio bisogno di alimentarsi: conoscere il proprio corpo significa inoltre imparare a distinguere i propri bisogni e soddisfarli correttamente.<sup>8</sup>

**L'obesità/sovrappeso reattivo** è un tipo di ingrassamento che interviene anche molto rapidamente dopo un lutto, una perdita significativa o un cambiamento di stato sociale o biologico come il matrimonio, il divorzio, il pensionamento, la menopausa. Oppure in relazione a situazioni conflittuali o

---

<sup>8</sup> *Nella società occidentale contemporanea, questa "smania di cibo" non si manifesta di certo perché il nostro organismo ha bisogno di essere "sostenuto" attraverso un surplus di nutrimento. Il più delle volte oggi si mangia in eccesso non per soddisfare un sano appetito ma per noia, per abitudine, per stress, per mancanza di affetto, per inerzia, per solitudine, perché non ci vogliamo bene, oppure perché la scorpacciata è diventata la nostra ultima forma di trasgressione o il nostro rimedio per riempire i vuoti esistenziali. In tutte queste situazioni di disagio psicologico, il cibo diventa il "pronto soccorso" più rapido, il rimedio più a portata di mano, spesso anche il meno costoso. In pratica, il cibo in eccesso agisce come una sorta di "droga" appetitosa per mettere a tacere almeno per qualche tempo le emozioni che non siamo in grado di vivere o di affrontare in modo sano e naturale. (rif. Daniela Marafante.)*

frustranti prolungate nel tempo. La sregolatezza nel mangiare ha la funzione di **attenuare la sensazione di vuoto o di rabbia**. Infatti, il senso di gratificazione proveniente dal cibo, può essere un surrogato di altri piaceri apparentemente inaccessibili o semplicemente servire per alleviare, anestetizzare una tensione o un conflitto. L'introduzione di cibo funziona quindi come una sorta di ansiolitico e antidepressivo. Così si può giungere a interpretare qualunque stato di malessere come una fame di qualcosa e il cibo come una panacea in grado di allevare questa presunta fame. Chi ha questo tipo di reazione contrasta il suo senso di impotenza aggrappandosi ad una gratificazione a portata di mano come è il cibo, anziché affrontare pienamente la sofferenza di un cambiamento o di un chiarimento.

**L'obesità/sovrappeso costituzionale** è uno stato che si acquisisce lentamente, può essere presente sin dall'infanzia, in età giovanile o più tipicamente in occasione della maternità e si ripresenta non appena si sia interrotta una dieta rigida. Questo tipico meccanismo sembra indicare che l'organismo cerca di recuperare l'eccesso di peso per mantenere un certo equilibrio psicofisico, anche se a scapito della linea. Quindi, se non mutano le condizioni, e gli atteggiamenti, spesso anche le diete più ferree possono rivelarsi frustranti. In realtà l'organismo non fa niente per caso: nell'eccesso di peso giovanile e costituzionale, che spesso è accompagnato anche da lievi turbamenti ormonali, si può intravedere un problema di riconoscimento dei propri confini fisici e psicologici, della propria identità, in primo luogo quella sessuale, o del proprio valore individuale. Il grasso diventa una sorta di cuscinetto protettivo, utilizzato come arma di difesa dalle aggressioni del mondo esterno o per rendere inefficaci le terribili pulsioni interiori. Una mancanza di confini chiari e definiti fra la propria personalità, l'indipendenza e il distacco dalle figure di riferimento, porta quindi ad una confusione che spesso si associa ad una personalità immatura, indefinita, oppure che si è identificata totalmente, nel caso delle donne, nel ruolo nutritivo e materno.

**L'obesità/sovrappeso da iperfagia** può essere rivelatore di un atteggiamento aggressivo, distruttivo che si scarica sul cibo, non potendo indirizzarsi altrove. Anche la necessità di mangiare tanto per poter avere un corpo grande e prestante, in grado di sopportare i fardelli delle responsabilità, o per aumentare il proprio spazio vitale, la propria visibilità, la propria importanza, potrebbe accompagnarsi con questa modalità di attaccarsi al cibo che è più tipicamente maschile.

Un altro significato attribuito all'iperfagia è la sicurezza che può fornire l'aver a disposizione una grande quantità di nutrimento, come una sorta di scialuppa di salvataggio. L'atteggiamento di chi

mangia troppo è spesso difficile da ammettere, perché vissuto come una specie di colpa e mantenuto più sotto la spinta del bisogno che del piacere. Non è raro che chi mangia a quattro palmenti non sia in verità buongustaio. Impadronirsi del cibo, farlo proprio, diventare più forti e sicuri è più importante del piacere vero e proprio che si può ricavare dal gusto. Il cibo in questo caso diventa un surrogato di una forza e di una sicurezza che si teme di non possedere, o di un potere verso il mondo esterno da cui si ha paura d'essere sopraffatti.

Secondo i dati raccolti da un gruppo di psicologi dell'Università di Adelaide, chi **svolge un impiego in cui è richiesta la responsabilità di prendere delle decisioni si troverebbe più spesso degli altri a fare i conti con il girovita aumentato**, contrariamente a chi deve controllare solo le proprie mansioni. I ricercatori hanno registrato altezza, peso, girovita e indice di massa corporea dei partecipanti, hanno poi somministrato un questionario chiamato "Job Demand-Control-Support" che indaga sulle caratteristiche psicosociali del lavoro che si svolge. *“Vengono così valutate la possibile presenza di fattori stressanti, ma anche se esistono degli spazi di controllo personale.”* I risultati hanno indotto a pensare che non è la responsabilità in assoluto a creare stress e quindi sovrappeso, ma proprio il tipo di decisioni che siamo chiamati a prendere, ovvero quanto queste decisioni tengano conto delle nostre inclinazioni e quanto invece siano limitate da esigenze del contesto lavorativo.

**Le domande da porsi in caso di sovrappeso:**

- *Uso l'eccesso di peso come “assicurazione fedeltà”, nel senso che non sentendomi bene nel mio corpo, non rischio di cadere nella tentazione di essere attratto o di attrarre qualcuno che si interessi a me?*
- *Il mio peso mi dà l'impressione di portare una zavorra della quale però ho paura a liberarmi?*
- *Quello che do agli altri, è lo stesso che sento di aver il bisogno di ricevere io?*
- *Sto cercando di “sfamare” le mie esigenze o quelle di qualcun altro?*
- *E' probabile che tenda a dimenticare me stesso per rispondere a quelle che ritengo essere le attese del mio partner, e che provi una mancanza di spazio per me?*
- *Ho la sensazione di non avere spazio nel luogo in cui vivo? Di non avere spazio nella mia famiglia nel mio lavoro o per una persona molto importante per me?*
- *E' possibile che mi senta così indispensabile per gli altri al punto che non mi rimane molto tempo per occuparmi di me stesso?*
- *Che cosa mi pesa? L'eccesso di responsabilità di cui mi faccio carico? Le difficoltà delle cariche pesano troppo su di me? Il mio partner, la mia famiglia, la mia azienda, il mio impiego?*
- *Ho bisogno di essere visto, notato?*
- *Ho bisogno di un mio spazio? Ho bisogno che mi sia dato uno spazio per me?*
- *Ho un bisogno imperativo di mettere il cibo in bocca?*
- *Sto cercando di colmare un vuoto nella mia vita?*
- *Da chi o che cosa sto cercando di difendermi?*
- *Cosa non voglio mostrare di me?*
- *Da chi voglio farmi notare?*
- *La mia felicità dipende dagli altri?*
- *Sono forse ossessionato dal mio eccesso di peso?*

- *C'è qualcosa che mi spaventa e sto mentendo a me stesso piuttosto che affrontarlo?*

## **Cambiare lo sguardo**

Ogni giorno facciamo sforzi per essere accolti ed accettati, con la paura di essere giudicati; spesso si subiscono gli imperativi rappresentati da compiti e doveri, e divorati dal bisogno di affermare noi stessi, ci si lascia consumere dal senso di colpa per gli errori fatti, aumenta la tensione e la rabbia per gli affronti subiti, il dolore per le ferite ricevute, e si è sempre più infuocati dal desiderio di possesso e di controllo. I nostri occhi sono sempre rivolti all'esterno, come se solo dall'esterno potesse arrivare la nostra realizzazione.

Questo modo di rivolgere lo sguardo, ci allontana da noi stessi, cioè dall'unica vera fonte di felicità.

**C'è un modo diverso di guardare:** rivolgere lo sguardo verso di sé. Non per curarsi, per analizzarsi, per condannarsi o per migliorarsi. Guardare e basta. Guardarsi dentro significa semplicemente rivolgere l'occhio dentro di noi senza dire nulla, senza farsi domande e senza cercare risposte. Accogliere, senza combatterli, tutti gli stati d'animo, anche quelli dolorosi. E ascoltarli, facendo loro tutto lo spazio necessario, senza volerli scacciare. È una vera rivoluzione, molto più importante e duratura di qualsiasi altro cambiamento che possiamo operare all'esterno. Ci sintonizza con la nostra natura, col carattere, con le nostre capacità e talenti, con l'istinto. Questo semplice atteggiamento genera una grande energia. Ci permette di riconoscerci e riconciliarci con noi stessi.

Interrogarsi continuamente sui nostri comportamenti non sempre è la strategia giusta, lo dimostra il continuo ripetersi dello schema "ingrasso e dimagrisco". Stile di vita non equivale a modelli da imitare o da seguire in maniera rigida e razionale. Seguire dei modelli implica un controllo eccessivo mentre lasciarsi ispirare da essi pone le basi per una scelta consapevole. Nei rapporti di coppia, ad esempio, non è detto che la presenza dell'altro serva a "renderci più forti". È un luogo comune, un modello, e i modelli sono sempre dannosi per l'Anima e per il benessere: ci costringono a essere come non siamo, a

diventare artificiali e l'Anima non vuole essere modellata, guidata o capita, vuole solo essere ascoltata, percepita e assecondata e se continua a ripresentarci un contenuto, è proprio perché non la stiamo ascoltando. Nell'Anima ci sono forze che vogliono sbocciare e se vengono bloccate, arriva la crisi, che in tal senso è sempre benefica. Occorre solo osservarsi senza commenti e giudizi. Se dentro di noi l'energia non scorre libera, inizia a girare a vuoto ed ecco il grasso che aumenta. A niente servono le diete, che toccano appena la superficie dell'essere. Per esempio, quando si ama una persona, dedicarsi a lei accudendola e proteggendola con l'intento di trasmettergli l'amore che proviamo, toglie spazio ad entrambi. Ecco che il conflitto arriva, aumenta l'insoddisfazione, il senso di non essere mai abbastanza e cominciamo a dire "dopo tutto quello che faccio per te". L'amore eccessivo per un figlio, l'eccessivo attaccamento al dovere, sono alcuni esempi delle mille le situazioni nelle quali il troppo stroppia. Arriva sempre il momento dove, forse, ci si dimentica quello che invece l'altro realmente vuole per sé, dove non ci accorgiamo che lo stiamo soffocando. Concentrati sull'"altro", dimentichiamo anche cosa volevamo noi. Ecco che ad un certo punto arriva la rabbia di non essere riconosciuti. In realtà siamo noi che non ci riconosciamo e questo implica un circolo vizioso che non finisce più. La nostra parte profonda, prima o poi emerge, vuole gridare il suo pensiero e il vuoto, il senso di profonda solitudine, vanno riempiti. Perché l'Anima a volte ci manda stati così differenti, come su un'altalena? Carl Gustav Jung, il grande psicoanalista svizzero, chiamava questo movimento interiore *enantiodromia*: *"quanto più ti spingi a un estremo di te stesso e ti ci identifichi, tanto più arriverà l'estremo opposto a bilanciare."* Ma Jung aggiungeva: *"non bisogna scegliere uno dei due, anzi, proprio l'identificazione eccessiva tende a far emergere l'estremo opposto."* Non si tratta di scegliere quello "più giusto" ma di accoglierli tutti, senza sensi di colpa, limitandosi a osservarli quando si presentano. Solo così potranno cominciare a convivere. La figura femminile porterà un po' di donna di casa nei periodi in cui è sola e un po' di selvaggia cacciatrice quando è in coppia. Così come l'uomo, potrà esprimere la sua forte componente razionale, permettendosi anche di osservare il piacere di abbandonarsi al gioco della seduzione e del piacere, senza rinnegare anche un po' di fragilità. La felicità non arriva quando si conquista qualcosa, ma quando il percorso verso la conquista è appagante.

### **CAPITOLO 3: LA VISIONE DELLA NATUROPATIA**

L'idea di “un sintomo, una malattia” è ben lontana dalla visione del naturopata.

Potrei dire che, per la naturopatia, la salute viene rappresentata come un triangolo, ai cui vertici sono posizionati rispettivamente l'aspetto biochimico della persona (il terreno e l'ambiente), quello strutturale (il corpo fisico) e l'emozionale (la mente) e al centro l'essere, l'essenza (l'etere). Una visione “spiraliforme” dell'individuo è il principio base della naturopatia e della formazione naturopatica, che permette di vedere non solo quello che è l'immagine fisica della persona, ma cercando di stimolare in essa la ricerca di risposte. Mente, corpo e psiche sono collegati fra di loro.

Lo stesso collegamento lo troviamo nell'intero universo, nella terra e nella natura stessa, dove c'è sempre una relazione che unisce il tutto. Nel seme della pianta o del vegetale è racchiusa tutta la pianta stessa, è nutrita e cresce seguendo dei ritmi naturali, ha bisogno di ossigeno, acqua, minerali della terra e luce. Il clima e l'ambiente contribuiscono a farla crescere e permettono lo sviluppo di frutti meravigliosi che hanno al loro interno tutte le proprietà della pianta stessa. Il colore, il sapore e la qualità di questo frutto saranno determinati dall'ambiente in cui cresce e da come lui riesce a proteggersi dagli attacchi dell'ambiente e dai cambi repentini del clima. Ha bisogno di un certo tempo per maturare, e porta all'interno un seme che a sua volta genererà nuove piante e nuovi frutti. Quando è maturo, cade e sarà alimento, o nutrimento (o concime) a secondo della sua natura o delle circostanze; nella gemma è racchiuso tutto il massimo potenziale della pianta stessa.

Allo stesso modo si può interpretare l'essere umano.

Dal punto di vista strutturale, l'essere umano è stato descritto da alcuni studiosi paragonandolo ad un minestrone in un involucro sottile. Anche se l'immagine può sembrare eccessiva, in effetti siamo composti in gran parte da Acqua (circa il 75%) da Proteine (17% circa), Grassi (dal 9 al 18%) minerali (5% circa) e da ancor meno carboidrati (1% circa). Chimicamente si potrebbe dire che siamo composti principalmente da ossigeno (65%) carbonio (17%) idrogeno (10%) azoto (3%) e minerali (5%).

Le proteine compongono muscoli, organi e pelle; i grassi tessuto adiposo che funge da riserva energetica e sostegno; i minerali struttura ossea e pochi altri etti di sostanze varie (zuccheri elementi traccia); le vitamine e le fibre non sono strutturali, ma essenziali per attivare dei processi di trasformazione e nutrimento, così le fibre, che non sono nutrienti, ma sono dei catalizzatori dei micronutrienti. Tuttavia perché tutta questa meravigliosa creazione possa funzionare deve nutrire quotidianamente i miliardi di cellule di cui è composto (meglio le nutrirà, tanto più a lungo potrà vivere e aggiungere qualità alla vita). L'essere umano in realtà, come abbiamo visto, non è solo questo: grazie ad una incredibile rete di neuroni con un numero di collegamenti superiore a quello di tutte le stelle presenti nell'universo, è in grado di svolgere attività mentali, intellettuali e spirituali meglio di qualunque altro essere al mondo. Se aggiungiamo l'anima, i corpi eterei, otteniamo qualcosa di unico e irripetibile (sì, questo è l'essere umano, con un potere di autoguarigione intrinseco, ma dimenticato). La sindrome metabolica, secondo il mio punto di vista, è l'immagine di quella che è l'era attuale, dove il disagio che viviamo ci sta portando verso un ridimensionamento. Le continue aggressioni portano ad un conflitto, i processi di trasformazione iniziano da una assimilazione e trasformazione di sostanze, come di abitudini e di filosofie, implicano una presa di coscienza; senza questo non può avvenire un cambiamento. Certo è che anche molti esperti affermano che: le leggi che regolano l'universo, tramandate per migliaia di anni dalle più influenti correnti religiose, dalle più importanti filosofie, sia orientale che occidentali di ogni tempo, oggi riconfermate dalla fisica quantistica come dalla ricerca nel campo della salute (riproposte oggi in un linguaggio forse più "moderno") FUNZIONANO. Per la Naturopatia questo era già noto, è per questo che oggi è considerata una medicina complementare, che collabora in sinergia con le pratiche allopatriche. La naturopatia e la figura del naturopata, NON INTENDONO SOSTITUIRE la medicina classica o le figure del medico, delle quali ha rispetto e stima, ma sono un complemento. Lo stesso vale per i consigli e i rimedi, che non hanno lo scopo di sostituire in alcun modo terapie farmacologiche in atto o stati acuti di emergenza, dove è necessario l'intervento immediato. Il naturopata, attraverso una attenta osservazione, interpreterà i segni ed i segnali che il corpo dà, senza soffermarsi al sintomo, accompagnando il paziente alla conoscenza degli

strumenti e delle pratiche che permettono di attivare il naturale processo di auto guarigione. Genera un processo di trasformazione dinamica che non porta solo ad all'eliminazione del sintomo stesso ma, risalendo alla causa, porta ad un cambiamento, ad una vera e propria propria evoluzione, che permetterà all'individuo di attuare il processo di auto guarigione. Tutto questo, nel totale rispetto della natura della persona, con la sensibilità di capire a secondo della persona che avrà di fronte. L'ambiente è la base da cui parte una buona disintossicazione: si darà importanza all'ambiente intestinale, all'acidità dell'organismo e, con l'aiuto di fitoterapici, fanghi, pulizie intestinali e ripristino delle funzioni intestinali causate da una disbiosi intestinale e una alterazione della microflora, saranno riequilibrate attraverso l'utilizzo di prebiotici e probiotici ,integratori. Inoltre con consigli alimentari si andrà a riequilibrare di tessuti e sistemi, senza prescrivere diete o protocolli definiti, ma in maniera del tutto personalizzata.

Queste pratiche non si limitano solo ad uno studio e ad una conoscenza teorica, ma anche ad una costante a ricerca e sperimentazione in prima persona, compreso un continuo lavoro su sé stessi (con umiltà e nel totale rispetto del pensiero e delle scelte di ognuno).

Siamo qui, ora, in quest'epoca, viviamo qui, non possiamo pensare di cambiare il clima, l'aria che respiriamo o l'acqua che beviamo; ogni modifica è un'impresa che richiede tempo (possiamo però migliorarle, pensare di proteggersi e salvaguardarsi con delle piccole azioni, intervenendo sul nostro ambiente interno e proteggendoci dai processi e dagli stimoli che interferiscono e condizionano il nostro stato di salute). tutto questo avrà un impatto positivo su tutto il sistema e sulla qualità della nostra esistenza. Non possiamo cambiare la realtà dell'ambiente, oggi, ma abbiamo il dovere verso noi stessi di proteggere e salvaguardare quel corpo che ci è stato donato al momento della nostra venuta su questa terra, oltre a ricordarci che la terra non è nostra, ce l' hanno lasciata in custodia i nostri avi e noi la lasceremo in eredità ai nostri figli (si tratta quindi di ri-armonizzare, ri-equilibrare, re-integrare prima di dis-integrarsi e dis-integrare). E' un processo che richiede costanza e dedizione, non sempre è semplice, ma è necessario. Questa è in effetti un'epoca di grande trasformazione vibrazionale, che si può considerare l' Era DELLA TRASFORMAZIONE.

## **I rischi silenziosi denominati “I killer silenziosi”**

### **L'ECCESSO DI ACIDO.**

L'**equilibrio acido-base** è uno dei meccanismi più importanti e delicati per la salute dell'organismo e il corretto funzionamento del processo metabolico, essenziale per mantenere il suo equilibrio (detto anche omeostasi). Questo vitale equilibrio rappresenta l'insieme dei processi fisiologici che l'organismo mette in atto per mantenere un livello di **acidità compatibili (PH)** con lo svolgimento delle principali funzioni metaboliche, ed è per questo considerato uno dei pilasti del benessere e della nostra vitalità insieme ad esempio alla temperatura, all'ossigenazione e alla glicemia. L'alterazione anche minima di pH può influenzare negativamente l'attività enzimatica, e di conseguenza quella metabolica, determinando gravi squilibri e danni a livello cellulare e tissutale. Per un buon funzionamento dell'organismo è importante conservare la giusta regolazione del pH all'interno e all'esterno delle cellule, così da garantire i complessi processi metabolici legati al mantenimento, al rinnovamento dei tessuti e all'eliminazione delle tossine. Discostarsi dal valore di riferimento del **Ph, che è 7,4** quindi leggermente basico (o alcalino), significa modificare il corretto funzionamento e la velocità delle reazioni biologiche, che si può manifestare con uno stato di malessere dovuto all'accumulo di sostanze di scarto, infiammazioni croniche e altre patologie legate al metabolismo.

Le principali vie di produzione di un eccesso di sostanze acide da parte dell'organismo, sono legate alle reazioni metaboliche e al ricambio cellulare. Ma l'acidosi può aumentare anche in presenza di forte stress, intensa attività muscolare con produzione di acido lattico e di stress ossidativo, in caso di alimentazione scorretta o assunzione prolungata di farmaci. Le principali vie di eliminazione delle

sostanze di scarto indesiderate, generate dal metabolismo, sono **gli organi emuntori** soprattutto reni e polmoni, sottoposti costantemente ad un intenso lavoro. Alcune sciatalgie per esempio derivano dall'irritazione determinata da microcristalli dovuti all'acidosi. Nell'eliminazione sono coinvolte anche le ghiandole sudoripare, quindi la pelle in generale. Anche l'intestino è coinvolto: in questo caso, gli enzimi non riescono a svolgere completamente la loro attività su carboidrati e lipidi, e aumentando fermentazione e iperossidazione, producendo eccessi di tossine e sostanze acide.

Per contrastare l'eccessiva produzione di sostanze acide, l'organismo attiva un meccanismo definito **“sistema tampone”**, che mette in campo l'acqua, l'anidride carbonica e i minerali calcio, magnesio, ferro, potassio e sodio che, con il loro intervento, sostengono un buon mantenimento del pH in equilibrio; lo zinco, è un minerale indispensabile per le funzioni cellulari di tutti i tessuti, contribuisce al fisiologico metabolismo acido-base; il magnesio, coinvolto in tutte le principali vie metaboliche, mantiene l'equilibrio elettrolitico essenziale. Una carenza di questi minerali costringe l'organismo a notevoli sforzi.

Un ruolo fondamentale per la protezione dell'equilibrio acido base è assegnato alla matrice extra cellulare o MEC, depositaria di importanti funzioni (oltre ad essere il luogo in cui si forma il liquido linfatico: durante il giorno è in grado di assorbire le sostanze acide che poi rilascerà durante la notte, attraverso i reni e le ghiandole sudoripare). Di notte il nostro corpo si ripara e cerca di riportare un equilibrio. Il “punto debole” è però la scarsa capacità di filtraggio attraverso i reni, pur avendo una grande possibilità di accumulo di sostanze acide nella sua rete. Quando si forma un deposito eccessivo di acidi nella matrice extra cellulare, entra in gioco il sistema biochimico detto “tampone”, che lavora oltre la propria capacità di tamponare gli acidi, rallentando così le proprie capacità e favorendo la condizione di acidosi cronica dei tessuti e dell'organismo.

### **Acidosi ed interazione con il tessuto osseo.**

In caso di eccessiva acidità, causata da alimenti, o dal catabolismo cellulare, concorrono in aiuto, quindi, la respirazione, l'eliminazione attraverso la sudorazione, e sali, come calcio e sodio, sotto forma di bicarbonato.

Il maggior produttore di bicarbonato è il pancreas, che ne detiene grandi quantità per tamponare il chimo che esce dallo stomaco, assicurando un ambiente alcalino e il corretto svolgimento delle

funzioni digestive; nel caso le quantità di acidi siano superiori alla capacità di produrre bicarbonato, e in caso di prolungata acidosi, il corpo deve far intervenire il calcio in suo aiuto, attingendo alle riserve che si trovano nella struttura ossea. Lo scheletro infatti, non ha la sola funzione di strutturale e di movimento ma rappresenta anche una riserva fondamentale di minerali (circa il 98% del calcio e il 75% del fosfato si trovano nelle ossa). La conseguenza sarà quella di un indebolimento della struttura ossea e una prematura comparsa di osteoporosi tipico nelle donne in menopausa. Questo fenomeno si sta riscontrando sempre più frequentemente anche in donne in giovane età, proprio in conseguenza di un eccessivo abuso di zuccheri e bevande gassate, oltre un ridotto apporto di vegetali.

L'eccessiva presenza di calcio nelle urine è un chiaro indicatore che l'osso sta rilasciando minerali di calcio per tamponare un'acidosi in corso e si sta, quindi, indebolendo.

Utilizzando delle cartine tornasole che si acquistano in farmacia, si prova l'acidità delle urine in tre fasi della giornata, mattino prima di pranzo e verso sera, per qualche giorno, in modo da avere una media. Il risultato non è lo stesso al mattino, quando vengono eliminate le scorie, rispetto al pomeriggio o alla sera, quando si sono nuovamente accumulate. Un valore pH 7 è neutra, quindi bilanciata. Una soluzione acida invece ha un valore di pH inferiore a 7, una alcalina superiore a 7. Infatti il corpo ha diversi gradi di acidità nelle varie fasi della giornata.

## LE CONSEGUENZE

Protrarre nel tempo uno stato di acidosi mette a dura prova l'**omeostasi** e sottopone l'organismo a uno stato di malessere generale. Cefalea, digestione difficile, sbalzi di umore, sonno disturbato, possono essere sentinelle che rivelano una possibile alterazione dell'equilibrio acido-base dell'organismo. Dopo i cinquant'anni di età, il meccanismo di regolazione inizia a rallentare con conseguente accumulo di prodotti di scarto, l'acidosi può portare con sé invecchiamento precoce, stanchezza e malumore. Importanti possono essere i danni a carico dell'apparato muscolo-scheletrico, che si manifestano con **infiammazione**, dolori articolari, squilibrio del metabolismo del calcio, crampi muscolari e ritenzione di acidi urici. Anche altri sintomi non sempre facilmente associabili al problema, come denti che tendono a cariarsi, alterazioni della pelle, delle unghie, malattie autoimmuni o dismetabolismi, alitosi, non vanno sottovalutati.

L' eccessiva attività sportiva è collegata all'acidosi, in quanto l'intenso lavoro muscolare, non correttamente recuperato, e l'abitudine di ricorrere a diete iperproteiche, dove non si riconosca di mangiare eccessive porzioni di proteine animali, o, viceversa, in soggetti che abbiano scelto prevalentemente proteine vegetali, sfocia in un forte squilibrio acido-base, che compromette notevolmente le prestazioni riducendole (oltre che predisporre ad un rapido deterioramento delle strutture ossee e delle cartilagini).

Lo stato di acidosi viene tenuto molto in considerazione dalla visione naturopatica nella quale è considerato uno dei maggiori fattori di rischio, causati dall'alimentazione e controllabili proprio da questa. E' necessario, per questo, fare una distinzione fra i tre principali acidi coinvolti in questo processo:

L'acido urico: è quello derivante dalle sostanze proteiche azotate, quindi alimenti ricchi di purine, dovute ad un eccessivo consumo di proteine animali, che il fegato metabolizza appunto in acido urico infiammante. La gotta, per esempio, ne è una conseguenza.

L'acido ossalico: è conseguenza della fermentazione intestinale degli zuccheri. Ecco la spiegazione per cui lo zucchero viene definito "produttore indiretto di acidi. Infatti l'acido ossalico prodotto si combina con le basi minerali, che, come ho detto prima, danno origine ad una demineralizzazione dell'osso e a reumatismi di tipo ossalico. Su questo acido, fermentano i carboidrati, favorendo una proliferazione anormale di germi patogeni, che possono diffondersi anche a livello urogenitale o respiratorio (inoltre provocherà una disbiosi dell'intestino e un conseguente malassorbimento e disturbi gastrointestinali).

L'acido piruvico invece ha sempre origine dalla degradazione degli zuccheri, data però da un cattivo metabolismo degli stessi. Questo acido è definito come uno scarto della cellula nervosa e potrebbe generare infiammazione proprio delle fibre nervose con spasmofilia, tremori, nervosismo.

E' quindi maggiormente importante mantenere un equilibrio fra acido e alcalino ed eliminarne l'eccesso in maniera costante.

## **CIBI ACIDIFICANTI E ACIDI CONTENUTI NELL' ALIMENTO.**

Gli alimenti coinvolti in una reazione fortemente acida sono:

- le proteine, in misura diversa: carne, pesce, uova, formaggi, fagioli;
- gli alimenti raffinati come il pane bianco, la farina raffinata, il riso, la pasta, i cereali, i prodotti industriali (come crackers, e cereali industriali consumati nella colazione)
- le arachidi, il caffè, il thè, il cioccolato.

Lo zucchero e il latte sono definiti “acidificanti” o meglio “produttori di acidi, come dicevo prima. La frutta, pur essendo abbastanza acida, apporta minerali e, quindi, è considerata mediamente acidificante. Sono considerati benefici l’acido citrico del ribes nero e quello del limone (che ha una funzione opposta a quanto si pensa solitamente) così come l’acido malico delle mele, prugne, ribes. Le verdure sono quasi tutte ad azione basica. Ragion per cui se in un pasto compaiono cibi acidificanti, come proteine o carboidrati, la verdura fresca è considerata l’elemento equilibrante tale situazione.

Esistono dei fattori, di cui tenere conto, che condizionano l’effetto acidificante dell’alimento:

- ✓ L’equilibrio fra alimenti acidi ed alcalini, come accennato prima
- ✓ Gli orari del consumo (un esempio semplice può essere dato dal limone o dall’ arancia: in questo caso il detto *“l’arancia, il mattino è oro, il pomeriggio argento, la sera è piombo”* rende l’idea)
- ✓ La frequenza degli apporti, considerando i tempi di digestione e di reazione
- ✓ Le quantità consumate (specialmente di amido acidi).

## **Il fuoco eccessivo e la perdita di tollerabilità**

Dolore e infiammazione articolare accompagnano la maggior parte, se non tutte, le malattie reumatiche che costringono il paziente a ricorrere alle cure del reumatologo. L’infiammazione acuta è il primo e più rapido dei meccanismi naturali di allerta del nostro organismo, a difesa da un evento infettivo, virale o batterico, trauma, intossicazione da farmaci, metalli pesanti. Gli Anticorpi attaccano e distruggono gli agenti invasori, ripuliscono il connettivo dalle cellule danneggiate, riparano i tessuti fino ripristinare lo stato iniziale di salute. Se la fase iniziale di attivazione dell’infiammazione non si spegne completamente o se ci sono ricadute le reazioni infiammatorie si ripeteranno con fasi ricorrenti e l’ infiammazione cronicizza.

Nell'infiammazione cronica si creeranno danni a tessuti connettivi, muscolare e osseo, con fenomeni di cicatrizzazione, erosione, riassorbimento tissutale. L'evoluzione sarà l'anchilosi articolare con blocco e perdita della funzione articolare, ma non solo.

L'infiammazione silente è una condizione preclinica che precede la comparsa delle malattie autoimmunitarie anche di un decennio. *(nel febbraio 2004 il Time Magazine uscì in edizione straordinaria, per dare la notizia della scoperta dell'infiammazione segreta, col titolo "The Secret Killer Is Inflammation- Inflammationis a Secret or Silent Killer")*. Va pertanto prevenuta, controllando i fattori di rischio e non sottovalutando i segnali che spesso si associano a comuni sintomi generali. Stanchezza ricorrente, sonnolenza, stati depressivi gonfiatori addominali, andrebbero invece presi in seria considerazione. Il cibo, è imputato come il "killer silenzioso" attivante l'infiammazione.

Il sospetto che l'alimentazione errata potesse contribuire ad attivare o aggravare le malattie infiammatorie è stato sempre molto forte. Solo di recente è stato confermato che è responsabile di un'infiammazione a bassa intensità, spesso inavvertita. L'infiammazione interessa principalmente l'intestino con aumento della permeabilità alle esotossine e agli antigeni alimentari. Nel giro di pochi anni si arriva ad uno stato di disreattività immunologica che evolve verso l'autoimmunità. Diventa fondamentale mantenere una buona eubiosi intestinale e prenderci cura del microbioma cioè la nostra flora batterica intestinale che ha un ruolo importante nel contenere i batteri patogeni e nella modulazione dell'attività immunologica che è una funzione propria dell'intestino. Diete incongrue ricche in carboidrati ad alto Indice glicemico (pane, pasta, riso raffinati), cibi ricchi in grassi omega-6 (eccessivo abuso di carne) e poveri in omega-3 (ricchi nel pesce), stress, sedentarietà, tossicosi (da metalli pesanti, farmaci, pesticidi, inquinamento ambientale), provocano un eccesso, mentre l'abitudine di utilizzare alimenti freschi, coltivati senza l'intervento di questi agenti inquinanti, come pure quella di consumare più cibi ricchi di fibre, quali potrebbero essere verdure fresche e cereali integri come riso orzo, farro, avena, tendono a ridurre e prevenire questo stato. La curcuma, che viene spesso utilizzata in associazione al pepe, (che favorisce l'assorbimento della curcumina) è una preziosa sostanza antiinfiammatoria. Proprio con queste sostanze si può ottenere un alimento interessante, usato nella medicina ayurvedica: il "latte d'oro", che viene preparato inizialmente da una pasta, ottenuta da un insieme di curcuma, pepe, acqua e olio di cocco. Questa pasta viene poi conservata in frigorifero. Aggiungendone un cucchiaino ad una tazza di latte vegetale, si ottiene questa bevanda altamente antiinfiammatoria e immunostimolante.

## **I RADICALI LIBERI**

### **L'ossidazione**

**I radicali liberi** sono molecole instabili a caccia di stabilità; per diventare stabili devo rubare un elettrone ad altre molecole. Quando questa operazione riesce, si crea un danno che spesso è a livello del DNA, delle membrane cellulari o dei grassi circolanti come il colesterolo. Sono fortemente indiziati di avere un ruolo negativo in quasi tutte le principali patologie. Queste molecole, però, non sempre sono dannose per la salute. I globuli bianchi, ad esempio, utilizzano alcuni radicali liberi per aggredire virus e batteri, estranei all'organismo e potenzialmente nocivi: se sono presenti, quindi, nella giusta quantità aiutano il sistema immunitario a eliminare i germi; inoltre, sembrano agire come segnali per diverse funzioni fisiologiche. Per prima cosa cerchiamo di capire, con un piccolo esempio, cosa sono i radicali liberi e come si formano. Un atomo per essere stabile deve avere un certo numero di elettroni (nell'orbitale più esterno), quando così non è si dice che è instabile.

Un atomo come questo cercherà in tutti i modi di cambiare questa situazione, anche a costo di destabilizzarne altri.

**Lo stress ossidativo** nel nostro organismo si verifica quando c'è uno squilibrio tra la produzione di radicali liberi e la capacità dell'organismo di neutralizzarli con le varie molecole anti-ossidanti. Può essere misurato con varie tecniche e ridotto utilizzando sostanze antiossidanti, tra cui le vitamine **A**, **C**, **E** presenti nei vegetali. Elevati livelli di stress ossidativo sono frequenti in diverse malattie tra cui l'aterosclerosi, Parkinson, Alzheimer, l'infarto miocardico, la fatica cronica e la fibromialgia. L'

eccessivo calore e la cottura dei vegetali riduce fortemente la presenza di vitamine, al contrario di un vegetale fresco, invece, certi tipi di cottura come la grigliatura, le frittiture a calore eccessivo contribuiscono alla formazione di sostanze tossiche che favoriscono la produzione dei radicali. Così come il fumo, lo smog, e l'eccessiva ossigenazione dovuta per esempio ad una intensa attività fisica. L'utilizzo di vegetali freschi, frutta e verdura di colori diversi assicura un apporto di vitamine antiossidanti e fitonutrienti necessari a proteggerci. I fitonutrienti sono elementi fondamentali che agiscono insieme alle vitamine nella protezione del nucleo e delle membrane cellulari. Tali sostanze, definite "il sistema immunitario dei vegetali", si sviluppano durante la maturazione del vegetale stesso, per proteggerlo da radiazioni e agenti esterni. Ogni varietà vegetale, a secondo del colore, avrà proprietà diverse nell'organismo umano. Un esempio è il licopene del pomodoro, non a caso, rosso come il cuore, al quale sono riconosciute le caratteristiche protettive dell'apparato cardiovascolare. Flavonoidi, licopene, polifenoli, quercetina, antocianine, carotenoidi, sono sostanze protettive. Il consiglio di consumare 5 porzioni di frutta e verdura dei 5 colori diversi, ne garantirebbe un buon apporto. Le coltivazioni intensive, o in serra, e la raccolta di frutta ancora acerba, non consente lo sviluppo di tali sostanze. La cottura ed il calore eccessivo distruggono parte delle vitamine e delle sostanze antiossidanti, come già sottolineato. E' importante, quindi, volgere le preferenze verso alimenti freschi, locali e stagionali, coltivati su terreni dove non siano usati pesticidi o sostanze nocive. L'utilizzo di integratori, di vitamine, fra l'altro molto in voga in questo momento, non è sempre la soluzione ideale. La naturopatia, si avvale di integratori e fitoterapici, ma questi vanno indicati a secondo delle necessità individuali valutate con la persona. Inoltre, bisogna anche considerare i metodi di preparazione e la provenienza di tali prodotti. Il fai da te, non è la soluzione migliore e inoltre, è importante ricordare sempre che l'equilibrio sta nel mezzo fra troppo e troppo poco, gli eccessi sono sempre nocivi.

## **L'alimentazione.**

Uno stile alimentare prettamente vegano, vegetariano o carnivoro, senza un equilibrio di nutrienti, non è sempre la soluzione migliore, sia per quanto riguarda la riduzione dei fattori di rischio, che per un mantenimento generale di salute. In questo caso, ai fini di una esposizione generale, che considera vari aspetti di un equilibrio nutrizionale, non prendo in considerazione le proprietà di carne o latticini, mi limiterò a fare delle sinonimo?considerazioni, lasciando libera interpretazione ad ognuno. Le scelte poi saranno soggettive, e dettate da una presa di coscienza come dicevo prima, al fine del raggiungimento dello scopo di dimagrire o mantenersi in salute. Il naturopata non prescrive diete; lo scopo, come già detto, è quello di accompagnare la persona verso una propria consapevolezza in un percorso .

I vegetariani affermano che la loro dieta aiuta a curare e prevenire l'ipertensione, così come effettivamente proverebbero alcuni studi. Tuttavia, c'è il sospetto che non sia tanto l'esclusione della carne a dare risultati positivi, ma piuttosto lo stile di vita complessivamente più salutistico che molti vegetariani seguono: consumo di alimenti bio, molta frutta e verdura, cure naturali, ricerca di armonia e ambienti meno inquinati, tecniche di rilassamento, meditazione, ricerca e pratiche spirituali, ecc. La ricerca, però, non si limita ad una sola osservazione; gli studi non mirano a confrontare un qualsiasi campione di popolazione che mangia carne con uno che non la mangia, ma prende in considerazione un gruppo molto selezionato, valutando i consumi e stile di vita, consapevoli che, di fatto, il risultato può inficiare totalmente i dati di uno o l'altro studio. Quello che conta, quindi, non è escludere o meno la carne, ma piuttosto curare lo stile di vita nella sua globalità.

## **Consigli generali**

Considerare l'alimentazione solo sotto un profilo calorico, è limitante e non può dare buoni risultati nel lungo periodo. Certo è che assumere alimenti troppo calorici rispetto ad un adeguato movimento non è la soluzione migliore.

Oltre ad un'adeguata attività fisica, va preso in considerazione l'indice glicemico (IG) degli alimenti, che contribuisce a modulare l'assorbimento di zuccheri, ed evitare, appunto, diabete e formazione di grasso addominale e sovrappeso. Questo può essere già un buon indice, anche se, una buona prevenzione deve tenere conto anche dell'indice insulinico dell'alimento, il che comporta la conoscenza degli abbinamenti e la cottura, che può determinare le varianti. Esistono tabelle, ma in realtà lo stesso prodotto può variare in base al metodo di cottura oppure, nel caso della frutta, al grado di maturazione. Alcuni esempi:

***Cibi ad alto IG:*** per esempio, sono pane bianco, pane senza glutine, cornflakes, miele, patate al forno e fritte, cracker, zucchero saccarosio, bevande zuccherate. La cottura al dente della pasta o la pasta saltata brevemente in padella una volta cotta, contribuisce a ridurne l'alto indice.

***Cibi a medio IG:*** ananas, spaghetti integrali, banane, kiwi, mango, pane di segale, carote crude (le carote cotte aumentano il loro indice glicemico), uva, arancia.

**Cibi a basso IG:** prugna, pera, yogurt, latte magro, latte di soia, fagioli bolliti, mela, lenticchie, edamame, maltitolo, frutta oleosa, orzo, amaranto, quinoa.

## **Frutta**

Lo stesso frutto cambia il suo IG secondo il grado di maturazione. Quello maturo ha un ig più elevato perché è più ricco di fruttosio, viceversa, se è acerbo è ricco di minerali, ma più povero di vitamine. La scelta migliore consiste nel scegliere frutti ad un livello intermedio di maturazione, prima che diventi troppo dolce, ma dopo che abbia sviluppato tutte le sue proprietà nutritive. In una dieta a basso ig, la frutta è limitata.

## **Abbinamenti.**

In una alimentazione dove viene considerato l'IG vengono ritenute valide alcune combinazioni come: proteine e verdure che apportano fibre e vitamine, (la classica bistecca con insalata o altre verdure); carboidrati, legumi e verdure, (pasta e fagioli, o un riso con lenticchie, sono piatti con un ig relativamente basso). Frutta e piccole componenti proteiche (lo yoghurt con la frutta o la frutta associata a semi oleosi). La mandorla, per esempio, oltre ad essere una buona fonte di vitamine e minerali, contiene una parte di proteine ed oli vegetali che intervengono sulla modulazione del picco insulinico. Questi abbinamenti, oltre a ridurre i picchi glicemici, rallentano anche l'assorbimento dei grassi.

Oltre all'indice glicemico, e ad un ridotto calorico, come ho descritto sopra, vi sono elementi che intervengono in un equilibrio nella produzione eccessiva di insulina.

**IL CROMO** è un minerale **che partecipa positivamente nella produzione di insulina** modulando l'assimilazione degli zuccheri ed il metabolismo dei grassi. Un'alimentazione che comprende alimenti come: lievito di birra (ricco di cromo), cereali biologici integrali (*i cereali integrali permettono una buona assimilazione del cromo che contengono*) germogli che derivano dai cereali, asparagi, broccoli, frutti di mare, tuorlo dell'uovo, germe di grano, funghi, barbabietola, cipolla, mais, birra, fegato di manzo, rognoni, nocciole, prugne, patate, formaggi, timo, pepe nero (senza eccedere nelle quantità) ne garantisce l'apporto. Un eccesso di zuccheri raffinati e alimenti ad alto indice glicemico, comportano

un consumo eccessivo di cromo, che ne determina così una carenza; la presenza eccessiva di ferro invece, che utilizza la stessa proteina trasportatrice, (transferrina ), ne riduce l'assorbimento.

**La cannella** ha proprietà di regolarizzazione della glicemia in particolare nei soggetti affetti da insulino resistenza, l'utilizzo della cannella, permette anche di modulare gli sbalzi glicemici dovuti ad un eccesso di dolci, ma è utile anche per ridurre l'utilizzo. Per esempio, aggiunta allo yoghurt o su frutta cotta, riduce la voglia di dolce e controlla la glicemia (come dicevo).

## **I GRASSI**

I grassi interagiscono con particolari recettori, ed hanno un ruolo fondamentale sul controllo, non solo del colesterolo, ma come si è intuito, anche nei confronti della glicemia , sull'ossidazione dei grassi stessi, oltre, inoltre, ad avere una parte importante nelle modulazioni di molte infiammazioni. Demonizzarne il consumo non è la scelta migliore come abbiamo già osservato.

Possiamo definire: un eccesso di grassi ed oli nocivi, contro una carenza di grassi e oli buoni crea un disequilibrio metabolico, nocivo per la salute. E' necessaria, quindi una breve descrizione e una diversa classificazione, per capirne meglio il senso.

Gli acidi grassi vengono suddivisi in tre classi:

- acidi grassi saturi, (palmitico e stearico), sono quasi sempre in forma solida (derivanti da grassi animali, e formaggi, ritenuti nocivi, alcuni tipi di carne, latte e yogurt intero, lardo, uova) ma a volte anche in forma liquida, come olio di palma , i cosiddetti grassi transenici che sono, appunto, oli che vengono raffinati ad alte temperature, altamente nocivi ai fini di un equilibrio

-acidi grassi insaturi si dividono in mono e polinsaturi della serie omega 6 e omega 3.

-acidi grassi polinsaturi omega 6 (linoleico) sono contenuti in oli crudi di girasole, mais, vinacciolo. Sono sensibili al calore, in quanto la cottura favorisce l'aumento di sostanze tossiche come i radicali liberi. (Questi li ritroveremo varie volte nell'esposizione di questo argomento). Gli acidi grassi polinsaturi omega 3 (linoleico) si ritrovano nelle noci, nei semi come i semi di lino, zucca e in alcuni pesci grassi come arringhe, sgombro, salmone. Sono definiti grassi "essenziali", in quanto il corpo non è in grado di sintetizzarli, ma vanno assunti attraverso gli alimenti.

-acidi grassi monoinsaturi (oleico), si trovano in olio di oliva, noci, mandorle, avocado.

Una minima parte di questi grassi è necessaria perché ha effetti metabolici importanti nel controllo di colesterolo e glicemia .Fra l'altro sono anche ricchi di vitamine utili come la vit E e la F, e polifenoli importanti (presenti nell' olio di oliva ), inoltre , risultati molto utili alcuni cibi come per esempio il cocco e il latte di cocco, che ha svariate qualità, una di quelle dovuta alla presenza di *acido laurico*; anche una piccola assunzione di *acido butirrico* , presente nel burro fresco, crudo, ha effetti positivi. L'equilibrio e la moderazione sono sempre le parole chiave, per modulare qualunque situazione.

## IL SALE

### L' utilizzo del sale

Ridurre l'utilizzo del sale è necessario, ma non va eliminato completamente, sia per quanto riguarda l'ipertensione che il controllo in generale degli indici della sindrome metabolica, eccesso di peso compreso. Una buona soluzione è quella di ridurlo e sostituirlo con un pizzico di sale iodato o sale marino integrale ricco di minerali, oppure il sale blu ricco di potassio, che garantiscono l'apporto di minerali. Anche l'utilizzo di spezie ed erbe aromatiche, che, oltre a dare un buon sapore al cibo, consentono di evitare l'utilizzo eccessivo di sale, e di dadi pronti che contengono altissime quantità di glutammato, nocivo per la salute. Per ridurre l'utilizzo del sale, inoltre, il consiglio che viene dato è di aggiungerlo a fine cottura o direttamente nel piatto. Questo accorgimento interviene anche nel controllo di eventuale ritenzione liquida, causa remota o conseguenza propria dell'ipertensione e dell'acidosi. L'aggiunta di una spezia orientale, come il curry, o condimenti come la salsa di soya, l'acidulato di umeboshi , usati in piccole dosi su insalate o in cottura, oltre ad esaltare l'aroma e il sapore del piatto, ne apportano qualità benefiche. Il gomasio, un mix di semi di sesamo leggermente tostati e macinati con insieme ad una piccola parte di sale marino, oltre a fornire minerali come calcio e magnesio, permette di ridurre molto l'apporto di sale. (Nota: una curiosità: *Le prugne umeboshi*, sono varietà di albicocche che crescono sia in Cina che in Giappone. All'inizio dell'estate vengono raccolti i frutti ancora verdi, fatti essiccare e messi sotto sale in barili di legno. Durante i successivi 6/12 mesi, si lasciano macerare le prugne avvolte da foglie di shiso (*Laminaria Purpurea*), la pianta che dona loro un caratteristico colore rosso. Nell'alimentazione **macrobiotica** le umeboshi sono la perfetta sintesi dello yin e dello yang. Hanno molte qualità benefiche e aiutano la pulizia del fegato e dei reni grazie all'alta concentrazione di sostanze come calcio, ferro e fosforo, oltre che curare problemi digestivi (nausea, acidità di stomaco, indigestione), raffreddori, febbre, problemi intestinali (dissenteria, colite). Gli effetti benefici di questo

*frutto derivano principalmente dalla combinazione tra acido citrico e sale, valido aiuto contro la stanchezza, la debolezza e i problemi di circolazione).*

## **Una riflessione**

Riassumendo possiamo affermare che c'è una larga disponibilità alimentare che presenta squilibri nutrizionali importanti e carenza di micronutrienti. La dieta ideale è quindi un pilastro, un percorso verso lo stato di salute ottimale: è il primo intervento da cui partire per migliorare le nostre condizioni di vita. La dieta ideale deve essere in grado di rappresentare anche uno stimolo epigenetico cruciale nell'influenzare un processo infiammatorio, le malattie degenerative e l'invecchiamento. Cosa significa questo? Una branca moderna della biologia, la nutrigenomica, ci aiuta a capirlo: ovvero, noi sappiamo che abbiamo un messaggio custodito all'interno dei geni, quel messaggio è criptico, va decifrato. Per decifrarlo occorre esprimerlo, renderlo manifesto. Questa reazione si chiama “*processo di trascrizione del messaggio*”, viene attivata per influenza ambientale e, per ambiente, noi intendiamo tutti i fattori che fanno parte della nostra vita, compreso il modo in cui pensiamo e sentiamo. Bruce Lipton nel suo libro “La biologia delle credenze” lo spiega molto bene. Anche gli alimenti, dunque, che noi mangiamo possono rappresentare uno stimolo vantaggioso alla decodificazione del messaggio custodito nei geni, quindi, positivo alla nostra salute, oppure uno stimolo svantaggioso. Tutti i pigmenti colorati e tutti i fitonutrienti danno uno stimolo fortemente positivo nella modulazione dell'invecchiamento, delle patologie degenerative dei radicali liberi e processi infiammatori, ecc...Lo “*Junk Food*”, il cibo da strada, ha uno stimolo fortemente negativo e in questo, noi, sapendolo, possiamo scegliere. Oggi sappiamo, quindi, che il cibo non rappresenta più soltanto calorie ma anche informazione, segnali. I segnali viaggiano prima, sono onde. Come potremmo costruire allora, una dieta sana, equilibrata, varia che abbia uno stimolo epigenetico potentemente vantaggioso? Con poche ma semplici regole: **Semplicità**: Scegliere cibi che siano il più vicino possibile alla loro versione originale, poco lavorati, poco trasformati. **Freschezza**: un altro valore imprescindibile, cibo fresco di giornata, appena colto, possiede un livello molto alto di vitamine, ma possiede un livello molto alto di campo magnetico di “*irradianza magnetica*” che è quell'energia che in grado di farci stare bene. **Varietà**: anche questo un altro pilastro, un punto base, la dieta deve essere varia. Variare ,permette di assimilare diversi principi nutrizionali in composizioni e in equilibri differenti. Consente di estrarre da ogni alimento nutrienti diversi, non andando incontro a sovraccarichi, e neppure ad uno stimolo immunologico ripetuto, quindi si diminuiscono i rischi di intolleranze alimentari e soprattutto si riduce il rischio di intossicarsi con accumuli delle stesse sostanze. Perché il fegato è perfettamente in grado di liberarci da residui tossici

presenti negli alimenti, purché non vada in eccesso. Variando gli permettiamo, di giorno, di liberarsi dalla quota introdotta, di notte di ripararsi ed eliminare i residui. Mangiando sempre le stesse cose, ad un certo punto la catena è satura. Anche chi ha scelto un regime alimentare estremo, introducendo solo una fonte di proteine, e poche fonti di carboidrati non è buono dal punto di vista nutrizionale. Ruotare il più possibile anche all'interno degli stessi gruppi alimentari, per esempio: il *gruppo dei cereali*, (preziose fonti energetiche). Non mangiare solo frumento, ma miglio, grano saraceno, avena, orzo, farro, imparare ad usarli tutti. Utilizzare i cereali nella forma integrale, perché dentro il chicco, tale e quale, è presente tutto quello che serve per l'utilizzo e la metabolizzazione dell'amido. Se sono privi della crusca, ricca di vitamine del gruppo B, e del germe, si toglie tutto quello che al corpo sarebbe servito per l'utilizzo dell'amido stesso e quindi deve andare a recuperare quelle vitamine in altri distretti togliendole, dove erano importanti, magari per la concentrazione cerebrale, per il sistema energetico e così via.

**Moderazione:** il mangiare un po' meno, un 10% di riduzione delle nostre calorie giornaliere, non sono tanto, assicuro danno uno stimolo tra i più potenti nel mantenerci giovani nel regolare i picchi glicemici, gli equilibri infiammatori e tutto il processo che ci porta poi ad ingrassare, quindi, semplicemente mangiare un po' meno. Non è la disponibilità alimentare che presenta carenze, ma come ripeto, sono gli equilibri nutrizionali e le importanti e carenza di micro nutrienti, vitamine e minerali. Per correre ai ripari, cercare di introdurre tutti i giorni dalle 5 alle 7 porzioni di frutta e verdura che permette recuperare la quota necessaria in fitonutrienti. I fitonutrienti sono i pigmenti colorati all'interno delle piante. Questi sono dei composti chimici, in parte ancora sconosciuti, in parte ancora da isolare, che nella pianta servono ad attirare gli insetti impollinatori, a difenderla dalle aggressioni esterne, quando li introduciamo nelle nostre diete, i fitonutrienti sono degli stimoli potentissimi nelle modulazioni dei processi infiammatori e degenerativi, invecchiamento, patologie ecc... Quindi ,5 porzioni di frutta e verdura, ci assicurano di avere i cinque colori della salute. Fabio Firenzuoli, un famosissimo fitoterapeuta medico di Firenze, ha scritto proprio un libro: "I colori della salute" e parla dal punto di vista più biochimico delle proprietà di questi fitonutrienti presenti all'interno di tutti gli alimenti, per esempio di colore verde, la lattuga, crescione gli spinaci, ognuno di questi ha delle proprietà medicamentose, i flavonoidi, i polifenoli, i carotenoidi delle carote... Abituare anche i bambini, che si appassionano velocemente in casa, a cercare gli alimenti di colore diverso ogni giornata. Cucinare insieme, per la famiglia, sedersi a tavola per godersi un momento di condivisione, è un atto di amore e valorizza l'energia del cibo che stiamo assumendo.

## IL NATURIGIENISMO E LE PRATICHE DEL RIEQUILIBRIO TERMICO

*“Il corpo è un solo organo ed ha una sola funzione: la vita. Un diritto di un uomo è quello di nascere sano, un dovere è quello di mantenersi in salute”*, Luigi Costacurta.

## LA TROFOLOGIA

Trofologia significa **“scienza della nutrizione”**: essa non propone diete, ma studia quali sono le caratteristiche degli alimenti e come gli stessi si comportano, una volta assunti dall’essere umano e il rapporto che esiste tra gli alimenti e le associazioni dei vari elementi che introduciamo attraverso il cibo. La definizione *“siamo ciò che digeriamo”* potrebbe riassumerne il senso. L’alimento assume la forma di un mezzo per riportare un equilibrio attraverso le sue proprietà medicamentose. Viene proposto un ritorno ad un’alimentazione sana, priva di tutti i prodotti chimici e artificiali che l’industria moderna ha inserito nel cibo per renderci dipendenti, con il giusto equilibrio di nutrienti e le giuste quantità, con una particolare attenzione alle combinazioni alimentari ed ai metodi di cottura (con la cottura ad alti gradi circa l’80% delle sostanze nutritive viene distrutto ed il restante 20% viene trasformato). Alcune indicazioni sono molto rigorose, altre più generiche, anche a secondo dell’entità del problema. Si sottolinea anche l’importanza di un corretto ambiente intestinale e di una disintossicazione periodica. Le indicazioni della trofologia sono molto utili per iniziare a gestire la propria alimentazione in maniera semplice e naturale, in maniera specifica rispetto alle carenze dell’organismo, affinché questo possa trovare il proprio equilibrio biopsicofisiologico, tenendo conto che gli elementi che costituiscono un alimento naturale integrale, sono gli stessi che in natura compongono la struttura cellulare del nostro corpo.

Per esempio, ad una persona diabetica, si possono somministrare pane integrale e cereali integrali in fiocchi, a patto che il tutto venga assunto in forma dissociata. Se tutti gli alimenti vengono ingeriti allo stato integrale, non intossicati da fertilizzanti e conservanti chimici, possono fornire all’organismo quel quid di sostanze necessarie al processo metabolico, quindi amidi e zuccheri vengono bruciati e catabolizzati, senza rimanere in circolo e senza produrre intossicazioni endogene. Ogni sostanza si comporta in maniera differente dall’altra e richiede una specifica trasformazione: ad esempio ogni alimento proteico richiede elaborazioni chimiche che, talvolta, non possono realizzarsi congiuntamente, poiché una si contrappone all’altra; è il caso della tripsina, un enzima che ha il compito di ridurre le proteine in polipeptidi più piccoli perché vengano assimilati dall’intestino, che non agisce con la lipasi,

enzima per l'idrolisi dei grassi, e l'amilasi, enzima che scinde l'amido in maltosio e destrine. Per questo motivo vengono suggerite associazioni alimentari che permettano agli alimenti di essere digeriti, apportando al sangue i nutrienti in maniera salubre diventando, per il corpo, nutrimento e cura allo stesso tempo. In seguito ad un aumento della temperatura addominale interna, si ostacola il processo digestivo e aumentano gli agenti patogeni, con conseguenti processi fermentativi e putrefattivi durante i quali si sviluppano gas e altre sostanze tossiche. Inoltre si indeboliscono le difese organiche e viene richiesto un impegno notevole degli organi di depurazione, fegato e reni innanzitutto. Disturbi come cefalea, sonnolenza postprandiale, bocca impastata, eruttazioni acide, gonfiori addominali, stitichezza e diarrea, spesso vengono sottovalutati e associati a malesseri o disfunzioni digestive passeggere, andrebbero invece presi in considerazione. Importanza viene data, inoltre, al consumo di verdure fresche crude, prima del pasto, ricche di enzimi digestivi, la trofologia sostiene l'assunzione di cibi crudi, soprattutto di verdure crude prima dei pasti. La cottura distrugge infatti gran parte delle sostanze enzimatiche che concorrono ad una buona digestione e ad una corretta assimilazione dei nutrienti, questo perché dopo i 50°C gli enzimi, che catalizzano le reazioni biochimiche della digestione, vengono distrutti. Il Dott. Edward Hovell (un'autorità a livello mondiale sugli enzimi) afferma che ogni persona alla nascita ha una dotazione limitata di enzimi; consumando rapidamente la riserva si accorcia la durata della vita, indebolendo il sistema immunitario. Gli enzimi del cibo forniscono molti degli enzimi digestivi che il corpo preleva dalla sua riserva limitata se si mangiano cibi cotti. Una carenza di questi procura malfunzioni di organi, ghiandole, nervi, ecc. poiché è l'attività enzimatica che fa funzionare il cervello e rende agevole il lavoro meccanico della memoria, oltre a risultare il nucleo centrale del sistema immunitario. Cibi e bevande bollenti nuocciono agli enzimi dello stomaco. Gli studi di scienziati, quali il Dott. Kuschakoff e collaboratori di Losanna, in merito alla "leucocitosi digestiva", hanno dimostrato quanto la cottura causi gravi disagi all'organismo. La leucocitosi postprandiale è quel fenomeno che si evidenzia con un abnorme aumento di leucociti nel plasma (da 5-6 mila per mm<sup>3</sup> a 18-30 mila) dopo un pasto a base di alimenti cotti. Tutto ciò si verifica nell'arco di 30-40 minuti per rientrare dopo circa 2-3 ore. Siccome la funzione principale dei globuli bianchi è la difesa da organismi estranei e patogeni, si deduce quanto i cibi cotti vengano identificati come estranei, mentre non avviene quando si assumono cibi crudi, ed in particolare vegetali freschi, assunti prima del pasto cotto riescono a limitare la leucocitosi digestiva.

Di base quindi, tale impostazione, prevede *la non associazione nello stesso pasto di: 1) alimenti proteici* (carne, pesce, uova, formaggi, legumi, frutta oleosa) *e amidi* (cereali, patate, ecc.); 2) *proteine animali e proteine vegetali* (formaggi e legumi, uova e mandorle); 3) *cereali e frutta*; 4) *frutta e*

*latticini* (gelati, yogurt con frutta). Circa la frutta, come già accennato, viene assolutamente sconsigliato il consumo a fine pasto, in quanto, quando fresca e al naturale, ha tempi di digestione addirittura super-rapidi, inferiori in genere alla mezz'ora se assunta a stomaco vuoto.

Fra i punti cardine della impostazione alimentare naturoigienistica, ben rimarcata da Costacurta, la distinzione tra: *frutta acida* (limone, mandarino, fragola, pompelmo, cedro), *frutta semiacida* (ciliegie, amarene, lamponi, mele, mirtilli, pesche), *frutta dolce o zuccherina* (banana, albicocca, anguria, fico, mango, melone, pera, prugna, uva), *frutta oleosa* (noci, nocciole, mandorle, pinoli, arachidi, avocado). Tali distinzioni rendono conseguentemente fortemente consigliabile una certa attenzione riguardo il loro consumo e le loro corrette associazioni. Ogni frutto è compatibile con altri della stessa specie, ma sussiste “armonia” anche tra frutta acida e oleosa. Verdure, ortaggi e frutta sono alimenti altamente rimineralizzanti e vitaminizzanti e nel processo curativo occupano un ruolo determinante e centrale. Tutte le verdure crude si devono prendere a pranzo e a cena all’inizio del pasto, sotto forma di antipasto consistente e centrale. Costacurta ha stilato quindi un decalogo molto preciso, che riprende le tappe del suo pensiero riguardo la corretta alimentazione (anche dall’importantissimo punto di vista dell’atteggiamento giusto al momento del pasto):

1. *gli agrumi in genere, ossia la frutta acida, solo a digiuno in succo e mai associati ad altra frutta o cibi di altro genere.*
2. *Gli zuccheri si devono consumare da soli. Frutta, miele, dolci ecc. non si devono associare con altri alimenti. Mai consumarli perciò a fine pasto.*
3. *Non consumare due o più proteine insieme. Alternare con frequenza, per coloro che le consumano, le proteine animali (uova, formaggi) con alimenti vegetali ad alto contenuto proteico come i legumi (fagioli, soia, lenticchie, piselli ecc.) e i semi oleosi (noci, mandorle, nocciole ecc.)*
4. *Le proteine di qualsiasi natura devono essere assunte con insalate miste e ortaggi (crudi nei periodi di cura); a fine cura, anche associate a stufati di ortaggi (esclusi i legumi). In questo caso: il primo piatto deve essere sempre una insalata mista di verdure crude.*
5. *Non consumare cereali e legumi di sera durante lo stretto periodo di cura. Tollerabili in seguito (se associati ad almeno due ore di sport o lavoro fisico).*
6. *Non consumare formaggi di sera in quanto indigesti. Non vanno associati ad insalate di pomodori.*

7. *Non bere quando si mangia, neanche acqua. Se si desidera, meglio succhi di ortaggi. Qualsiasi liquido mentre si mangia, andrebbe centellinato.*
8. *Mai bere vino e bevande gasate durante il pasto.*
9. *Masticare e insalivare molto bene quanto si mangia. Il cibo deve essere una poltiglia.*
10. *Mangiare in stato di tranquillità e serenità d'animo, dimenticando tutti i problemi che ci assillano.*
11. *Prediligi l'uso di oli vegetali spremuti a freddo olio di oliva o di semi evitando di cuocerli.*

Va ricordato che quanto specificato da Costacurta si riferisce primariamente e soprattutto ad una condizione di malattia e scarsa energia vitale, restano comunque una ottima base per una corretta ripresa anche di persone che non hanno particolari patologie in corso.

## **RITROVARE IL PROPRIO RITMO**

### **Il sonno e il riposo**

Il sonno è riparatore, non è il semplice atto di andare a riposare perché siamo stanchi. Capita spesso di essere troppo stanchi per dormire, mentre quando siamo in un ambiente accogliente con una bella atmosfera e siamo rilassati, anche se non siamo stanchi, ci addormentiamo. Il tepore, l'atmosfera e un clima rilassato, ci portano a stare bene e riposare pur non essendo stanchi.

Nel corso del XXI secolo l'uomo si è allontanato sempre più dal suo naturale ritmo di vita. Spesso la nostra pianificazione quotidiana non viene più stabilita dalla naturale alternanza di giorno e notte, ma è strutturata da una serie di obblighi e di compiti impellenti ai quali lo svolgimento della giornata è costretto ad adeguarsi. Per questo molte persone si sentono sotto pressione, hanno i nervi a fior di pelle e sono esaurite, dopodiché sviluppano i tipici sintomi da stress. Prima o poi la maggior parte di noi finisce per soffrire di disturbi ricorrenti del sonno, di emicrania, di problemi gastrointestinali o di perdita di energia, fino a provare sbalzi di umore di tipo depressivo.

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) ritiene che per ogni organo del corpo ci siano determinate ore del giorno in cui avviene un picco massimo nella sua funzionalità. L'ora di punta di un organo è quella in cui il Qi – l'energia vitale – fluisce maggiormente attraverso il meridiano legato a quel particolare organo.

In medicina cinese a seconda che un disturbo compaia spesso (o sempre) nel momento in cui l'energia è massima in un determinato organo fornisce indicazioni molto utili per capire come ripulire quell'organo e quale emozione lo sta bloccando.

Ecco allora lo schema degli organi in relazione alla loro specifica fascia oraria; aggiungerò una mia riflessione in merito a questo, per riportarla alla mia ipotesi che, la carenza o l'abbondanza di sonno per esempio, non ha molto a che vedere con lo stato di salute (è vero che il corpo si rigenera di notte, ma quanto l'abbiamo messo a dura prova durante il giorno?) Vorrei riportarlo ad un esempio di una tipica giornata oggi.

### **3:00-5:00 POLMONE**

Il primo ad attivarsi è il Polmone, responsabile di muovere il Qi attraverso tutto il corpo e anche di dirigere il sangue e quindi l'ossigeno nei vari organi. Questo è il momento migliore per ricaricare i polmoni se si desidera avere sufficiente fiato per parlare e abbastanza energia per affrontare la giornata. I polmoni governano la voce, il sistema respiratorio, il sudore, la salute della pelle e la salute del sistema immunitario; ricaricare i polmoni con il sonno è particolarmente importante se avete problemi con una qualsiasi di queste aree. Se ci si sveglia o si è ancora svegli in queste ore senza alcun motivo apparente, è spesso colpa dell'angoscia, l'emozione principale legata al polmone. Allo stesso modo, se è già svegli e si sentono dei cambiamenti improvvisi di energia o di benessere, potrebbe esserci un sentimento correlato al dolore e al distacco. Sentirsi sereni indica la mancanza di problemi di questo tipo e che si ha polmoni forti e una voce forte.

### **5:00-7:00 INTESTINO CRASSO**

Questo orario è il migliore secondo i cinesi per svuotare l'intestino perché è massima la forza in quest'organo e dunque migliore la capacità di espellere dal nostro organismo le scorie. Ottimo in questa fase **bere acqua tiepida**. L'ansia è l'emozione che danneggia questo organo.

### **7:00-9:00 STOMACO**

A quest'ora la funzione digestiva è ottimale e quindi bisognerebbe **fare una bella e ricca colazione**. Se non si fa una colazione nutriente gli altri organi successivi non riceveranno energia e quindi ci sentiremo stanchi per tutta la giornata. Questo concorda con la medicina naturale che afferma che fare una ricca colazione attiva il metabolismo. Allo stomaco è legata l'emozione di preoccupazione. Qualsiasi cambiamento significativo sia fisico che emotivo di cui siate coscienti, in questo periodo della giornata può influenzare l'umore e la funzione digestiva. Spesso ci si alza il mattino con i minuti contati, bere acqua tiepida per esempio o acqua e limone aiuta a ripulirsi dalle tossine prodotte la notte, eliminarle è importante, altrimenti restano in circolo e si ridepositano nell'organismo. Se all'inizio della giornata si è in una situazione di fretta, magari si beve solo un caffè o si esce di corsa per poi andare a bersi un cappuccino e briosce, forse non è il modo ideale di iniziare una giornata. Oppure potrebbe essere che ci sono persone che proprio non riescono a fare colazione, non entro in merito del perché, ma a livello nutrizionale, viene difficile supporre che una macchina possa fare un lungo tragitto se non ha abbastanza benzina in corpo.

### **9:00-11:00 MILZA**

La milza, in mtc, è un organo molto importante perché in grado di trasformare il cibo in energia utile a tutti gli organi. **Se non si è fatta una buona colazione** quindi la milza non è in grado di fare bene il suo lavoro e si possono avere cali di energia. Ma si è ancora in tempo: anche questa fascia oraria è indicata per la colazione. **Il rimuginare, la preoccupazione**, un'eccessiva attività intellettuale, danneggia la milza. Questo può portare a un deficit di Qi di milza, causando a sua volta preoccupazione e conseguente affaticamento, letargia, e incapacità di concentrarsi.

A quest'ora capita molto spesso di avere dei cali di glicemia. Sentire il bisogno di mangiare, se non abbiamo mangiato a colazione, o, se la colazione era prevalentemente a base di biscotti e latte o the, aveva già contribuito all'aumento della glicemia, spesso si mangia un frutto, o uno snack preso alle macchinette della scuola, se si è uno studente, o in ufficio, o peggio, **SOLO UN CAFFÈ PER TIRARCI SU**. zucchero più zucchero, più zucchero, la glicemia sale e scende continuamente.

### **11:00-13:00 CUORE**

Questa fascia oraria interessa il cuore e bisognerebbe evitare al fisico ogni tipo di stress. È il momento ideale dunque per pranzare e poi rilassarsi un attimo. Non bisognerebbe dedicarsi ad esercizi fisici intensi e stare troppo al caldo. Le emozioni legate al cuore sono la gioia, l'entusiasmo e la quiete. Ciò

significa che il cuore è più forte in presenza di queste emozioni, ed è ostacolata da quelle opposte (anche il troppo entusiasmo danneggia il cuore perché disperde l'energia). Qualsiasi problema fisico a quest'ora, come dolore o sofferenza, o cali di energia, possono essere collegati con dei blocchi energetici del cuore. All'ora di pranzo spesso si hanno i minuti contati, si corre a casa, o a scuola a prendere i figli, o si mangia un panino veloce. Quante volte non si riesce a mangiare per gli orari lavorativi, magari perché si fanno i turni, o perché abbiamo avuto dei battibecchi con un collega .

### **13:00-15:00 INTESTINO TENUE**

Questa è una fase importante **perché si sta assimilando** il pranzo e per ottenere la massima energia da ciò che si è mangiato bisognerebbe evitare lavori pesanti o mentalmente stressanti. Nella prima parte della fascia oraria è ancora un buon momento per mangiare. L'intestino tenue è associato al cuore e quindi la sua emozione è la gioia. I ragazzi che frequentano le scuole superiori, spesso tornano da scuola proprio a quest'ora. Un adulto è normalmente al lavoro o in ufficio.

### **15:00 – 17:00 VESCICA**

L'orario migliore per fare le cose più importanti e impegnative della giornata, come studiare e dare il massimo sul lavoro. Naturalmente **se ci si è nutriti e idratati bene nel resto della giornata**. La vescica è legata alla paura. Segnali fisici e sintomi in questo momento della giornata potrebbero riguardare questa emozione. Bere acqua è importante, ma se al posto dell'acqua si assume una bibita zuccherata, forse lo è un po' meno.

### **17:00-19:00 RENE**

Il rene è un organo chiave in medicina tradizionale cinese: è considerato la radice della vita, è la nostra fonte di **energia**. E' proprio questo il momento in cui si possono avvertire cali energetici, in questo **caso mangiare qualcosa di salato (non troppo)** può stimolare il rene nelle sue funzioni. Il rene è l'organo del corpo più fortemente legato alla paura. Non solo le manifestazioni fisiche in queste ore possono essere correlate alla paura, ma è meglio evitare cose come i film horror in questo momento perché possono indebolire il rene.

Il rene è anche strettamente collegato con la forza di volontà, la sicurezza, il senso di distacco e di isolamento. Quindi, eventuali sintomi che si manifestano in queste ore potrebbero avere a che fare con queste emozioni. (**Il sistema Rene** cinese include anche il sistema immunitario, endocrino ed

ormonale, e le ghiandole quali la tiroide, la paratiroide e le surrenali). A quest'ora probabilmente questo sistema è già stato stimolato più che a sufficienza (per "scaricarsi" da tutte queste tensioni qualcuno sente le necessità di andare in palestra).

### **19:00-21:00 PERICARDIO**

Il pericardio è strettamente connesso al cuore (anatomicamente è la membrana sierosa che lo protegge); questo è un momento ideale per fare qualche pratica che aiuti a rilassare e conciliare il sonno come la meditazione, una leggera attività fisica, leggere, ecc. ma anche dedicarsi alla convivialità e alla famiglia. **La sera bisognerebbe mangiare poco.** Poiché il pericardio è strettamente legato al cuore, anche ad esso è associata l'emozione della gioia. Sintomi e malesseri che si manifestano in queste ore possono pertanto riflettere sullo stato emotivo.

E' a quest' ora che di solito ci si siede a tavola per la cena. Nei fine settimana, spesso ci si trova in compagnia di amici, si condividono momenti di convivialità, fino a qualche decennio fa per esempio, i nostri nonni si ritrovavano nelle case, i bambini ascoltavano le favole raccontate dagli anziani e giocavano, mentre gli adulti si scambiavano aneddoti o pettegolezzi. Il televisore non esisteva, le informazioni passavano attraverso la relazione fra persone. L'ascolto di una fiaba, la lettura di un libro permettevano alla nostra mente di fantasticare, immaginare fate e principi, paesaggi sconosciuti, a i quali potevamo dare la forma che più ci dava piacere. |

Oggi, a quest' ora, le informazioni arrivano dalla tv, magari mentre stiamo mangiando. Guardare la tv, è spesso considerato un modo per rilassarsi e "spegnere il cervello"; le informazioni e le immagini che arrivano, imposte, non permettono una libera interpretazione. La mente assimila senza che ce ne possiamo accorgere. E' capitato a tutti di sentirsi allegri dopo la visione di un film comico o, viceversa, un film drammatico ci coinvolge e cambia il nostro stato d' animo. Molti sono i casi di persone che hanno risolto problemi patologici importanti con la risata, guardando vecchi film comici o cartoni animati per bambini L' acquisto di un prodotto, è spesso dettato dall' informazione ricevuta in tv. La libertà di una scelta incondizionata è terapeutica, scegliere per esempio cosa guardare o meno, è una soluzione interessante (i gesti automatici, fatti senza un perché ,un po' meno).

### **21:00-23:00 TRIPLICE RISCALDATORE**

Il Triplice riscaldatore è un meridiano di Medicina cinese che è in stretto rapporto con molti organi e visceri del corpo, che agiscono sotto la sua protezione e direzione. Durante questo orario **dovremmo addormentarci** (prima in inverno, un po' più tardi in estate). Anche questo organo è legato alla gioia.

### **23:00-1:00 CISTIFELLEA**

La cistifellea è strettamente correlata al fegato. La cistifellea è legata al coraggio e all'utilizzo saggio della capacità di giudizio. Segni e sintomi che si presentano in queste ore possono riguardare problemi nel prendere decisioni (che possono sfociare in decisioni avventate o indecisione) e timidezza.

### **1:00 -3:00 fase di picco FEGATO**

Il fegato è **importante nella disintossicazione dalle tossine del corpo** e, secondo la MTC, **disintossica anche le nostre emozioni**. L'emozione più fortemente legata al fegato è la rabbia, così come frustrazione, amarezza e risentimento. **Dormire in queste ore** è l'ideale per concentrare la massima energia nella funzione di disintossicazione. Questo spiega perché, andare a dormire prima di quest'ora rende sani il corpo e la mente.

E' interessante notare che, se ci si sveglia spesso in queste ore, oppure non ci si è ancora addormentati, e si avverte un cambiamento di stato, questo può essere causato dalla rabbia o dalla frustrazione latenti che stanno mettendo sotto pressione il fegato mentre cerca di disintossicarsi da esse. Nel momento in cui il fegato dovrebbe rigenerarsi è spesso messo sotto pressione nella digestione delle cene consumate in tardo orario, oppure è impegnato nello stoccaggio dell'eccesso di carboidrati assunti durante il pasto ed inutilizzati.

## **ACQUA**

Sentiamo ormai ripetere sempre più spesso quanto sia importante mantenersi idratati, bere acqua è importante, però spesso risulta difficile adottare questa abitudine, ma è un elemento fondamentale ed indispensabile per l'organismo, è un costituente non energetico nella nostra alimentazione, perché non apporta calorie, ma spesso la sottovalutiamo, come importanza. L'acqua rivela tante caratteristiche che spesso vengono ignorate.

L'acqua è un nutriente basilare, nostro corpo, che noi interpretiamo come qualcosa di fisico, qualcosa di materiale, ha invece una composizione molto più simile a quella di una medusa (che a qualcos'altro), la quale è ricchissima di acqua. L'acqua è importante sia pulita, vitale, pura, energizzata. che fa

la differenza per le nostre cellule, perchè mantiene pulito il nostro ambiente interno, così come lava e pulisce ogni cosa. Le nostre cellule si nutrono di acqua e comunicano attraverso degli stimoli. Quei segnali, i messaggi, viaggiano in un terreno acquoso, liquido, ma se quel terreno è sporco è inquinato, contiene le sostanze sbagliate, arriverà mal interpretato, oltre a non permettere il libero fluire fra le pareti extracellulari, se il terreno è sporco produce stagnazione, come una palude, si formeranno tossine e residui. Da giovani siamo decisamente più ricchi di acqua, soprattutto nei tessuti molli, nella pelle, nei tessuti connettivi e sottocutanei. L'acqua si riduce progressivamente, dal bambino piccolo fino ad arrivare a circa un 50% nella terza età. Anche le ossa contengono l'acqua, anche se in misura minore rispetto ai tessuti molli. La sua funzione di disciogliere e trasportare i principi nutritivi in tutte le cellule, promuovere la digestione e la termoregolazione del corpo, viene spesso sottovalutata. L'acqua ci aiuta a digerire e assorbire il cibo, regola la pressione corporea, lubrifica le articolazioni, trasporta ossigeno e nutrienti alle nostre cellule. Bere due bicchieri di acqua prima dei pasti, oltre che a dare un senso di sazietà e aiutare a mangiare meno, preparano l'organismo alla digestione, cosa che invece non avviene se la beviamo durante il pasto. Il consiglio è sempre quello di bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno, per mantenere equilibrato l'apporto idrico ed espellere le sostanze nocive e le scorie prodotte dal corpo.

## **L'ENERGIA DELL'ACQUA**

Masaru Emoto, grande ricercatore giapponese, scomparso nel 2014, è noto in tutto il mondo per i suoi studi sulla memoria e la coscienza d'acqua. L'acqua, osservata con una tecnica originale di fotografie, è stata sottoposta a vibrazioni di parole, brani musicali, pensieri ed emozioni, trasformando i suoi cristalli in forme armoniche e meravigliose quando veniva sottoposta a vibrazioni di parole e di pensieri buoni, al contrario reagiva creando strutture disarmoniche dopo essere sottoposta a vibrazioni negative. (*da "il miracolo dell'acqua" Masaru Emoto. Edizioni il punto d'incontro*). Emoto sostiene che: *l'universo è stato creato dal suono seguendo lo stesso concetto espresso nei vangeli*, nei quali si legge "il principio era verbo", noi infatti arriviamo dall'acqua, ed Emoto riesce, nei suoi scritti, a dare un'interpretazione dell'acqua legata alla parola amore, che corrisponde allo Yang, principio maschile attivo, e la parola gratitudine corrispondente allo Ying, principio femminile passivo. Questo è anche il rapporto che c'è tra fuoco e acqua, tra uomo e donna. Nella formula chimica dell'acqua, H<sub>2</sub>O, Emoto distingue la H come Ying, la O come Yang, il che significa che si può avere tutto l'amore del mondo, ma se non c'è gratitudine non vi può essere energia. L'acqua ha una componente energetica potentissima, attraverso le sue vibrazioni può cambiare la struttura del nostro corpo e del nostro corpo emozionale. L'esempio

più pratico che potremmo adottare è quello che, quando siamo spaventati, o quando siamo in uno stato di forte agitazione, la prima cosa che ci suggeriva la mamma era “bevi un bicchier d’acqua”, questa è la vera ragione per cui la Coca Cola o le bevande zuccherate non possono sostituire le grandi proprietà che la natura ci offre.(n.d.r. *Secondo Masaru Emoto, è la coscienza di ognuno a creare il mondo in cui viviamo e l’acqua è il mezzo per eccellenza per trasmettere l’Hado, ovvero la **vibrazione energetica** che sta all’origine di ogni cosa. Tale concetto, avvicinato a recenti studi di **fisica quantistica**, potrebbe rafforzare la teoria secondo la quale sarebbe la nostra coscienza a co-creare la realtà fisica che viviamo il premio nobel Carlo Rubbia ha affermato che” persino un elettrone ha una “tendenza mentale””.)*

## **MOVIMENTO E RESPIRO**

Attraverso il movimento e una buona attività fisica possiamo intervenire a modulare gli effetti nocivi . Corsa, nuoto, marcia, Ginnastica Aerobica, il ballo, bicicletta, delle buone passeggiate possono mantenere o ripristinare un corretto equilibrio. E’ necessario distinguere i tipi di movimento per ognuno di noi a secondo dell'obiettivo che si vuol raggiungere. Una buona passeggiata a passo svelto, come accennato prima o la bicicletta,...ecc , , implicano una modesta attività del cuore e dei polmoni aiutando una buona ossigenazione di tutti i tessuti, riducendo i fattori di rischio che comprende la sindrome metabolica. Queste attività aerobiche, sono utilizzate per ridurre la pressione sanguigna con un abbassamento del battito cardiaco a riposo, il sangue affluisce meglio ai capillari e ai tessuti. Inoltre si riduce la secrezione di insulina e anche i depositi di grassi, così come il colesterolo. Fra l'altro, da questo tipo di attività, ne avrà beneficio anche tutto l'apparato locomotore, si ridurrà anche stress ansia e tensioni. Diversa invece è l'attività anaerobica dove lo sforzo è prevalentemente da parte del muscolo, questo favorisce un aumento della massa muscolare. L'ideale sarebbe passeggiare o eseguire tutti i giorni almeno 30/40 minuti o fare un oretta di attività aerobiche due tre volte a settimana per sviluppare massa magra, alternare un paio di volte alla settimana anche qualche esercizio di potenza che contribuisce mantenere anche una buona muscolatura , utile specialmente con l'avanzare dell'età quando questa tende a diminuire fisiologicamente. Gli orari e il tipo di alimentazione, variano anche in questo caso, ma non voglio addentrarmi in un discorso che ha bisogno

di attente valutazioni. L' appoggio di persone specializzate in questo settore, può dare indicazioni utili. Anche attività come pilates, yoga sono una ottima soluzione per mantenere un buon equilibrio muscolare e delle articolazioni oltre ad essere pratiche dove il controllo respiro e l'ascolto del proprio corpo diventa anche un momento di consapevolezza di sé. Eseguire il mattino i riti dei 5 tibetani è considerata una pratica ideale per il mantenimento della salute.

Anche praticare una buona respirazione all'aria aperta nel verde è fondamentale per ossigenare il nostro corpo.

## **IL POTERE DEL SILENZIO E DELLE ABITUDINI**

Il più importante intervento e pilastro centrale per la promozione della salute in MTC è sempre stato il nutrimento della mente. Nel testo classico di medicina interna dell'imperatore Giallo, uno dei più antichi e importanti della medicina cinese, è scritto che *“prima di tutto è fondamentale nutrire la mente”, “l'uomo rimanga calmo, tranquillo, ottimista e spiritualmente felice. Solo questo stato di pace e tranquillità, senza avarizia e passioni selvagge, sarà raggiunto, e le funzioni del QI saranno armoniose e l'assenza e la vitalità interna saranno mantenute”*. Oggi si utilizzano degli strumenti per misurare gli effetti della meditazione inerenti alle patologie. Sono stati scoperti gli effetti di un riposo regolare e non solo ristoratore, ma proprio come effetto riparatore nelle persone. Lo stesso per quanto riguarda la meditazione, in uno studio associato all'infiammazione e al dolore (che ricordo sono alla base di tutte le patologie croniche, come diabete, cancro, alzheimer), si è visto un netto miglioramento nelle patologie su persone che praticavano regolarmente 15 minuti di meditazione al giorno. L'affermazione degli esperti è *“la meditazione spegne i geni dell'infiammazione”*(Berrino)

## **MEDITARE**

La parola meditazione è spesso associata, come opinione corrente, ad un atto preciso dove ci si siede ripetendo un mantra, bruciando incenso, ad una certa ora stabilita. La meditazione, come definisce Osho nel libro *Arancione*, non ha nulla a che vedere con questo. La meditazione non deve essere un gesto che segue dei riti automatici, perché allora ***non si tratta più di un'esperienza dove si diventa semplicemente testimoni, osservatori***. Una donna nell'atto di preparare il cibo o di truccarsi, quando è intenta in quello che sta facendo, sta meditando, perde ogni controllo sul pensiero e la mente si ferma semplicemente ad osservare. Questo atto è un momento importante, dove siamo presenti a noi stessi e viviamo nel qui e ora. Ascoltare semplicemente il ritmo del nostro respiro, osservando l'aria che entra ed esce dal nostro corpo, ci riporta in quello stato totale di silenzio e di pace che il bimbo vive all'interno dello spazio protetto nel ventre della madre, dove tutto è silenzio, dove nessun pensiero e nessun gesto è diventato automatico o ha subito delle trasformazioni, in quel momento l'essere ha il solo intento di crescere in maniera armonica. Il silenzio ci riporta a quello stato dove possiamo osservare quello che l'anima ci vuole comunicare, in quel preciso momento, quando smettiamo di combattere contro i pensieri che arrivano e semplicemente li osserviamo, facciamo spazio nella nostra mente, ci liberiamo dagli eccessi di pensieri negativi, e soprattutto diamo pace anche all'intero organismo.

## **DIGIUNO**

La pratica del digiuno accomuna buona parte delle religioni, nel cristianesimo si osserva durante la quaresima, il digiuno di 40 giorni di Gesù nel deserto viene revocato con l'astinenza dal consumo di carne nel venerdì precedente la Pasqua. Anche nel Buddismo e nell'Induismo, il digiuno serve a liberare la mente e avvicinarsi al divino. Tra i massimi esperti che stanno studiando gli effetti ringiovanenti e rigeneranti del digiuno, ci sono due italiani: Walter Longo, (*direttore dell'istituto di longevità della University of Southern California e direttore del programma Oncologia e longevità dell'istituto di Oncologia molecolare di Milano*), e Luigi Fontana, (*professore dell'università di Brescia e dell'università di Washington a Sant Luis*). Questi hanno effettuato delle lunghe ricerche, ed è emerso che: il digiuno breve e la restrizione calorica, riducono sensibilmente la probabilità di morire a causa di malattie legate all'invecchiamento, tra cui ictus, infarti e malattie neurodegenerative. I valori importanti evidenziati anche da esami del sangue, hanno dato una speranza per l'utilizzo di queste pratiche nelle malattie metaboliche e nel diabete. Queste pratiche non vanno improvvisate e devono essere seguite con una coscienza atta ad ottenere effettivamente i vantaggi che il digiuno può dare. Questi consigli vengono dati anche allo scopo di mantenere un'azione metabolica attiva e di

riequilibrare un dismetabolismo o un eccesso di peso, infatti viene sconsigliato sempre più spesso di ridurre gli orari di assunzione del cibo. Un digiuno può essere inteso anche come un'anticipazione dell'orario della cena per ritardare poi la colazione, lasciando il tempo all'organismo di riposare e di rigenerarsi. Alcuni consigli che vengono dati sono quelli di cercare di mangiare piccoli pasti nelle 8 ore seguenti al risveglio, ed evitare eccessivi pasti serali. Rudiger Dahlke, nel suo libro *“Il potere terapeutico del digiuno”*, afferma che digiunare è un atto di coscienza, non un atto meccanico e non può essere dettato solo dalla volontà di rincorrere l'idea di mantenersi magri o di utilizzare questa pratica per poi dare libero sfogo agli eccessi alimentari. Il digiuno diventa un atto di contatto con il nucleo della psiche umana, diventa una pratica, come la meditazione, dove la pulizia e il riordino avvengono per dar spazio al nuovo e ad una energia rinnovata. Pare che il digiuno intermittente sia in grado di rallentare sia l'insorgere di malattie croniche infiammatorie, quanto la riduzione dello stress ossidativo di cui ho parlato prima.

## **LE TECNICHE:**

### **IL NATURIGIENISMO E LE PRATICHE DEL RIEQUILIBRIO TERMICO**

*“Il corpo è un solo organo ed ha una sola funzione: la vita. Un diritto di un uomo è quello di nascere sano, un dovere è quello di mantenersi in salute”*, Luigi Costacurta.

Attraverso le pratiche dell'idrotermofangoterapia, si lavora direttamente sul corpo, sugli equilibri e sulla chimica dell'organismo. I principi chiave del naturoigenismo sono l'equilibrio termico e la febbre gastrointestinale. La pelle e gli organi emuntori sono considerati il mezzo per disintossicare e ripristinare le funzioni dell'organismo. Le antiche tradizioni della medicina naturale hanno sempre saputo quanto è importante un equilibrio termico del corpo. Fin dall'antichità si sono concentrate per cercare di mantenere l'equilibrio degli umori, nei tempi più vicini a noi, naturopati come M. Lazaeta, Asharan, Kneip e Luigi Costacurta, appunto, hanno ripreso le antiche tradizioni, riportando nell'era moderna questo antico sapere, formulando la teoria della dottrina termica del corpo, che insegna all'uomo il modo di mantenere e recuperare la salute mediante l'equilibrio tra la temperatura interna ed esterna del corpo. Nella sua normale attività l'organismo mantiene sempre una temperatura uniforme a

37°C, tanto sulla pelle quanto sulle mucose interne. Solo a questa temperatura si può realizzare il normale ed armonico sviluppo della flora micro organica che popola il nostro organismo, la cui presenza è necessaria alla trasformazione degli alimenti in sostanze nutrizionali, è il processo chiamato fermentazione. La febbre inizia con la congestione delle mucose dell'apparato digerente, dovuta al susseguirsi di cattive digestioni provocate da un'alimentazione scorretta in primo luogo, che contrasta le regole della nutrizione naturale. Nella parte congestionata prende il via un'inflammatione, e la temperatura aumenta fino a 38/40°C, provocata dall'afflusso di quantità anomala di sangue e dal troppo lavoro dell'apparato intestinale. Ecco che questa affluenza abbondante di sangue nella zona addominale provoca un deficit nella circolazione periferica, che diventa fredda e rende anemica la pelle, portandola a 35/36°C. Maggiore e prolungato sarà questo squilibrio innaturale tra interno ed esterno, tanto maggiore e degenerativo sarà il processo di inflammatione intestinale, che provocherà putrefazione delle sostanze ingerite, perché la flora batterica non riesce a lavorare al pieno delle sue forze. Il recupero di uno stato di equilibrio termico è possibile ,sia con il ritorno ad un'alimentazione più naturale, sia utilizzando, quando sarà necessario, l'integrazione di principi attivi derivati dalle piante e dai fiori, oltre all'utilizzo corretto di quelli che sono definiti “*gli agenti naturali* “ come acqua, aria, luce, sole e terra, che ci sono stati donati gratuitamente da madre natura.

L'azione dell'utilizzo degli elementi naturali si realizza attraverso la capacità di:

- attivare l'irrorazione sanguigna periferica
- stimolare l'interscambio umorale (osmosi)
- decongestionare e disinfiammare

le reazioni salutari riscontrabili saranno: senso di calore distribuito uniformemente su tutto il corpo e arrossamento della pelle. Al fine di accrescere il vitalismo in maniera opportuna, lo stimolo dovrà essere calibrato in base alla situazione ed al soggetto trattato. Le pratiche richiedono gradualità e osservazione dei segnali inviati dall'organismo. Gli stimoli varieranno :piccoli stimoli attivano le funzioni vitali, stimoli medi stimolano le funzioni vitali, stimoli forti rallentano le funzioni vitali, mentre stimoli troppo forti sono nocivi all' organismo. Se le pratiche sono eseguite correttamente si otterranno benefici, oltre che nella zona trattata anche sulle zone limitrofe e speculari, dove non si è intervenuti. Inoltre a livello neuroendocrino gli stimoli raggiungono l'ipofisi, scaricando la loro azione su tutte le ghiandole endocrine, ed in particolare sulle ghiandole surrenali ,generando anche un buon livello di benessere sul piano emotivo e psicologico ed un'ottima azione sul sistema immunitarioUn

illustrazione sintetica dell' utilizzo delle più frequenti pratiche idrotermofangoterapiche in linea generale per un riequilibrio dei fattori indicati fino ad ora per la sindrome metabolica:

La spazzolatura a freddo, eseguita con movimenti circolari attraverso la stimolazione della cute con una spazzola di setole naturali, si aumenta l'irrorazione, si stimola il ricambio cellulare, ed anche l'eliminazione delle tossine, di cui abbiamo parlato fino ad ora.

Il bagno di sole, sfruttare il potere terapeutico della luce, esponendosi dieci minuti per due volte al giorno, è utile laddove le difese immunitarie risultino deboli con ferite a cicatrizzazione lenta.

Anche in questo caso viene aiutato il ricambio cellulare della cute e la formazione di vitamina D, con conseguente fissazione del calcio a livello osseo.

Con l' acqua :

La pratica della camminata nell'acqua aiuta a riequilibrare tutte le funzioni fisiologiche, agendo direttamente sul sistema nervoso autonomo, migliorando problematiche come insonnia, gambe pesanti, ipertensione, ecc. Aumentando la circolazione a livello dei piedi, si rafforzano i vasi sanguigni, ed in particolare il ritorno venoso.

I bagni :che consistono nell'immersione del corpo o di una delle sue parti in acqua. A secondo della temperatura e della durata, viene obbligata a sviluppare calore attraverso una reazione nervosa e circolatoria, accrescendo l'irrorazione dei tessuti e generando iperemia. Il freddo attiva il ricambio organico con il calore, che risveglia la reazione nervosa tramite il conflitto termico. Più attiva e prolungata è questa reazione di calore, e più duraturo sarà il beneficio ottenuto.

I bagni genitali interessano una zona ricca di stimolazioni nervose e fortifica la risposta immunitaria, favorendo effetti positivi sulla funzionalità intestinale

I bracciluvii sono indicati per leggeri problemi cardiaci, oltre a tutti i disturbi collegati alla circolazione ed alla pressione arteriosa, asma, bronchiti, reumatismi locali, cefalee, mentre sono controindicati nei casi di varici e stasi linfatica alle braccia

I pediluvii sono bagni al polpaccio, fino a quattro dita sotto il ginocchio in vaschette o secchi capienti per entrambi i piedi. Come i bracciluvii, consistono nell'immergere la zona in acque con temperatura crescente, alternata, oppure semplicemente fredda o calda, a secondo delle reazioni che si vogliono ottenere. Questi bagni sono utili per disturbi della circolazione venosa, oltre che per calmare stati di nervosismo o insonnia, mentre con acqua calda sono più indicati per la circolazione arteriosa.

Il pediluvio a temperatura crescente da circa 32°C fino ad arrivare a 43°C, ed è utile per ipertensione, mentre il pediluvio a temperatura alternata aiuta stati di insonnia, pressione bassa.

-I getti, sono effettuati sui percorsi che riprendono i meridiani del corpo ed agiscono in maniera graduale, consentendo all'organismo di reagire man mano che la pratica procede.

Inoltre generano un'azione disinfiammatoria sugli organi riflessi alla zona trattata (ad es. trattando le braccia si stimola il sistema cardiocircolatorio e sull'apparato respiratorio).

Gli impacchi trovano applicazione su zone dolenti, infiammate o intossicate, ma anche per ripristinare l'equilibrio termico del corpo, poiché agiscono sulla circolazione. Essi si suddividono in compresse, preparate con panni di cotone o di lino, imbevute di altre sostanze, e possono essere fredde, nei casi di gastriti, coliti squilibri nervosi e metabolici, oppure calde utili per contratture, stipsi, coliche, artrosi, aperture emuntoriali ed energetiche di reni e fegato.

Vi sono poi i cataplasmi, eseguiti con argilla, terra o ricotta, ed infine le fasciature, preparate con lembi di cotone inumiditi in acqua o altre sostanze benefiche, e sacchi umidi o secchi contenenti fieno, erbe o sale. Solitamente questi trattamenti sono accompagnati dall'utilizzo di sostanze che ne coadiuvano l'efficacia, come verza, per i dolori articolari, ricotta, per cisti o ghiandole infiammate, terra, ricca di Sali minerali che agisce in profondità, aiuta il riequilibrio termico del corpo ed un abbassamento della febbre gastrointestinale, ed argilla, che agisce sugli stati infiammatori e per cicatrizzare le ferite.

La ricotta,merita una nota, non viene considerata un latticino,*dalla dietetica Costacurtiana*, ha un azione antiacido e antinfiammatoria ,quando si assume per via alimentare, si estende anche allo stomaco e all'intestino . Per il naturigenismo, viene considerata uno straordinario elemento d'origine naturale, utilizzabile anche come sostituto dei fanghi di argilla e terra, per disinfiammare, calmare e lenire il dolore in varie parti dell'organismo. Una delle sue caratteristiche principali è anche quella di favorire fortemente le attività osmotiche tra i tessuti del corpo, il sangue, la linfa e tutto ciò che è in eccesso o difetto a livello umorale organico. Infatti,grazie alle sue proprietà, riesce ad “estrarre” dal corpo tossine ed infiammazioni, agendo in modo molto dolce e naturale. E'capace di promuovere una serie di attività fisiologiche che vanno ben oltre lo scambio termo osmotico umorale,favorendo anche reazioni di riflesso più profonde e di tipo generale. Si può utilizzare in caso di eccessivi depositi di placche grasse o di altra natura all'interno delle arterie,per intestino e bronchi.

## **LA FLORITERAPIA**

La Floriterapia è una terapia vibrazionale che presenta alcune analogie con l'omeopatia, pur differenziandosi da questa. L'espressione “terapia vibrazionale”significa che il rimedio floreale,

essendo portatore di una specifica frequenza energetica, agisce a livello “sottile”, sul campo energetico del soggetto che lo assume, in maniera simile a quanto fanno i rimedi omeopatici.

L'impronta energetica del fiore è in grado di riequilibrare le vibrazioni distorte e, dai livelli che possiamo definire “superiori” in quanto caratterizzati da frequenze più sottili (la mente, le emozioni), i suoi effetti si riflettono sui livelli “inferiori” (il corpo fisico, la materia), latori di frequenze più dense.

Secondo Edward Bach (1866-1936), fondatore della floriterapia, la malattia è la conseguenza di uno squilibrio interiore o dell'accentuazione esasperata di un difetto. Gli stati emotivi negativi sono i veri indicatori della malattia. Uno squilibrio interiore, un conflitto psicologico, un problema irrisolto a livello emotivo o mentale provoca un'alterazione dell'individuo e, se tale squilibrio non viene risolto sui pianisottili, precipita nella materia originando la malattia fisica. Per guarire, quindi, non bisogna curare la malattia fisica, bensì rimuovere lo stato emotivo negativo sviluppando lo stato emotivo positivo, oppure attenuare il difetto sviluppando la virtù contrapposta. I rimedi floreali di Bach ricostruiscono l'armonia tra anima e personalità, affinché il corpo ne tragga giovamento. E' difficile in una breve esposizione valorizzare l'utilizzo di queste essenze e i loro molteplici aspetti. Mi limiterò quindi, a dare un breve cenno solo su alcuni dei fiori inerenti al tema trattato, fra i quali, alcuni sono stati utilizzati nei casi, ma nel periodo, sono anche stati variati e associati ad altri.

Le essenze floreali, infatti, vengono assunte con modalità diverse in relazione al risultato terapeutico che si desidera ottenere e in relazione alle necessità specifiche della singola persona. Poiché i fiori si prestano ad essere miscelati tra loro, a questo riguardo, va ricordato che, una singola essenza alla volta, se scelta appropriatamente, sviluppa le proprie qualità terapeutiche in maniera più profonda, rispetto a quanto succede miscelando la stessa essenza con altre: ciò perché si stabilisce un rapporto esclusivo tra l'organismo e la singola essenza, mentre assumendo un composto di più rimedi le qualità energetiche dei singoli fiori si fondono tra di loro dando luogo a un effetto d'insieme.

Alcuni fiori inerenti all'argomento trattato.

***Agrimony è indicato per le persone che, dietro una maschera allegra e spiritosa, celano paure, preoccupazioni e talvolta addirittura vere e proprie sofferenze che nascondono agli altri, spesso anche a sé stessi.***

E' il fiore del cuore, dell'allegria vera, quella vissuta, una eccessiva allegria, mostra nello stato Agrymony un tentativo di ignorare il proprio sentire, la propria ombra, mostrando una spensieratezza che ha solo la funzione di una maschera, dietro la quale si nasconde una profonda sofferenza, che non si vuole mostrare. Dietro la maschera si celano preoccupazioni ansie e timori, cercando la pace negli eccessi, a volte di cibo, alcool, o in un bisogno di stare in compagnia e relazioni, che spesso

,inconsapevolmente, sono relazioni superficiali, per la paura inconscia di venire “scoperti” nella propria vulnerabilità, mostrando una immagine esteriore quasi perfetta, per proteggere e nascondere il caos che c’è dentro di sé, e, come un attore, recita una parte in una interpretazione dove l’ombra della tristezza, paura e insicurezza non possono partecipare. Agrimony favorisce una presa di coscienza in uno stato di accettazione, che aiuta a sviluppare un processo di integrazione e di trasformazione. Svolge un buon effetto sul fegato, in casi di bulimia, ansia, ipertensione.

**Cherry plum** .Nella sindrome metabolica,si può interpretare bene l’ analogia che c’ è fra l’ energia congesta e bloccata ,che dal basso esplode verso l’ alto.tutto ciò che viene trattenuto

***Beech è il fiore dell'intolleranza per chi sente il bisogno di vedere il buono e il bello in ciò che li circonda, benché a volte appaia sbagliato ,e di avere la capacità di vedere il buono crescere dentro. L'eccessiva severità e la spigolosità persistente,non permette la sopravvivenza.*** Beech è il rimedio floreale degli eccessi ,delle reazioni esagerate, intolleranza, pregiudizio, l'intransigenza ,la pignoleria eccessiva. Le proprie insicurezze profonde,sono nascoste da una facciata simile all’ arroganza.

La figura di Beech, diventa quella di giudice severo, censore intransigente, incapace di ammettere che ognuno possa avere dei difetti e delle debolezze. Spesso nella personalità Beech si nasconde una ferita profonda ed antica, che ha bisogno di essere protetta.E’ilfiore dell’eccessiva rigidità, dell'intolleranza e dei disturbi gastrointestinali, la circolazione sanguigna.Perfezione e ipercriticità si modulano, si diventa meno intransigenti, osservando il lato positivo delle persone e di sé stessi.

**Crab Apple** è come “un detergente” per spirito e corpo. E’indicato per tutte quelle persone che si sentono interiormente o esteriormente sporche o impure che hanno una bassa considerazione di sé. L'eccessivo ideale di purezza e di ordine diventa una mania compulsiva, di cura del dettaglio. E’ il fiore della purezza, che trasforma l'ordine coatto in un ordine interiore ,aiuta a far tacere il continuo mormorio della mente. Crab Apple, è considerato l'antibiotico dei Fiori di Bach, purifica su tutti i piani: fisico mentale emozionale e spirituale. Crab Apple è utile nell'anoressia nervosa come ,nelle ostruzioni ,aiuta a rimuovere tossine,pulisce gli ambienti dalle energie negative.

**Scleranthus** è il fiore dell'equilibrio.In genere,sono persone che soffrono molto, perché non riescono a decidere tra due cose e quando una pare giusta, si ha difficoltà a lasciare andare l'altra.Ne consegue un rimuginio costante,una perenne indecisione,si valutano i pro e i contro,ma senza mai prendere una decisione fra una o un'altra cosa. Anche dopo aver deciso,il pensiero del “facevo meglio “o “sarà la scelta giusta?,continua ad essere presente. In Scleranthus, si osserva l'oscillazione continua tra le due

polarità, le due strade che sembrano egualmente giuste e importanti ma si escludono a vicenda si evita di chiedere consigli, cercando di arrivare ad una soluzione da soli al costo di impiegarsi molto tempo. Scleranthus disarmonico non è in grado di mettere ordine nei propri impulsi e pensieri per metterli a fuoco e collegarli in un quadro chiaro e finalizzato è il fiore dei disequilibri delle alternanze e dell'instabilità. Ecco perché in uno stato positivo la persona ritrova il proprio equilibrio e la strada da percorrere.

## **LA FITOTERAPIA:**

Le piante entrano nel contesto di nutrizione fitoterapica, rientrano nell'ambito della nutrizione, non per il principio attivo che ne viene estratto, ma per l'equilibrio contenuto nelle gemme della pianta e nella pianta stessa, quindi per l'azione integrale di tutti i componenti detto appunto fitocomplesso.

Il termine fitocomplesso indica l'impiego di tutti i componenti della droga, e non dei singoli principi attivi. Questo spiega perché ogni pianta possiede un'azione medicamentosa considerata predominante ed altre dette secondarie, talvolta anche assai diverse da quella principale. Il fitocomplesso è il principale responsabile della tollerabilità dei rimedi fitoterapici, quindi l'attività di una pianta medicinale va considerata come il risultato dinamico ed armonico di tutte le sostanze contenute nella droga. Ciò determina effetti non raggiungibili con l'impiego dei singoli principi attivi isolati, quindi, nella sua globalità, è il responsabile delle proprietà salutari di una pianta medicinale, che possono essere diverse da quelle di uno o più dei suoi componenti presi isolatamente.

Questo principio è assai diverso da quello che regola il settore farmacologico, nel quale si considera il principio attivo singolo e le annesse potenzialità terapeutiche; il farmaco di sintesi deve in genere

la sua azione ad una sola molecola, essendo gli altri suoi componenti rappresentanti da eccipienti inerti. Al fine di rendere disponibili i principi attivi delle droghe, si utilizzano precise tecniche estrattive. Una corretta tecnica estrattiva si preoccupa di quale solvente adoperare, dello stato della droga e del tipo di principio attivo da estrarre oltre ai tempi ed alle modalità di estrazione. La differenza della base da cui avviene la preparazione e il metodo di estrazione : da pianta essiccata ,si otterranno preparati per decotti,tisane. Oppure,attraverso la macerazione si avranno estratti fluidi,molli o secchi. Da pianta fresca, gemme o boccioli,sempre a secondo dello scopo della preparazione, si otterranno tinture, gemmo derivati (i macerati glicerici) o oli essenziali. Gli oligoelementi, vengono preparati sempre partendo dalla pianta fresca, dalla quale viene estratta la parte acquosa, ricca in minerali. Dall' estratto fluido, attraverso metodi di concentrazione e dinamizzazione, si otterranno dei microelementi minerali che hanno un ruolo di catalizzatori,all' interno del cuore della cellula. Anch'essi sono indispensabili per ristabilire un equilibrio di un terreno di base o una evidente carenza di minerali. Tenendo conto del potere nutraceutico degli alimenti, va sottinteso che l' equivalente alimentare, consumato fresco e non trattato ha un grande potere sull'organismo,come più volte sottolineato. Dovendo intervenire in maniera più diretta ad un organo o apparato da riequilibrare,si valuterà quale preparato utilizzare e i metodi di assunzione. Un buon drenaggio, favorisce un aumento della diuresi, delle secrezioni biliari e del transito intestinale favorendo una sensazione di benessere e minor senso di fatica. In linea generale ,darò un elenco di quelli utili, e per l' argomento trattato, che sono poi quelli utilizzati nei casi che andrò a descrivere.

## **ALCUNI FITOTERAPICI E INTEGRATORI UTILI:**

Ricordo sempre, che gli utilizzi e i tempi di somministrazione, oltre che gli abbinamenti, sono sempre valutati in funzione del soggetto ai quali vengono consigliati.

Una descrizione più approfondita,del Ribes Nigrum è dovuta alle sue proprietà, ma anche al fatto che è uno dei preparati che ho avuto modo di conoscere per primo, a parte questo, ne ho potuto verificare le molteplici proprietà e l' efficacia su di me e sulle persone alle quali l'ho consigliato.

**Il Ribes Nigrum** è una pianta spontanea nel nord e nel centro dell'Europa e in Asia settentrionale.

I suoi frutti sono ricchi di zuccheri, di acidi organici (citrico, malico), di minerali (potassio) e di acido ascorbico, contiene numerosi derivati polifenolici: isoquercitrina, quercitrina, etc.,

I semi sono una fonte significativa di acido-linolenico, l'olio essenziale che è stato studiato ampiamente: sono stati descritti parecchi fenotipi ed esistono differenze notevoli fra le diverse varietà. I

flavonoidi, ugualmente presenti nelle gemme, sono poco differenti da quelli delle foglie e dei frutti, la quercetina, per indicarne uno.

Gli estratti di Ribes Nigrum hanno dimostrato diverse proprietà, in fase sperimentale e nelle esperienze di utilizzo: .

- azione ipotensiva: la tradizione attribuisce alla foglia questa proprietà, dimostrata sperimentalmente. Si riscontra un intervento sulla diminuzione della pressione arteriosa iniziale, fino al 45%, e un'azione diuretica, dovuta in parte ai flavonoidi.
- azione anti-infiammatoria: viene utilizzato nel trattamento dei sintomi dell'infiammazione articolare.
- Accanto agli effetti anti-infiammatori si evidenziano anche effetti analgesici. Probabilmente, l'azione anti-infiammatoria nasce, in parte, dall'inibizione della biosintesi di prostaglandine; l'estratto delle foglie, ed in particolare i flavonoidi, dimostrano la proprietà inibente sulla formazione di prostaglandine e di sostanze prostaglandino simili. Ed in parte, l'azione anti-infiammatoria potrebbe essere dovuta all'inibizione degli enzimi collagenasi ed elastasi. L'efficacia sarebbe comparabile a quella di FANS, in fase sperimentale, non si sono evidenziate lesioni gastriche né alterazioni istopatologiche degli organi interni.
- azione angioprotettiva: gli antocianosidi del frutto conferiscono all'estratto una marcata proprietà angioprotettiva in vivo. I risultati suggeriscono un possibile ruolo di questi composti nella protezione, ad esempio, della congiuntiva e dei tessuti elastici danneggiati da enzimi proteolitici. Sono, inoltre, atossici.
- azioni varie: antivirale, stimola il sistema immunitario, ha anche funzione antidiarroica e antistaminica.
- proprietà antiossidanti: queste, presenti nelle foglie, nei frutti e nelle gemme, sono probabilmente dovute alle sostanze polifenoliche (antocianidine in particolare) e, per quanto riguarda i frutti, anche alle vitamine antiossidanti.
- insufficienza venosa: gli antocianosidi del frutto, associati al rusco (*Ribes Aculeatus*), si rivelano significativamente attivi sui disturbi funzionali legati all'insufficienza venosa (dolore, edema, etc.) e sulla microcircolazione connettivale. Come nel caso del mirtillo (*Vaccinium Myrtillus*), i frutti ricchi di antocianosidi possono essere utilizzati in proctologia, flebologia, ginecologia e in oftalmologia dove migliorano l'acuità visiva.
- Azione antimicotica: è stata dimostrata l'azione fungicida di un flavonoide presente nella droga.

### **Dosaggi e utilizzo**

.La formulazione tipica del Ribes Nigrum è il macerato glicerinato (MG), e come tale viene utilizzato per la sua supposta attività “cortison-like”, priva di effetti collaterali. Questa attività similcortisonica fa sì che il Ribes Nigrum sia considerato "il fitoterapico per eccellenza". nelle allergie (100 gocce al giorno come MG, 1 volta al giorno, al mattino prima di colazione), nelle affezioni infiammatorie (come MG al dosaggio di 50 gocce al giorno, al risveglio), e nell'osteoartrite, associato al Pinus montano ed alla Vitis vinifera (50 gocce di questa associazione 1 volta al giorno). Il preparato fitoterapico di Ribes Nigrum, in forma di mg, l'ho usato molte volte, con risultati davvero ottimi.

Il Ficus carica (Fico) ha un organo tropismo sull'asse ipofisi, ipotalamo, ipofisi è utile per ristabilire una fisiologica peristalsi intestinale, agisce sull'interfaccia epiteliale dell'intestino regolarizzando il rapporto che si instaura tra la flora batterica intestinale e le pareti intestinali, è indicato nelle costipazioni, nella stitichezza ostinata, ridona ritmo, fra le molte funzioni del macerato glicerico, una è proprio quella di dare un ritmo biologico al corpo alterato dallo stress è utile nelle malattie di origine psicosomatica legate alla digestione è utile anche nelle intolleranze.

Una nota psicosomatica: un aspetto psicosomatico di una intolleranza al latte per esempio, che si traduce in un accumulo di adipi molli con cellulite e ritenzione idrica, richiama per analogia l'elemento acquatico tipicamente femminile chi soffre di intolleranze alimentari al lattosio.

Il conflitto tra il bisogno di autonomia e la dipendenza da qualcuno. Il fico selvatico, da cui rami cola un latte dolce, simile a quello materno, è per analogia, in questi casi, una pianta da utilizzare per i sintomi dell'intolleranza che producono una sindrome da colon irritabile ma anche gastrite, cellulite e ristagni. Il Ficus Carica è un antinfiammatorio naturale, modula il ritmo del metabolismo sul tono dell'umore e sull'alternanza stipsi-diarrea.

Il Rosmarinus Officinalis (rosmarino) è una pianta nota, utile per il fegato, le vie biliari e la colecisti, riduce il tasso di colesterolo, permettendo una maggiore fluidità biliare e protegge le cellule epatiche dagli agenti tossici. Ha un'azione tonica celebrale e migliora la performance della memoria è utile in casi di ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia.

Il Biancospino è la pianta del cuore. Ha un'attività cardioprotettiva perché induce la dilatazione delle arterie coronariche, che portano il sangue al cuore, migliorando l'afflusso del sangue e riducendo la

pressione arteriosa è anche un antiossidante sedativo, è indicato anche nei casi di angina pectoris, aritmie e viene utilizzato anche come ansiolitico nei casi di insonnia. Nota: la t.m è controindicata nei casi di ipotensione e sconsigliato ai bambini.

Il ginepro è un arbusto sempreverde. Dal tronco fittamente ramificato può crescere fino a 6-12 metri e vivere oltre cent'anni. I giovani getti trasformati in macerato glicerico, agiscono sul fegato proteggendone le cellule, sostenendolo nelle sue funzioni principali. Stimola inoltre le funzioni renali ed è indicato per l'apparato articolare e quello gastrointestinale, per le arterie e il metabolismo. Indicazioni: ipercolesterolemia, disturbi digestivi, ritenzione idrica, cellulite, reumatismi, artriti sono alcuni dei campi d'azione. Promuove il metabolismo dei grassi, zuccheri e proteine, abbassa le transaminasi.

L'aglio è un'ottima pianta, è un bulbo ricchissimo di proprietà, contiene molti enzimi ed elevate concentrazioni di minerali traccia, fra cui il selenio che rafforza il sistema immunitario, e diventa un ottimo antibatterico utile per le infezioni dell'apparato respiratorio e l'intestino, ma anche nei disturbi cardiocircolatori nell'ipertensione e riduce il colesterolo LDL cattivo. Viene spesso definito come un "antibiotico naturale".

La Boswellia (*Boswellia serrata*) appartiene alla famiglia delle *Burseraceae*. Dal tronco e dai rametti della boswellia si estrae una ommoresina ricca in acidi boswellici, acidi tetraciclici e polisaccaridi in grado di svolgere una potente azione antinfiammatoria e analgesica su diverse patologie del sistema osteoarticolare. Questa azione si manifesta attraverso una riduzione del dolore e del gonfiore, e il miglioramento delle motilità delle articolazioni. Questi principi attivi infatti, ostacolano l'azione di un enzima) responsabile della produzione di sostanze che facilitano i processi infiammatori, egli enzimi distruttivi che attaccano e deteriorano la parete elastica dei tessuti nei quali è in corso un processo infiammatorio; e di impedire l'infiltrazione dei leucociti polimorfonucleati, che contribuiscono alla distruzione del tessuto connettivo.

L' eleuterococco è un adattogeno con forti proprietà antistress e rinvigorenti inoltre alcuni dati indicano che potrebbe aiutare a regolare l'insulina e la glicemia, gli sbalzi iper o ipotensivi, ma non solo, si dimostra utile a superare fasi di cambiamento o di transizione o momenti di forte stress, nei cambi di stagione, in primavera, può aiutare un buon funzionamento anche del sistema immunitario

Il Cardo Mariano e il tarassaco e carciofo: sono ottimi per le funzionalità epatiche e per il drenaggio epatico favoriscono i processi di detossificazione sono le piante per il fegato.

Il cardo mariano è un buon ha una buona azione epatoprotettiva colagoga digestiva e ipertensiva non va quindi usata va quindi usata con precauzione nelle persone con ipertensione Nella medicina Popolare è da sempre utilizzato come tonico. Grazie alla presenza della Sila silimarina che ha dimostrato di possedere anche proprietà antiossidanti e stimolanti dell'attività gastrica questo principio attivo rende la pianta efficace nel trattamento del danno tossico al fegato nella terapia di supporto in infiammazioni croniche cirrosi epatica e disfunzioni del fegato dovute a tossine chimiche alcol droghe e farmaci.

La radice del tarassaco, possiede proprietà depurative, stimola la funzione biliare epatica e renale e attiva gli organi emuntori e adibiti alla trasformazione delle tossine ,eliminandole le tramite le feci , urine , sudore purifica il sangue e la pelle.E'utile in caso di artrite ,reumatismi ,ritenzione idrica, cellulite e infezioni delle vie urinarie,oltre che nel diabete.

Il carciofo viene utilizzato in caso di disturbi della cistifellea del fegato e della sindrome del colon irritabile può risultare utile anche in caso di intossicazioni alimentari con conseguente nausea e vomito per via delle sue proprietà depurative le sue funzioni nella riduzione del colesterolo sono state studiate dal punto di vista scientifico con ottimi risultati oltre ad alleggerire il lavoro del fegato i carciofi risultano benefici per i reni essendo un ottimo diuretico.

IL Desmodio è una pianta originaria dell'Africa che, svolge un'azione epatoprotettrice, sia in caso di esposizione a sostanze tossiche quali farmaci e inquinanti, che infettive (virali e batteriche). Diventa molto utile anche in corso di trattamenti farmacologici cronici e chemioterapici. Esercita inoltre un'importante azione antiallergica e antiasmatica. La primavera è la stagione del legno,del risveglio,il fegato è molto sollecitato e affaticato, spesso si va incontro a riacutizzazioni di sintomatologie allergiche o muscolari, per una buona depurazione è un ottimo alleato,e ne sostiene inoltre le funzioni. Un aumento di peso ,come abbiamo visto ,può essere influenzato dalle disfunzioni dell' apparato endocrino.Una buona depurazione,facilita quindi il dimagrimento.

## **TECNICHE RIFLESSOLOGICHE:**

### **GLI OCCHI**

*“...I miei occhi erano prigionieri dei tuoi occhi. I tuoi erano profondi, magnetici e tristissimi, i miei febbrili, selvaggi e pieni d’amore, da subito. La mia anima aveva riconosciuto la tua, mi sentivo a casa.”*

Gli occhi sono lo specchio dell’anima e le emozioni, gli stati d’animo, si manifestano proprio attraverso l’occhio, che può apparire spento o luminoso. Gli occhi infuocati, per esempio, esprimono molto chiaramente il nostro stato. Non è un caso che spesso si tenda ad abbassare lo sguardo, non si riesce a guardare per troppo tempo un’altra persona dritta negli occhi, quasi a voler nascondere una parte di noi vulnerabile o a non voler invadere quella di un’altra persona, quasi per rispetto. Non succede lo stesso quando due innamorati si guardano, ci si perde attraverso lo sguardo, in un mare di emozioni e di sensazioni che sono la massima espressione dell’amore. Ciò che noi osserviamo nell’iride e nel piede, sono nient’altro che una storia, la storia dell’individuo intessuta di ricordi e di sofferenze. *“L’occhio ascolta”*, diceva Claudel, *“Il piede e l’iride, in quanto tali, chiedono di essere guardati e toccati, affinché li si possa ascoltare e capire”*. L’iridologia moderna ha origini remote, i fondatori sono considerati l’ungherese Ignaz Von Peczely e lo svedese Nils Liliequist, che hanno gettato le basi dell’indagine iridologica a scopo salutistico. I maggiori esponenti della scuola italiana di iridologia sono considerati Luigi Costacurta e Sigfried Rizzi. L’iridologia è considerata una pseudo-scienza in grado di valutare l’integrità dei tessuti, la forza e la debolezza dell’organismo umano, e attraverso l’osservazione dell’iride si possono valutarne le predisposizioni. Grazie all’osservazione di alterazioni grafiche e cromatiche è possibile vedere la condizione di organi e tessuti organici. Un tessuto si presenta sovraeccitato ed evidenzia una fase acuta, un tessuto fiacco con fibre lasse è segno di fase cronica. Sulla base dei meccanismi neurologici di interscambio, dopo che un organo ha ricevuto gli impulsi dal cervello, li ritrasmette ad esso, perciò, se in un determinato distretto corporeo sussistono anomalie o alterazioni, vengono trasmesse al cervello, il quale, attraverso il complesso sistema nervoso degli occhi, dà la possibilità di recepire e fissare sull’iride gli impulsi nervosi in esso elaborati. Osservando la sindrome metabolica e riprendendo uno dei concetti della dottrina termica di Costacurta, tutte le malattie hanno sempre come origine un disordine acuto o cronico della funzione digestiva, carenze o eccessi si mostrano in maniera molto evidente e l’iride ne può dare la conferma evidenziandola nella zona corrispondente al tubo digerente, che appare più o meno alterata per irritazione o infiammazione dei tessuti, dai quali si evidenzia la presenza di una febbre gastrointestinale. Nella parte periferica della pupilla, è situata infatti quella che viene definita corona o colletto gastrointestinale, il fatto che questa zona sia situata al centro dell’occhio, e tutti gli organi si

trovino intorno ad essa, può dare già un'immagine di quanto sia fondamentale l'importanza della funzione digestiva nell'economia di tutto l'organismo. L'area iridologica è suddivisa in *zona pupillare*, che occupa normalmente un terzo della superficie dell'iride dove si trovano, partendo dalla pupilla, il primo anello che è quello dello stomaco, il secondo attribuito all'intestino. Si osserva poi una *zona ciliare*, che occupa i due terzi della superficie dell'iride e comprende tutti gli organi del corpo. Tra l'una e l'altra zona vi è una parte chiamata **anatomicamente** "angolo di Fuks", che risulta in rilievo rispetto ai tessuti adiacenti, dividendo le due grandi zone diagnostiche. In questa zona si situa il confine tra l'attività nervosa ortosimpatica, che include le fibre radiali del muscolo dilatatore dell'iride (midriasi) e quella parasimpatica, che copre l'area pupillare, provocando la contrazione della pupilla (miosi) attraverso il muscolo sfinterico. Qualsiasi alterazione dell'equilibrio dell'innervazione dei due muscoli provoca un'alterazione della forma, delle dimensioni e della localizzazione della corona gastrointestinale. L'osservazione di questi anelli indicano lo stato di ipotonia simpatica e/o ipertonía parasimpatica che si traduce in spasmi intestinali, piuttosto che in un ingrossamento del colon. Gli anelli si presentano ipotonici e demineralizzati quando sono scoloriti, al contrario, quando sono sovraccarichi, i colori tendono ad essere particolarmente scuri.

La zona ciliare si suddivide in modo approssimativo in altre ulteriori aree denominate polo neurosensoriale, nella zona superiore dell'iride, polo ritmico, dove si trovano appunto gli organi ritmici come il cuore, i polmoni e i bronchi, e il polo metabolico, detto polo caldo, situato nella zona inferiore dell'iride dove sono presenti gli organi del bacino, l'apparato urogenitale, la milza, il pancreas. Esiste una ripartizione dei cosiddetti anelli che corrispondono ai rispettivi organi e sono, partendo dal più interno:

1. Anello dello stomaco
2. Anello degli intestini
3. Anello del cuore, dove sono posizionati sistema neuroendocrino, quindi ipofisi, epifisi, pancreas, ghiandole surrenali, timo, tiroide, ovaio e testicoli, oltre ai grossi linfatici addominali a ridosso dell'angolo di Fuks
4. Anello dei polmoni
5. Anello del cervello, sistema nervoso e organi di riproduzione
6. Anello del fegato comprensivo di linfonodi periferici o piccoli linfatici, dove appare il rosario linfatico o reumatico, che indica un ristagno a livello periferico
7. Anello della pelle

Attraverso la lettura iridea , si potrà notare un eccesso o una carenza ,come ad esempio un eccesso di grassi è uno squilibrio di minerali,come dicevo prima,ma anche formazioni di muchi e colle,o segni,che a secondo della forma e dell' intensità di colore daranno,una chiave di interpretazione diversa. Ciò consentirà di intervenire, per prima cosa riducendo l' eccesso, attuando una disintossicazione, iniziando dall'organo più compromesso, ma tenendo sempre in considerazione anche tutti gli altri che sono *compromessi* per una sollecitazione di sovraccarico di lavoro

A secondo dello stato di avanzamento del processo infiammatorio,le fibre appaiono gonfie o accavallate, segni e lacune chiuse e delineate da confini ben precisi nel tessuto irideo, mostrano una lesione stabile con liquidi di ristagno che non fuoriescono, mentre lacune aperte,( dove le fibre creano un cordone, che soffoca la lacuna stessa), talvolta con un accumulo giallognolo tutto intorno, indicano un eccesso tossinico nell'area corrispondente. Attraverso la lettura dei colori e delle discromie, si può osservare un indice di dismetabolismo legato a scorie acide o a deficit di funzioni metaboliche e rilevare anche una fase cronica, dove l'intossicazione ha raggiunto il livello dei tessuti organici. Una tendenza ad una infiammazione si evidenzia attraverso delle linee bianche e chiare, su una base di terreno di un occhio azzurro, e saranno più visibili,mentre in un occhio marrone, la stessa sarà tendente al giallo. L'indagine iridologica non è una diagnosi di organi, è un'osservazione che può aiutare ad individuare aree ipofunzionanti che possono essere coinvolte in manifestazioni patologiche passate, presenti e future.

L'iridologia, l'osservazione del' iride,è un campo ed uno strumento di indagine e di intervento meravigliosa, e alquanto complessa, che non si può improvvisare, ma nasce e si sviluppa attraverso anni di continuo studio e pratiche.

## **I PIEDI**

Come l'occhio, anche il piede, pur essendo la parte più distale del corpo, è portatore dei messaggi che l'anima necessita di esprimere per percorrere il proprio sentiero. I piedi ci permettono di muoverci, nella vita, e ci rivelano ciò che accade dentro di noi, riflettono tutto il corpo e la psiche di ogni individuo. Con il proprio odore, il colore, il sudore, le rughe, i piedi diventano specchio dell'anima, così come l'occhio. La riflessologia è una tecnica antichissima, nota da molti millenni, la più antica testimonianza risale a dodicimila anni fa e proviene dalla "tomba dei medici" in Egitto, dove su una pittura parietale sono ritratti due massaggiatori nell'atto di tenere l'uno la mano e l'altro il piede dei

loro pazienti. Attraverso la riflessologia plantare si ristabilisce l'equilibrio energetico e si alleviano molti disturbi comuni, tensioni, problemi della digestione, in modo naturale ed efficace. Passeggiare a piedi nudi è già un massaggio riflessologico delle zone più sensibili e ricettive del nostro corpo, passeggiare su una superficie morbida o sulla fresca rugiada di un prato, stimola le terminazioni nervose e ci fa sentire subito rigenerati. Volendo riassumere in poche parole attraverso l'utilizzo di una singola frase che identifichi la meraviglia di questa pratica si potrebbe definire che: *“attraverso il massaggio riflessologico, la persona percepisce e comprende la sua essenza attraverso un tocco delicato e gentile che vibra e risuona in ogni singola cellula del nostro corpo”*. Attraverso l'osservazione e la stimolazione dei punti riflessi si può osservare un eccesso o una carenza di un organo, il colore ci dà una chiave di lettura su queste funzioni. Gli strumenti di osservazione sono vari, i segni permettono una valutazione energetica e degli squilibri della persona, i calli, i gonfiori, il dolore alla pressione, la temperatura, l'umidità e la secchezza, possono indicare quale sia l'organo che si può ricaricare se è in uno stato di carenza energetica, o scaricare se è in un eccesso. Volendo osservare ad esempio un dismetabolismo del fegato, ci sono molteplici chiavi di lettura. Il fegato e la cistifellea mostrano le caratteristiche di un piede collegato alla loggia di appartenenza legno, quindi si osserveranno i colori del piede, che potrebbe essere giallo-verdognolo, le alterazioni dell'unghia. Il meridiano del fegato parte dal margine ungueale esterno dell'unghia dell'alluce di entrambi i piedi, metà unghia dell'alluce rappresenta la funzionalità epatica. Il meridiano della cistifellea invece termina nel margine ungueale esterno del quarto dito di entrambi i piedi, quindi l'unghia del quarto dito rappresenta la funzione epatobiliare e il quarto dito rappresenta la forma e il livello di tonicità delle pareti della cistifellea. L'area riflessa della cistifellea è situata in corrispondenza della testa del quarto metatarso del piede destro. L'area riflessa del fegato si trova tutto intorno alla testa del quarto metatarso. Un'unghia inspessita ed incarnata può determinare un aggravamento di una situazione attuale in relazione alla funzionalità del fegato. L'alterazione dell'area riflessa del fegato e della cistifellea manifestate con una callosità, determinano un iperfunzionamento epatobiliare con conseguente steatosi epatica. Al contrario, uno svuotamento del cuscinetto adiposo che riveste l'area riflessa, fino all'insorgenza di vere e proprie depressioni cutanee, determinano una ipofunzionalità epatobiliare. L'osservazione, sempre nell'esempio dell'organo fegato, cistifellea, non sarà relativo solo ad una carenza o eccesso d'organo, ma può essere collegato anche alle emozioni, e, se questo controllo emotivo corrisponde alla sfera affettiva, tenderà a ingrossarsi il quarto dito del piede sinistro, se invece è la sfera razionale, quella del lavoro, sarà il piede destro ad ingrossarsi. Questo è solo un esempio di come, un'osservazione attenta, può già dare indicazioni durante il trattamento di quali siano

gli organi che hanno bisogno di essere caricati perché subiscono delle carenze, o scaricati se sono in un eccesso di lavoro. Seguendo queste osservazioni, anche sui colori e sui meridiani e le zone riflesse degli altri organi, si potrà individuare lo stato della sindrome. Una persona potrà chiaramente mostrare i segni di tutti i fattori di rischio, o, viceversa, una predisposizione allo sviluppo della stessa. Questo è solo un esempio di come un'osservazione attenta può già dare indicazioni durante il trattamento di quali siano gli organi che hanno bisogno di essere caricati perché subiscono delle carenze, o scaricati se sono in un eccesso di lavoro. Attraverso il massaggio riflessologico, non ci si limita ad agire solo sulla parte organica, ma su tutta la persona, compresi i conflitti interiori che possono dare luogo alla patologia. . Durante e dopo aver ricevuto il trattamento, la persona si sente più rilassata .

Attraverso il massaggio riflessologico, che ha una durata di circa 40 minuti, si potranno quindi ristabilire le funzioni, le sedute potranno essere concordate con la persona a cadenza settimanale, e ,per un buon riequilibrio, sono indicate 10 sedute consecutive

. La frase che più identifica la meraviglia di questa pratica è *“attraverso il massaggio riflessologico la persona percepisce e comprende la sua essenza attraverso un tocco delicato e gentile che vibra e risuona in ogni singola cellula del nostro corpo”*.

### **Dal piede al corpo: il massaggio dell'anima-**

La frase “percepire e comprendere la tua essenza attraverso il tocco”, non definisce solo la riflessologia e il massaggio riflessologico, ma si allarga a tutte le altre pratiche di massaggio.

Il massaggio bioenergetico, e il massaggio dell'anima. L'utilizzo delle mani è sempre stato uno strumento terapeutico antichissimo, come abbiamo visto prima. Le mani sono il mezzo più naturale ed istintivo per prendersi cura di qualcuno e prendersi cura di sé. Senza essere professionisti, tutti, istintivamente sappiamo quanto può essere importante il semplice tocco di una carezza o un abbraccio. Quando sentiamo dolore, appoggiamo le mani sulle zone interessate, come se il contatto potesse lenire questo dolore. In effetti, il contatto favorisce la liberazione di sostanze antidolorifiche come endorfine e ossitocina. Attraverso il massaggio possiamo sciogliere tensioni profonde, blocchi muscolari e non solo, attraverso il massaggio globale e il tocco della pelle, si va a riequilibrare l'intero organismo oltre a toccare punti reattivi, canali energetici e organi specifici, a secondo della tipologia del trattamento. Ogni distretto del corpo ha significati nascosti e ben precisi, l'apparato muscolo scheletrico è connesso

alla rigidità e alla flessibilità, la pelle rimanda al contatto, alla comunicazione e all'espressione delle emozioni, l'apparato cardiocircolatorio agli affetti più profondi. Continuando il discorso sul cammino, è dimostrato e ormai evidente ,che la memoria si stratifica nel corpo, e che i nostri comportamenti sono radicati nei ricordi più profondi che la mente cosciente tende ad annullare, restano comunque indistruttibili nel corpo. La mente segue sempre una dinamica continua di apprendimento, cancellazione di dati e informazioni, il corpo non dimentica nulla, conserva nelle proprie cellule ogni pensiero, sguardo, parola ed evento. I ricordi corporei sono una memoria somatica quindi, che schiacciano con il loro enorme peso il nostro essere, trasferendosi in sintomi e malattie. Quando soffriamo proviamo un senso alienante e insopportabile che pervade corpo e mente, senza per questo averne conoscenza della causa. Piccoli o grandi traumi possono avere una sorgente antica e forse dimenticata. Con il massaggio dell'anima questi blocchi imprigionati nel corpo vengono rilasciati e l'energia comincia a fluire liberamente ricollegando energeticamente tutto il corpo. Il corpo, per il naturopata, è considerato il tempio dello spirito in tutta la sua sacralità, e pertanto viene rispettata la sua individualità e l'unicità dell'essere. L' approccio attraverso il massaggio dell'anima, che agisce sul tessuto connettivale profondo, sarà delicato e di conoscenza iniziale, in totale relazione di movimenti armonici e respiro. Così si entrerà in una relazione spirituale, arrivando al cuore e all'anima della persona in maniera discreta e silenziosa. Ecco che il massaggio dell'anima diventa un potente lavoro sulle tensioni del corpo, che scioglie anche le emozioni rimaste congelate all'interno dello stesso. La durata è all' incirca di un ora, ma può variare, così come i trattamenti, che si ripeteranno anche settimanalmente, se la persona è disponibile.

## **IL MASSAGGIO METAMORFICO.**

Il massaggio metamorfico o tecnica metamorfica fu creato e sviluppato in Inghilterra negli anni '50 dal naturopata e riflessologo inglese **Robert St. John** (1914-1996). Fu praticando la riflessologia che emerse in lui l'intuizione della "Terapia Prenatale", nome con cui egli definì inizialmente il suo lavoro che in seguito il suo allievo e collaboratore Gaston Saint-Pierre (1940- 2011), ha ripreso dando forma alla "Tecnica Metamorfica", metodo attraverso il quale si viene a conoscenza dell'esecuzione della pratica e dei principi fondamentali ad essa soggiacenti .La rivoluzionaria scoperta ,fu che sul riflesso della spina dorsale nel piede è "iscritta" la gestazione dell'essere umano (periodo prenatale) il tempo in cui noi, oltre a sviluppare il corpo fisico, poniamo anche le basi di tutti gli altri nostri aspetti: il

mentale, l'emotivo, lo spirituale, le nostre caratteristiche psicologiche, del carattere e del comportamento. Lavorando con un lieve sfioramento sul piede nella zona relativa alla gestazione (il riflesso della colonna vertebrale), si sbloccano tensioni e difficoltà sperimentate nel periodo prenatale, consentendo alla forza vitale di fluire senza intoppi.

Si parla di “metamorfosi” perché il processo è come quello che si osserva ovunque in natura: dalla trasformazione del bruco in farfalla, alla ghianda, che diviene una robusta quercia, all'unione dell'ovulo e dello spermatozoo che dà luogo al formarsi di un nuovo essere umano. Prendendo come esempio la ghianda, si può identificare il ruolo della figura del terapeuta come semplice catalizzatore, presente, ma distaccato, che non interferisce in alcun modo sulle reazioni della persona. La ghianda, PER TRASFORMARSI IN QUERCIA, dovrà subire un lento processo che si svolgerà al ritmo ad essa consono, e perché ciò avvenga sarà solo necessario che la ghianda sia vitale ed il terreno adatto: questo e tutti gli altri elementi naturali, come acqua, aria e calore, faranno da catalizzatori per la crescita, senza alcun intervento direttivo. La forza vitale del paziente, guidata dall'intelligenza innata delle cellule del corpo, si muoverà nella direzione giusta. Questo massaggio, consiste semplicemente in un leggero sfioramento eseguendo leggeri tocchi verso l'alto e verso il basso sul riflesso della colonna vertebrale posta nel piede, oltre che sui piedi anche sulle mani e sulla testa, andando così a toccare quelle tre parti “estreme” del corpo che sono riconosciute come sedi delle funzioni primarie umane: movimento, azione e pensiero.

La durata del "massaggio" è di circa un'ora; la tecnica può essere applicata una volta a settimana oppure ogni due settimane; per i bambini bastano 10 minuti.

La tecnica del massaggio metamorfico, si è dimostrata efficace ad aiutare adulti e bambini, persone con handicap, donne in gravidanza, e tutte quelle persone che sentono dentro sé dei blocchi inconsci, che non riescono a comprendere e che desiderano risolvere. A questa tecnica vi ricorrono con frequenza persone che si trovano ad affrontare momenti difficili della loro vita, come la perdita del lavoro o cambiamento lavorativo, trasferimento, separazione, malattia o altre correlate a una transizione. Spesso questi blocchi si riflettono nella vita pratica e vengono a svilupparsi malattie fisiche, disturbi nell'equilibrio psichico ed emotivo, stress e fastidi comportamentali. Sono nodi che spesso impediscono lo svilupparsi di una propria personalità e influiscono negativamente sulle dinamiche di vita quotidiana.

I risultati non sono prevedibili, ma l'esperienza di molti anni ha dimostrato che indubbiamente qualcosa accade nella persona, a livelli più o meno consci. Si potrà talvolta vedere una guarigione inaspettata, o anche semplicemente dei cambiamenti nell'atteggiamento mentale oppure negli aspetti più esteriori della persona rispetto alle sue scelte e al suo ambiente. Si è anche notato che aumenta nei pazienti la capacità di orientamento nelle loro scelte di vita.

## CAPITOLO 4: UN APPORTO IN PIU'

### I COLORI DELLA SALUTE

*“Il colore è un mezzo per esercitare sull'anima un'influenza diretta. Il colore è un tasto, l'occhio il martelletto che lo colpisce, l'anima lo strumento dalle mille corde”*

I colori sono parte della nostra vita, ci circondano giorno dopo giorno. Sono un elemento fondamentale del nostro ambiente, anche se solitamente ce ne accorgiamo magari solo quando acquistiamo un abito, o quando il semaforo è rosso, oppure quando cominciano a splendere i fiori nei prati in estate, o le foglie variopinte dell'autunno. Da bambini disegnavamo per ore, sprofondati in noi stessi, dimenticando il mondo intorno a noi e godendo della festa dei colori. Questa attività infantile era un tentativo spontaneo di curarci con i colori. Nel mondo dei colori potevamo esprimere paure e sentimenti repressi che non osavamo manifestare per ristabilire il nostro equilibrio. Questo processo coincide con il significato originale di cura, nel senso di aspirazione alla completezza. I colori costituiscono un ponte tra le diverse parti del nostro modo di essere umani, ci aiutano a ritrovare l'unità originale di corpo, spirito e anima e a migliorare la visione della vita. L'organismo umano emette in continuazione vibrazioni, come pure ciascun colore. Con la fotografia di *Krilian*, un processo fotografico particolare, è possibile rendere visibile il campo di vibrazione del corpo umano, denominato anche aura. Quando entrano in contatto le vibrazioni emesse dal colore e quelle emesse dal corpo umano, esse si sovrappongono, e si influenzano reciprocamente. Per esempio, una persona

irritata emette una quantità maggiore di energia rispetto a una soddisfatta. Se nel primo caso la persona si circonda di oggetti rossi, la sua irritazione aumenterà perché l'energia di questo colore corrisponde approssimativamente all'Energia dell'irritazione, e quindi al potere di incrementarla. Il colore blu, al contrario, ha un effetto calmante, e le sue vibrazioni possono attenuare l'energia dell'irritazione.

Questa proprietà di emettere energia, permette ai colori di influenzare tutto il nostro organismo e le sue condizioni psicofisiche e spirituali, anche se non siamo in grado di vedere per mezzo degli occhi. Quando entriamo in un ambiente con dei colori accesi, ne sentiamo una vibrazione. Per esempio, in una camera da letto con le pareti azzurre, il sonno ne viene consigliato e ne migliora le qualità anche se noi dormendo non vediamo questo colore. Goethe, nella sua opera "le teoria dei colori" fu un pioniere nella ricerca in questo campo. Goethe riteneva che descrivere i colori semplicemente come vibrazioni fosse un errore. Nella sua visione globale alchimistica, considerava l'universo interiore dell'essere umano inseparabilmente legato all'ambiente esterno.

Galeno distingueva quattro tipi di persone: il malinconico, il flemmatico, il sanguigno e il collerico, e attribuiva a ciascuno determinate caratteristiche: I malinconici e flemmatici, a grandi linee, calmi, lenti e riflessivi; i sanguigni e i collerici sono allegri, svelti, aperti alla vita. Gli antichi egizi usavano come terapia luce e colori. Gli antichi greci associavano i quattro principali organi del corpo: milza, cuore, fegato e cervello, con i quattro colori dei fluidi corporei: la bile gialla, il sangue rosso, l'animo bianco e la bile nera e anche attraverso la cromoterapia ,cercavano di conservare l'equilibrio di questi elementi. Le radici della *cromoterapia* moderna,"nascono" nel diciannovesimo secolo, il fisico americano Edwin Babitt ,descrisse su basi scientifiche la radio terapia con i colori e nel '96 Niels Finsen, fondò un istituto di luce per la cura della tubercolosi e i suoi studi gli valsero il premio Nobel. La funzione di "risonanza vibratoria",e alchemica è stata riconosciuta e provata negli anni. I colori vengono divisi in primari giallo, rosso e blu.

Il rosso è il colore della vita, è associato ai processi vitali, all'istinto, desiderio, alla sessualità, è il colore della passione. Effetti sull'organismo: rappresenta una condizione fisiologica di stimolo ed eccitazione, accelera il polso, aumenta la frequenza cardiaca, l'irrorazione sanguigna, l'attività nervosa e ghiandolare, i muscoli, il sistema nervoso simpatico e gli organi della riproduzione. Effetti sulla psiche: rafforza la volontà e il coraggio, vince l'inerzia, stimola il metabolismo e la digestione, ed è utile nel trattamento della stitichezza. Vengono consigliati alimenti rossi: barbabietole, rapanelli, ciliegie, cavolo rosso, rape rosse, già dalla prima colazione del mattino.

Il blu è il colore della pace, dell'acqua e del cielo, associato all'infinito, alla calma e alla serenità emotiva. Gustav Jung, fondatore della psicologia analitica, che definisce "l'inconscio collettivo nel quale risiede il sapere e l'esperienza comune all'intera umanità", scrisse del colore blu "*noi supponiamo che il blu significhi altitudine e profondità, il cielo azzurro in alto, il mare azzurro in basso*", in quanto verticale, il blu simboleggia l'unione di ciò che è lontano e ciò che è profondo, e al tempo stesso simbolo della profondità del mare e della immensità del cielo.. Esercita un'azione antipiretica e antiinfiammatoria, per esempio in caso di febbre viene consigliato anche il succo caldo di mirtilli neri, o bacche di sambuco. In caso di iper attività anche dei bambini, i disturbi del sonno vengono attenuati dal colore celeste. Il blu viene anche utilizzato per purificare l'organismo, favorisce la disintossicazione nei regimi di digiuno e purifica il corpo quando si smette di fumare e di bere. Il blu rinfresca, è un sedativo del sistema nervoso, si associa al verde nei trattamenti per l'ipertensione.

Il giallo è il colore dell'intelligenza, dell'estroversione, della proiezione verso l'esterno ed il futuro, aumenta il tono muscolare ed eccita le fibre nervose, conferisce prontezza di riflessi e stimola la percezione. Viene utilizzato per pelle impura, ritenzione di liquidi, sonnolenza e stitichezza e stimola l'attività celebrale, prevalentemente l'emisfero sinistro, quello razionale, e ha un buon effetto sull'umore. Favorisce la capacità di concentrazione e di apprendimento. Ma, in caso di febbre, infiammazioni acute, palpitazioni o diarrea, è meglio evitarlo.

Il verde è il colore dell'equilibrio, della natura, è simbolo di stabilità; riarmonizza tutti i tessuti e aumenta la vitalità di tutto l'organismo. Ha un buon effetto su intossicazioni, ipertensione, ipertiroidismo, rigonfiamenti, stanchezza degli occhi e stati infiammatori. Calma e rilassa in caso di ansia e di bulimia, di iperattività nei bambini, di paranoia, di nervosismo. È un riequilibrante dell'intero organismo.

L'arancio è il colore della gioia e dell'allegria, e anche della saggezza. Non è eccitante come il rosso e può essere un buon equilibrio per regolare l'attività respiratoria, stimolare l'appetito, le ghiandole endocrine e la funzione cardiaca. È indicato in crampi, magrezza, sonnolenza, tosse con muco, e ha effetti sulla psiche perché restituisce entusiasmo, gioia di vivere. È da utilizzare con prudenza in persone che soffrono di disturbi del comportamento alimentare, perché tende a stimolare l'appetito.

Il viola purifica sangue e mente, tonifica muscoli, nervi e pelle. È molto indicato in caso di cataratta, ipertiroidismo, dolori acuti e demenza senile.

## **I COLORI NEL PIEDE**

La persona in buona salute, presenta piedi in cui nessun colore della pelle è prevalente, poiché esprimono un concetto di armonia. Viceversa, piedi di colorazioni evidenti segnalano gli squilibri verso cui la persona è predisposta.

-Verde segnala un momento di transizione, di trasformazione, caratterizzata da una importante attività del fegato e della cistifellea.

-Rosso: Le condizionamenti interni ed esterni , manifestano rossore diffuso su tutta la pianta del piede, comprese le dita. Il rosso indica predisposizione all'ipertensione

-Giallo: chi ha difficoltà a trovare il proprio centro rispetto alle relazioni interpersonali, sia affettive che professionali, ha piedi colore giallo. Manifesta scarsa conoscenza di sé delle proprie potenzialità. Cerca sempre conferme da altri. Presenta disturbi dell'apparato digerente

-Arancio: si riscontra in persone che hanno uno squilibrio dell'assimilazione e trasformazione degli zuccheri(stomaco-milza-pancreas)

-Bianco: i piedi bianchi, secchi, con tendenza alla desquamazione,sono indice di capacità respiratorie limitate, possibili predisposizioni asmatiche, tristezza e tendenza alla depressione

-Nero: persone che hanno avviato un processo autodistruttivo a carico di reni e vescica. Paure fobie, rigidità mentale.

Il trattamento riflesso logico,ricordo, rimette in movimento l'energia bloccata, riequilibrando eccessi e carenze, favorendo il flusso armonico dell'energia vitale: si riattiva la circolazione linfatica e venosa, si rigenera il sistema nervoso, stimolando il sistema endocrino e le potenzialità immunitarie, si allentano gli stati di tensione, liberando le emozioni trattenute che li generano.

## **I COLORI E LE EMOZIONI DEI BAMBINI**

I bambini esprimono il loro stato emotivo attraverso i colori. Solitamente l'interesse verso i disegni e i colori arriva intorno ai 20 mesi.

Più i bambini sono piccoli più avranno interesse per i colori accesi e vivaci (rosso,arancione, giallo, verde, azzurro, blu), man mano che cresceranno l'attenzione si sposterà più sulle forme e sulle sfumature cromatiche.

I colori che utilizza un bambino per colorare un disegno non sempre corrispondono al colore reale, ma piuttosto al suo stato d'animo.

Un bimbo che usa colori vivaci, caldi, con i quali ricopre tutto il foglio, esprime un carattere estroverso e dinamico.

Un bimbo in un momento “difficile” o di “sofferenza” utilizzerà pochi colori, spenti e probabilmente con un tratto poco deciso.

Usare i colori può attivare un processo di benessere che stimola la fantasia e la fiducia in se stessi e verso gli altri.

## **CAPITOLO 5: IL SIGNIFICATO SIMBOLICO E IL LAVORO SU DI SE’.**

In base alla mia esperienza personale, agli studi fatti e anche alle persone che ho accompagnato in questo periodo, posso interpretare l’aspetto simbolico della sindrome metabolica che è la difficoltà ad vivere la propria vulnerabilità. Entrare in contatto con la nostra parte più profonda ci spaventa così tanto perché dovremmo liberarci dai condizionamenti che ci hanno ingabbiato, dovremmo lasciare la nostra zona di comfort...è troppo difficile e continuiamo ad assumere maschere per tenere sotto controllo il mondo emozionale e ci dimentichiamo di noi stessi. Diventa, quindi, importante lavorare su di sé e svelare e riconoscere la nostra vera essenza.

### **TOGLIERE LE MASCHERE.**

Nel teatro greco, l’utilizzo delle maschere consentiva all’uomo di interpretare ruoli diversi, i greci avevano già intuito che esistono varie versioni di ciascun individuo. Ognuno ha nel suo intimo mille sfaccettature, che si riflettono nel mondo esteriore. I segni che appaiono sul corpo, le espressioni e i colori, sono la rappresentazione del dramma che si svolge nel nostro interno. Se l’uomo non è solo organo, e le cellule pensano, ecco che il nostro istinto ci porta a negare questa realtà. Nello specchio, l’immagine che appare, non è quella che vogliamo vedere. Soffrire, accettare che qualcosa non funziona, significa accettare la nostra responsabilità. Il tentativo di adeguarsi meritevolmente alle esigenze del momento sociale, porta ad un susseguirsi di momenti gioiosi e tristi, costruttivi e distruttivi. Ridere, sorridere, essere sempre felici e mascherare il profondo bisogno di sentirsi accolti senza giudizio diventa una recita, diventa una maschera che ci poniamo sul viso nel tentativo di non

permettere agli altri di osservare la nostra vulnerabilità. Non possiamo mostrare paura, insicurezza o debolezza. Ecco che si cerca la solitudine, meglio star soli che essere feriti. Ci sentiamo al sicuro, ma isolati, soli, denutriti, amareggiati, depressi, senza energia e profondamente infelici ed arrabbiati. Proteggendosi e cercando di razionalizzare tutto, l'energia della protezione diventa compulsiva, frenetica, veloce e automatica, fino a collassare e portarci in uno stato di grande rassegnazione. L'energia della rabbia ci protegge dalla depressione e dalla rassegnazione, la rabbia diventa necessaria per mettere i nostri confini e per proteggerci. Permettersi di sentire questa rabbia, attua il movimento della guarigione. Quando viene repressa, questa si trasforma in amarezza, che è la parente stretta del rancore. La vulnerabilità è proprio il sentimento da cui molto spesso cerchiamo di fuggire, è la culla del nostro bambino interiore, ferito e impaurito. Quando l'energia fluisce liberamente, la vulnerabilità, combinata alla fiducia e alla libertà di esprimere la gioia, la propria creatività, tristezza e silenzio, diventa allora un'esperienza recettiva. Senza fiducia invece, la vulnerabilità conduce alla paura, e si trasforma in un'esperienza da temere. Ecco che temiamo di soffocare la paura, il dolore, la vergogna e la delusione. Il problema non sono le emozioni in sé, quanto l'energia che riversiamo intorno ad esse. Gettando la maschera ci avventuriamo oltre i confini della nostra zona di comfort, abbiamo la possibilità di incontrare la nostra ombra, formata da tutti quegli aspetti di noi che non ci piacciono e dalle tendenze del nostro carattere che abbiamo respinto e tenuto segrete. Prima di fuggire dalla nostra ombra è importante riconoscerla, non possiamo cambiare parti di noi cercando di ucciderle o nasconderle. L'ombra e la luce sono parte di noi, per essere trasformate devono essere comprese ed integrate, entrambe possono convivere in armonia. L'esperienza al laboratorio di ricerca interiore è stata per me una lotta, un vero combattimento contro me stessa e la volontà di guardare e togliere quel velo che copriva la mia vulnerabilità, per permettermi di osservare la mia paura. Il laboratorio di ricerca interiore è una delle materie che contraddistinguono questa scuola, in un ambiente totalmente protetto e libero da ogni giudizio, abbiamo l'occasione di entrare in contatto con noi stessi. Le resistenze sono sempre state tante, sin dalla prima lezione, non sapere a cosa andavo incontro e fino dove sarei arrivata mi spaventava molto. È stato un processo molto forte per me, ma l'ispirazione e l'accoglienza avuta ed ottenuta da parte di tutti i docenti e gli assistenti, ha permesso ad ognuno di noi, di attuare una vera trasformazione. Entrare in una scuola per imparare e capire le dinamiche dell'organismo e delle malattie, per curarsi attraverso pratiche naturali, non poteva certo farmi pensare, all'inizio, quanto fosse importante invece abbandonare per un attimo questa visione, e osservare se stessi e la malattia in un'ottica globale totalmente diversa. Gli schemi e le corazze che mi ero costruita in tanti anni, lezione dopo lezione e giorno dopo giorno, abbandonavano il mio corpo. Gioia, dolore e rabbia emergevano di

volta in volta. Il compito più difficile per me è stato quello di lasciarle uscire. Unione, empatia, compassione ed amore, hanno trovato una chiave di risposta e una visione diversa. Alla domanda “ma cosa sta succedendo proprio a me?”, ecco che la risposta diventava:” cosa sta accadendo per me, in mio favore?” La vita si stava prendendo cura di me, e mi stava offrendo la possibilità di attuare una trasformazione verso un livello superiore, dove gioia e dolore, luce ed ombre, esperienze dolci ed amare, potevano convivere in totale serenità. La vera fiamma dell’amore si accende quando questa armatura e questi veli che ci nascondono se ne vanno e ci lasciano la libertà di vivere ogni relazione. Amore deriva dal latino *A-mor* cioè “senza morte”, qualcosa, quindi, che vivrà per sempre, che ci mantiene vivi e non muore mai. Ecco che l’anima e lo spirito prendono la loro forma. L’amore è un bisogno fisiologico, e con questo amore permetteremo alla nostra anima di non morire mai, e lasceremo un’impronta importante in questa era ,che viene considerata dagli esperti come **la grande era della trasformazione e del cambiamento.**

## CAPITOLO 6: I CASI

In questa tesi ,dove dove gli eccessi si manifestano silenziosamente e nella continua ricerca di un equilibrio,vorrei sottoporre alcuni casi di persone che ho incontrato,che in forme diverse hanno iniziato un percorso di riequilibrio.

### CASO 1

Viviana .E’ una ragazza di 22 anni,E’ venuta da me mandata da un’ amica per alcuni consigli alimentari.Si descrive come una ragazza molto vivace e piena di energia,ma molto amante delle lunghe dormite.Ha una figura decisamente esile e lamenta intolleranze al latte e al glutine.Il mattino fa fatica ad alzarsi e iniziare la giornata,verso le cinque del pomeriggio lamenta un calo di energia ,si sente spossata ed ha bisogno di mangiare .Pratica uno sport le piace molto ,ma si stanca presto. Dice di essere sempre stata delicata di salute,ma piena di vitalità’.Sente il bisogno di dormire tanto e si sente stanca,lamenta eccessive scariche diarroiche. Prende antiinfiammatori. Attraverso una prima osservazione generale dell’ iride,durata pochi minuti,noto uno stato di forte acidità con fibre bianche ,e una zona intestinale molto gonfia .Ho avuto l’ impressione che si sentisse a disagio ,infatti quando le ho chiesto se potevo osservare il suo occhio,si è irrigidita,dicendo che aveva già’ provato di tutto e non le avevano mai trovato niente. Abbiamo chiacchierato molto e la descrizione generale era che a causa delle intolleranze aveva perso molto peso,ha cambiato alimentazione,tolto la carne,ma niente le era servito a far diminuire quella sensazione di stanchezza e rigidità’nei movimenti.E’attenta e precisa in

ogni particolare della descrizione. Tiene un diario di tutto quello che mangia. Dice di avere molto a cuore la scuola e non si accontenta mai dei suoi voti. In un primo momento, mi limito a dare dei consigli generali alimentari. Afferma di aver sempre bisogno di qualcosa di dolce, ma cerca di non mangiare schifezze. La sua abitudine è quella di mangiare frutta e miele dopo i pasti e mangia prevalentemente carboidrati, perché ha tolto da tempo la carne. Lamenta acidità di stomaco. Come prima cosa, iniziamo a vedere insieme come può bilanciare i pasti, dando i consigli generali di cui parlavo prima.

#### ALTRI CONSIGLI:

Per alcalinizzare l'ambiente acido.

Probiotici da prendere per due mesi per la disbiosi e l'intolleranza al lattosio e l'evidente stato infiammatorio.

Una polvere di magnesio per la sera, bere acqua tiepida il mattino con almeno mezzo limone spremuto.

Un consiglio è stato dato anche per l'intestino, con impacchi di terra e argilla.

Consiglio fitoterapico:

ribes nigrum 40 gc mattino e 40 gc nel pomeriggio

angelica arcangelica T,M, per la tensione addominale e l'intolleranza al glutine somatizzato da stress, tonifica il sistema nervoso e antiinfiammatoria e digestiva. 20 gc tre volte al giorno per 20 giorni.

Più avanti Ficus Carica

Integratori: Omega tre e boswellia.

Oligoelemento Magnesio cobalto .

Fiori di bach Hornbeam, considerato il "caffè dei fiori di Bach.

Le consiglio l'utilizzo della curcuma, le suggerisco la ricetta del "Golden Milk".

Non tutti i rimedi sono stati assunti.

Nel suo racconto ho potuto osservare una coincidenza delle date dove lei lamentava un accentuarsi del problema, e che coincidevano con situazioni di forte stress dovuto ad un trasloco, non avrebbe voluto cambiare casa, il periodo che dalle elementari, doveva andare alla scuola media, e lo stesso con le superiori. Tutto archiviato e catalogato in maniera precisa. Viviana abita molto lontano da me, abbiamo potuto incontrarci solo due volte. Il resto erano solo chiacchierate al telefono. Quando la sentivo, nasceva un po' più di confidenza e di fiducia. Le chiedo se, visto che è così brava e precisa, ha voglia di tenere un diario dove raccontare brevemente come ha passato la giornata, utilizzando dei colori a sua scelta. Abbiamo anche deciso insieme che, se avesse avuto voglia di disegnare la sua giornata, invece che scriverla, l'avrebbe fatto. L'ho sentita dopo un paio di mesi e mi racconta che non

tiene più il diario alimentare, perché preferisce colorare ,la fa rilassare di più. Le propongo di fare dei trattamenti o dei massaggi rilassanti ,se conosce qualcuno dalle sue parti,ma si rifiuta, non vuole assolutamente farsi toccare.

## Caso 2

Massimo. Sposato 55 anni due figli. Mi chiede un consiglio per l'ipertensione. Le do consigli alimentare, e consiglio un trattamento riflessologico. All' inizio del trattamento, osservo che Massimo che è in totale chiusura. Chiede di poter guardare e sta sollevato sul lettino. I piedi sono freddi e un po' umidi .Decido di praticare IL MASSAGGIO RIFLESSOLOGICO ANTISTRESS METODO ZAMA. Per togliere le evidenti tensioni .Mi sono soffermata sull' alluce ,che morfologicamente corrisponde alla testa, per portare in basso l' energia congesta .Sul diaframma , e sul plesso solare, mi sono soffermata un po' di più, perché mi accorgevo che il respiro si faceva più regolare e lui iniziava a rilassarsi. Dopo il trattamento, ha riferito di sentirsi molto bene. Mi ha chiamato per dirmi che "stranamente" la pressione si era abbassata, anche se non aveva preso l' antiipertensivo. Sono stati eseguiti 10 trattamenti Durante gli incontri, massimo mi racconta che ha un lavoro di grande responsabilità, ed è stanco, ma non può cambiare, perché, ha la famiglia a cui badare. E' sempre più teso e nervoso, durante i trattamenti ,si rilassa .Ha cambiato alimentazione. il fitotepico consigliato é Ulivo (*Olea Europaea*) le sue foglie esercitano un' azione ipotensiva, per dilatazione dei vasi della circolazione periferica, e diuretica, utile per favorire l' eliminazione di scorie metaboliche e sali minerali in eccesso. Massimo stava bene, la pressione si era normalizzata, e mi ha comunicato che non trovava più il tempo per "venire a rilassarsi". Lui infatti ,apprezzava il trattamento, come un momento di piacere solo per sé. Conoscendolo meglio, avevo osservato ,che era sempre contento, andava tutto bene .Quando mi parlava del suo lavoro, scherzava dicendo che l' avrebbe fatto morire, e rideva, dicendo che sarebbe morto per compiere il suo dovere. Quella apparente allegria mi riportava all' immagine di Agrimony, gli ho proposto il fiore e ho proposto il massaggio dell' anima, spiegando che l' avrebbe aiutato a togliere un po' di tensione. Durante il massaggio ,si è rilassato, il giorno dopo mi ha chiamato preoccupato perché ,diceva che aveva fatto dei sogni strani ed ha pianto tutta la notte. Non ho più avuto modo di rivederlo, perché è stato trasferito in un'altra sede lavorativa, ma ho incontrato la moglie. La moglie era molto felice ,perché ,in 30 anni di matrimonio, dice, non era mai successo che lui le facesse un

complimento rientrando dal lavoro. Non uscivano spesso da soli, perché lui preferiva riposare nei pochi momenti che stava, oppure invitavano amici a casa per cene insieme. Ora invece, dice che è sereno, e ogni tanto vanno insieme in qualche posto romantico o a fare un fine settimana in montagna o al lago.

### ***Il pensiero di Viviana oggi.***

*“Visto che cerco sempre una soluzione “più naturale” (rispetto alla medicina tradizionale) contattai un’amica che mi fece conoscere Franca, la quale inizialmente mi consigliò Omega 3, Glucosamina e Magnesio (prendevo già un multivitaminico naturale, Ferro con Acido Folico + Vitamina C e Vitamina B).*

*Iniziai con questi prodotti naturali e dopo poco mi incontrai con Franca per avere una panoramica più chiara della situazione, in quanto nonostante i primi miglioramenti, la stanchezza e le frequenti scariche erano sintomi persistenti. Dopo un incontro anche istruttivo iniziai a seguire i consigli di Franca che prevedevano fermenti lattici per aiutare la flora intestinale e delle gocce di Tintura madre e di Ribes nero per aiutarmi con la stanchezza che mi colpiva durante la giornata e soprattutto nel pomeriggio, quando sentivo il forte bisogno di dovermi sdraiare, chiudere gli occhi e riposare. Inoltre avendo un ph delle urine acido iniziai a modificare la mia alimentazione (ad esempio mangiando prima la frutta e poi il pasto, mangiando meno zuccheri e introducendo nuovi alimenti che oltre a farmi bene mi piacessero).*

*Notai subito i miglioramenti soprattutto a livello intestinale, ritornando a una regolarità che da più di 5 anni avevo perso, e poi successivamente anche il ph delle urine si normalizzò anche grazie agli impacchi di terra e argilla applicati all’addome. Per quanto riguarda la stanchezza, sintomo per me importante, grazie al ribes nero riuscii a ridurla e a sentirmi decisamente meglio.*

*Grazie a tutto questo dopo tanti anni di sofferenza sia fisica che mentale mi sento meglio sotto tutti i punti di vista, so che dovrò lavorare ancora molto per mantenere questi risultati e per arrivare al 100% della forma, ma dopo aver rasentato lo 0% per davvero troppo tempo essere arrivata a un buon 60% nel giro di 6 mesi e con prodotti del tutto naturali mi dà la carica per continuare su questa strada.”Viviana*

**Elisa** ha 16 anni, vuole un consiglio per la ritenzione idrica e il reflusso.

*“Non sono mai stata una ragazza che mangia male e in modo non sano. Ho sempre adorato la frutta e la verdura, ma credo che per mangiare bene bisogna avere un'impostazione generale. Franca mi ha aiutata molto in questo. Avevo deciso di fissare con lei un appuntamento per risolvere il problema del reflusso gastrico, del gonfiore e della ritenzione idrica. Inoltre avevo sempre un gran mal di testa. Ricordo che ne ero uscita contenta, soddisfatta e pronta a cambiare il mio stile di vita. Alcuni dei tanti consigli ricevuti erano: bere molta acqua, cosa che non facevo, mangiare un alimento per tipo nei pasti principali, ossia carboidrati, grassi buoni, fibre e proteine a colazione, carboidrati, fibre e proteine a pranzo e cena, con spuntini proteici durante le altre ore della giornata. Inoltre, mi aveva consigliato di continuare a praticare molta attività fisica, come camminare, fare jogging e continuare col calcio che già praticavo. Mi aveva anche fatto capire da cosa era dovuto il mal di testa: i latticini e lo stress. Ho messo in pratica i consigli e ora sto proprio bene. Il reflusso gastrico e il mal di testa sono spariti: sapendo da cosa erano causati, riesco a evitarli. La ritenzione idrica è diminuita molto, e ci sto lavorando ogni giorno dato che si sa, non si elimina in fretta. Il gonfiore è sparito e anche il mio atteggiamento è cambiato: sono più propositiva e riesco a controllarmi maggiormente in fatto di cibo. Una delle mie preoccupazioni, prima di andare da Franca, era il pensiero che non sarei più potuta uscire a mangiare con gli amici o che avrei dovuto mangiare cose strane e loro mi avrebbero giudicato. In realtà, non è stato così: quando voglio sono libera di uscire e so a quali regole attenermi. Se loro mangiano schifezze, io non lo faccio, e la vedo in modo positivo. Ora non ho più "paura" del cibo, nel senso che prima mi facevo un sacco di problemi: non mi andava una cosa, ma sapendo che era buona la mangiavo e poi me ne pentivo. E stavo male. Ora invece so ascoltare il mio corpo, quindi se ho fame o se mi va una determinata cosa, la mangio, altrimenti no. Fine. Quindi posso concludere che questa esperienza mi ha aiutata non solo a cambiare il mio aspetto e a piacermi di più, ma anche a crescere nel modo di vedere le cose, dato che ora ho più consapevolezza e vado sempre più d'accordo con il mio corpo. Quindi non mi resta che dire grazie Franca!*

#### **CASO 4**

Donna 74 anni ,sposata,due figli. Fin da giovane ha sofferto di stitichezza, forti mal di testa che la costringevano a letto al buio per tutto il giorno. Riesce a scaricarsi solo se prende erbe lassative.All' età di 30 anni, vengono prescritti farmaci antiipertensivi e più avanti un diuretico. Nel 1992 ,ha problemi al occhio destro,non sopporta la luce ,ha un herpes alla cornea, dopo la perdita della mamma,inizia a sentire molta stanchezza,forti mal di schiena nella zona lombare e una pesantezza alle gambe. Ha un improvviso calo di pressione,e una febbre che la costringe a letto per una settimana,finche ,allo stremo delle forze,viene portata in pronto soccorso. M. viene salvata per miracolo. Prognosi di dimissione :Morbo di Addison, (detto morbo bronzino)una grave malattia patologica su base autoimmune,che può essere provocata da qualsiasi processo che comporti la distruzione di almeno il 90% del tessuto del surrene.E' una malattia relativamente rara ,che, se presa in tempo può consentire la sopravvivenza,se trascurata porta alla morte .M. inizia una terapia cortisonica.La preoccupazione per la figlia sempre malata,costretta anche a degenze in ospedale per un anno intero,non migliorano certo la situazione.

L' effetto del cortisone comincia a generare una osteoporosi,e M.è costretta a ricorrere ad antidolorifici e antiinfiammatori per sopportare un mal di schiena diventato quasi invalidante. Viene diagnosticata un artrosi con schiacciatura vertebre e riduzione liquor rachide. La figlia conosce un iridologo e la convince a farsi vedere ,con riluttanza,ma ormai stanca, si fa dalla figlia per un consulto. Le viene consigliata un periodo di disintossicazione di tre mesi,con consigli di igiene naturale. Integratori di vitamina D, vitamina B12 , zinco, Desmodio ,Crisantello,e silicio. Impacchi di camomilla e malva per l' occhio,applicazioni di fanghi sul ventre e impacchi di ricotta sulla tiroide.Consigli alimentari con regole di sana nutrizione,e, una volta a settimana bagni totali caldi con l' aggiunta di sale. All' inizio un po' con diffidenza ,segue i consigli. Dichiara di sentirsi molto meglio e ritrova vitalità. A maggio,durante il controllo viene notato un miglioramento della funzione tiroidea. Si affida a trattamenti riflessologici ,ma smette dopo poco. Continua a tenere una buona abitudine alimentare e ad utilizzare i fiori di Bach che le vengono consigliati di volta in volta. Mantenere periodi di ripristino della flora intestinale con probiotici. Anno 2016,La schiena e le gambe non le permettono più di camminare,l' unica soluzione che si presenta,è un operazione alla colonna vertebrale che, in caso di esito positivo le allevierà il dolore, o,al contrario,la porterà ad una infermità. Vuole a tutti i costi accettare il rischio,l' operazione va bene,la grande volontà della paziente di ritornare a ballare,ha contribuito al buon esito. Continua ad assumere Zinco ,vitamina D, C e B 12 Il morbo però non le permette la cicatrizzazione della ferita, deve essere ricucita una seconda volta , a distanza di quattro giorni,non da segni di rimarginazione la sutura si riapre ed inizia ad infettarsi. Durante la medicazione

viene presa la decisione di applicare sulla garza una miscela di Fiori di Bach e viene aumentata la vitamina C, anche attraverso alimenti. Dopo due giorni inizia la cicatrizzazione, Maria poco per volta si riprende, torna a ballare. Durante le visite di controllo viene trovata in buona forma. Anche l'endocrinologo è quasi meravigliato per la ripresa. Viene osservato anche un miglioramento delle funzioni surrenali, che in realtà non trova spiegazioni. Gennaio 2017, una improvvisa malattia del marito la costringe a lunghi mesi, dove deve trovare tutte le sue forze per assisterlo. La diagnosi, non lascia motivo di sperare in un miglioramento. La decisione è quella di dimmetterlo. Il marito viene seguito dalle stesse persone che avevano aiutato lei negli anni precedenti, fiori, vitamine, fitoterapici ed alimentazione erano i pilastri principali. Un anno, dopo, alle visite di controllo di entrambi, vengono espresse delle parole confortanti ai figli: cito le parole: *"Il papà non ha l'alzheimer"*. *"La mamma toglierà un farmaco perché sembra che le ghiandole surrenali abbiano trovato un loro equilibrio"*.

## **CONCLUSIONI.**

"Aiutami a guarire per guarire".

Ho voluto esporre questi casi in maniera semplice, come una piccola testimonianza, di quanto in effetti, sia determinante il rispetto della natura di una persona e la libera scelta di ognuno di affrontare il proprio percorso. La dimostrazione che le pratiche della naturopatia e uno stile di vita più naturale, portano ad una vera guarigione e cambiamento, sono ben documentate nei casi anche delle altre persone che ho avuto modo di incontrare in questo periodo. La sindrome metabolica è stata affrontata da ogni persona in modo diverso. Ho conosciuto persone che solo cambiando alimentazione hanno ridotto i valori eccessivi di colesterolo e trigliceridi, riportandoli nella norma. L'intento però è un altro. Quello che ho potuto osservare, anche negli altri casi, è l'approccio diverso che ognuno utilizza. Qualcuno inizia a mangiare meglio, qualcuno, prende un fitoterapico, ma la cosa straordinaria è stato, il cambiamento nei percorsi di crescita che avviene per ognuno. Ogni persona interpreta il suo "star bene" in maniera diversa, ma quando si prende cura di se e ad ascoltare, si diventa consapevoli del proprio corpo, e un poco per volta qualcosa cambia, non solo la salute, avviene un grande cambiamento. Ricordo le parole del mio docente, "puoi prendere il fiore o mangiare sano, ma se non guardi dentro di te, non vivrai il tuo progetto di vita".

In un percorso di esperienze e tecniche che dura da 18 anni, iniziato con la ricerca di una soluzione ad una situazione personale di malattia che ha avuto origine all'età di otto anni (nel corso del tempo evolutesi con l'aggiungersi di nuovi sintomi e patologie). Quando, per mancanza di conoscenza,

affidavo la soluzione esclusivamente nelle mani di medici (ai quali riconosco di avermi aiutato ad alleviare quel dolore con i mezzi e le conoscenze che avevano a disposizione) è stato determinante per me affacciarmi in un mondo sconosciuto e fantastico che ha segnato una svolta alla mia vita.

All'inizio è stato sconvolgente e quasi surreale pensare di curare il sintomo partendo dalla causa, mentre molto più difficile da digerire è stata l'accettazione della malattia come segnale di un disagio, una sofferenza dell'anima, ma ancora più sconvolgente accettare che era una mia responsabilità mettere in atto il processo di guarigione. È stato fondamentale conoscere e soddisfare in maniera razionale gli interrogativi circa i meccanismi d'azione facendo ricordo alla fisiopatologia, l'anatomia, la farmacologia e la chimica. (un po' come conoscere la struttura e il funzionamento della macchina partendo dallo studio del motore) Ho concepito l'iridologia e la morfodorsologia come strumenti di lettura di una sofferenza e squilibrio organico, e l'utilizzo della psicodorsologia per una chiave di lettura più sottile e profonda (mentre precedentemente ero abituata ad analisi, psicoanalisi e strumenti diagnostici più invasivi). L'approfondimento della dietetica, l'idrotermofangoterapia, le tecniche di riequilibrioterme, la fisioterapia e la floriterapia, mi hanno consentito di capire come potevo scegliere di intervenire nel processo di nutrimento e disintossicazione di corpo, mente ed anima.

Sperimentare il tocco sottile e allo stesso tempo profondo, attraverso la riflessologia e il massaggio dell'anima (come strumenti di riequilibrio e disintossicazione di tutto il sistema), mi hanno permesso di capire e sperimentare la potenza che ha il contatto fisico, ma soprattutto di accettarlo su di me. Tutto ciò, nella mia esperienza personale, ha dato origine al processo di disintossicazione ed eliminazione delle scorie tossiche accumulate. Durante le ore di tirocinio, l'approccio, in una struttura dove ci fossero medici ed infermieri, è stato molto forte per me, a causa delle esperienze che avevo avuto in quegli ambienti, (nonostante le differenze, rispetto al mio vissuto); il mio corpo, infatti, mi mandava forti segnali di disagio fisico. La sensibilità dei tutor (che mi hanno incoraggiato ed affiancato costantemente) mi ha permesso, oltre che di innamorarmi sempre di più di questa tecnica, di rigenerarmi e ricaricarmi. Crescevo. Il massaggio dell'anima e il laboratorio di ricerca interiore hanno fatto molto di più: seppur con timore, dubbio e un po' di riluttanza, ho accettato la sfida di superare le mie resistenze, per darmi la possibilità di sperimentare. Questo ha dato origine alla trasformazione profonda. Ha portato in luce elementi che non credevo di conoscere, riconoscermi è stata, ed è ancora, una componente fondamentale che dà gusto, sapore, piacere, colore ad ogni momento. Anche se a volte presentano aspetti che non sono così piacevoli, so che hanno una ragione, si integrano

nell'essenza della vita e ne sono parte fondamentale. Prenderne consapevolezza è già un processo di pulizia, di alleggerimento, anche se accettarli e digerirli a volte è difficile.

Conoscere la storia dell'arte sanitaria ,i concetti e le tecniche della MTC, hanno completato il cerchio, comunque la si voglia vedere comunque la si guardi, le teorie ,la ricerca e la scienza ,oggi stanno avvalorando e confermando quelle che erano le pratiche e le filosofie antiche ,riportandole in una chiave di diagnostica e di lettura più contemporanea .Tutto è servito, si integra, va a completare pur essendo già completo. Avere la conoscenza e l'esperienza di tutto questo, avere tutti questi mezzi a disposizione,mi permette di prendermi cura di me ,e ,dedicarmi a chi mi si affida , con sincero interesse e rispetto vero ,senza giudizio con passione,la stessa con la quale i docenti della Consè mi hanno accompagnato in questi anni.Le loro parole risuonano dentro di me e mi danno forza nei momenti,dove non sempre tutto va bene.

Voglio concludere dicendo che M si chiama Mariarosa e il marito Giuseppe.Stanno bene,Maria vede solo dall'occhio sinistro ,Giuseppe dal destro, e camminano uno al fianco dell' altra ,sono il mio papà e la mia mamma. Grazie Consè, grazie a tutti i docenti! ...dovrei “quasi”essere grata a quell' esperienza di malattia che mi ha portato in un percorso, che non avrei mai immaginato. Non ho piu' parole per esprimere la mia gratitudine a tutti voi.

Ringrazio tutti i docenti,la mia relatrice,Loretta, per aver avuto tanta pazienza durante la mia stesura di questo lavoro. Grazie a Sabrina ,che mi ha incoraggiato e mi è stata vicina nelle ultime settimane per preparare questo scritto. Alle mie compagne di classe con le quali ho condiviso questi tre anni. A mio marito ,per la pazienza e l' amore che mi dimostra e che ha dimostrato in questi mesi. Ai miei genitori. I miei figli ,che con la loro forza e la loro volontà di affrontare la vita,sono per me un esempio e una ispirazione.

**SEMPLICEMENTE GRAZIE.**

*“La scelta è mia!*

*Scelgo di vivere per scelta, e non per caso.*

*Scelgo di fare dei cambiamenti, anziché avere delle scuse.*

*Scelgo di essere motivato, non manipolato.*

*Scelgo di essere utile, non usato.*

*Scelgo l'autostima, non l'autocommiserazione.*

*Scelgo di eccellere, non di competere.*

*Scelgo di ascoltare la voce interiore, e non l'opinione casuale della gente.*

*La scelta è mia e scelgo di arrendermi al volere della mente Divina, poiché nell'arrendermi sono vittorioso."*

(Tratto dal libro Dieci Passi per Aprirsi all'Amore di Eileen Caddy e David Earl Platts)

## **BIBLIOGRAFIA**

-Catia Trevisan -"Curarsi con il cibo"-Terra Nuova Edizioni

-Catia Trevisan - Fondamenti di nutrizione"-Terra Nuova Edizioni

-Fabio Fiorenzuoli - I colori della salute"-Tecniche Nuove

-L.Pennisi- Nutrizione Preventiva \_-Tecniche Nuove

-Maria Rosa Di Fazio- Mangiare bene per sconfiggere il male-mind Edizioni

-Marcello Mandadori Beatrice Savioli -La dieta secondo il metabolismo- Tecniche Nuove

-Matt Traverso -La nuova biologia della salute- Tecniche Nuove

-T.Colin-The Chyna Study -Macroedizioni

-Filippo Ongaro -Mangia che ti passa - Ediz.Piemme

-Valter Longo -La dieta della longevita' - Vallardi editore

-M.Gradassi S.Ramilli -Le origini della malattia -Tecniche Nuove

- Luca Pennisi -Nutrizione in naturopatia -Tecniche Nuove
- Susanna Garavaglia- Diario di psicosomatica -Tecniche Nuove
- Rudiger Dahlke -Digiuno e consapevolezza- Tecniche Nuove
- Luigi Costacurta- La nuova dieteca -Edizioni di medicina naturale S.n.c
- Renato Marini- Psiche amica -FB edizioni snc
- F.Bonanomi M.Corradin C.Di Stanislao- Introduzione al pensiero e alla medicina classica cinese  
Ed bellavite
- Doris Grant Jean Joice- Combinazioni alimentari per la salute -Tecniche Nuove
- Pablo Noriega -Medicina cinese e fiori di Bach -.Ed centro di benessere psicofisico
- Li wu -L'orologio degli organi-Ed Macro
- Klausbernd Vollmar-Colori-Ed.Red
- Martin Halsej-Corpo Umano istruzioni per l'uso- Ed.La sana gola
- Elio Muti -IL cibo tra istinto e ragione Ed.Riza
- Rudiger Dahlke -Peace Food i benefici fisici e spirituali dell alimentazione vegana- (edMediterranee)
- Franco Berrino -Il cibo dell' uomo - Ed Franco Angeli
- Saul e Jo Anne Miller- Cibo per la mente - Macro Gold
- Krishnananda Amana - Aprirsi alla vulnerabilit→-'Urta
- Bruce H.Lipton -La biologia delle credenze- Macro Edizioni
- Ursula Markham- La visualizzazione -Xenia
- Giampaolo Ciao-L'uomo oltre il semplice apparire- Tecniche nuove
- \_Franco Berrino-La grande via- Ed Mondadori
- DISPENSE ACCADEMIA NATUROPATIA CONSE'

#### SITOGRAFIA.

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/fr/>

<http://www.who.int/topics/obesity/fr/>

rif.<https://www.cdc.gov/National Center for Health Statistics> .

[www.sciencedirect.com/science/article/pii](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/)

[PubMed](#) | [Web of Science®](#)

Wikipedia

Riza.it

## BIBLIOGRAFIA SCIENTIFICA

Liping Luo and Meilian Liu – Adipose tissue in control of metabolism. *Journal of Endocrinology* (2016) 231, R77–R99

Childhood obesity and long term metabolic risk: intervention targets

GENAN ANTON, CLAUDIO MAFFEIS

Stress, anger and Mediterranean diet as predictors of metabolic syndrome. Garcia-Silva J, Navarrete

Navarrete N, Ruano Rodríguez A, Peralta-Ramírez MI, Mediavilla García JD, Caballo VE. *Med Clin*

(Barc). 2017 Oct 30. pii: S0025-7753(17)30719-4. doi: 10.1016/j.medcli.2017.08.012. [Epub ahead of print] English, Spanish. PMID:29096965

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2012.2557/full>

Intestinal microbiota and the immune system in metabolic diseases.

Sittipo P, Lobionda S, Lee YK, Maynard CL. *J Microbiol*. 2018 Mar;56(3):154-162. doi:

10.1007/s12275-018-7548-y. Epub 2018 Feb 28. Review. PMID:29492872

Fecal microbiota transplantation for managing irritable bowel syndrome.

El-Salhy M, Mazzawi T. *Expert Rev Gastroenterol Hepatol*. 2018 Mar 1. doi:

10.1080/17474124.2018.1447380. [Epub ahead of print] PMID:29493330

Gut microbiota from multiple sclerosis patients enables spontaneous autoimmune encephalomyelitis in mice Kerstin

Berer, Lisa Ann Gerdes, Egle Cekanaviciute, Xiaoming Jia, Liang Xiao, Zhongkui Xia, Chuan

Liu, Luisa Klotz, Uta Stauffer, Sergio E. Baranzini, Tania Kümpfel, Reinhard Hohlfeld, Gurumoorthy

Krishnamoorthy and Hartmut Wekerle PNAS October 3, 2017. 114 (40) 10719-10724; published ahead of print September 11, 2017. <https://doi.org/10.1073/pnas.1711123>

– Sung Sik Cho, Jin Young Huh et al – Adipose Tissue Remodeling: its Role in energy Metabolism and Metabolic Disorders. *Frontiers in Endocrinology*, April 2016 | Volume 7 | Article 30

– Matthias J Betz and Sven Enerbäck – Human Brown Adipose Tissue: What We Have Learned So Far. *Diabetes* 2015;64:2352–2360

– Rodríguez Amaia et al – Revisiting the adipocyte: a model for integration of cytokine signaling in the regulation of energy metabolism. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 309: E691–E714, 2015