



# La Gioia

Matricola n. 0057

di Olga Burlaca

Relatore: Gigliola Guerini

## Indice

• <b>Introduzione</b>	pagina 1
• <b>Capitolo 1: La visione filosofica della gioia</b>	pagina 2
1.1 Cos'è la gioia?	pagina 2
1.2 Conoscere se stessi	pagina 3
1.3 La libertà	pagina 6
1.4 L'accettarsi	pagina 6
1.5 L'azione	pagina 7
1.6 La relazione con l'altro	pagina 8
1.7 Rinascere attimo per attimo	pagina 9
• <b>Capitolo 2: Le emozioni</b>	pagina 11
2.1 Le emozioni e la loro biochimica	pagina 12
2.2 Endorfina e felicità	pagina 13
2.3 Il legame tra la realtà e le emozioni	pagina 14
2.4 Lo stress	pagina 16
2.5 Conclusione	pagina 17
• <b>Capitolo 3: Gli ormoni della felicità</b>	pagina 20
3.1 Serotonina	pagina 21
3.2 Ossitocina	pagina 23
3.3 Testosterone	pagina 25
3.4 Dopamina	pagina 27
3.5 Endorfine	pagina 28
3.6 Cibi capaci di contrastare la malinconia e la depressione stagionale	pagina 31
• <b>Capitolo 4: Cibarsi con gioia</b>	pagina 33
• <b>Capitolo 5: Medicina Tradizionale Cinese</b>	pagina 39
5.1 I Meridiani	pagina 43
5.2 Gli organi <i>Zang</i> e <i>Fu</i>	pagina 44
5.3 Il Cuore	pagina 44
5.4 Il Maestro del Cuore	pagina 47
5.5 a) I Reni	pagina 48
b) Reni, riproduzione e sessualità	pagina 49
5.6 a) Il Fegato	pagina 50
b) Le funzioni del Fegato	pagina 51

5.7 L'Intestino Tenue	pagina 53
5.8 Il Triplice Riscaldatore	pagina 54
• <b>Capitolo 6: Fiori di Bach</b>	pagina 56
6.1 Scegliere i fiori	pagina 59
• <b>Capitolo 7: Riflessologia</b>	pagina 63
7.1 Schema trattamento riflessogeno e altri consigli: Caso ipotetico	pagina 64
• <b>Conclusione: La spirale della gioia</b>	pagina 72



## Introduzione

Un po' d'anni fa mi sono chiesta cosa sia la gioia e come possiamo raggiungere questo stato. Ho imparato che c'è una differenza tra la *felicità* e la *gioia*, se anche spesso questi due termini vengono utilizzati con lo stesso significato, *star bene*. La felicità è quel momento fuggevole, un attimo quando, per esempio, vediamo qualcosa di bello e sentiamo delle emozioni piacevoli che ci muovono qualcosa dentro, oppure quando siamo in compagnia di una persona con quale amiamo stare, oppure stare in mezzo alla natura... i motivi per essere felici sono senza fine e sono soggettivi, però sono momentanei e possono scemare con la stessa rapidità con la quale sono comparsi. Di fatto, vivo la felicità come un attimo e la gioia come uno stato che se coltivato può diventare permanente. Considero quindi la gioia un'emozione duratura che scaturisce da un esercizio quotidiano ad apprezzare le preziosità che la vita ci offre, quindi ritengo fondamentale educarsi alla gioia, cioè coltivare l'attenzione peculiare per ogni singolo piccolo evento della nostra esistenza che di per se' può nutrire il piacere di vivere. La felicità se vista come uno stato di gioia fortemente concentrato capace di invadere il nostro corpo, anche in modo inaspettato, è sicuramente una fonte di vita e di benessere per tutti noi in particolare se il suo scemare viene vissuto con naturalezza e leggerezza.

Mi propongo in questa stesura di incontrare i pensieri di alcuni grandi filosofi, del ruolo che possono avere gli ormoni e della forza degli emozioni e come possiamo intervenire con la naturopatia.

La cosa che la maggior parte di noi sta cercando, se non addirittura tutti, è la gioia. La grande domanda è come arrivare a quel stato così desiderato. Può essere che ci sforziamo troppo? Quale è la strada verso la gioia e c'è **una** strada?

Un grande uomo una volta ha detto : "L'uomo è infelice perché non sa di essere felice. Chi lo comprende sarà subito felice, immediatamente, nello stesso istante".

Mentre lavoravo sulla tesi ho chiesto a varie persone cosa voleva dire *la gioia* per loro. La maggior parte rispondeva: annusare un fiore, contemplare un bel paesaggio, stare al sole, vedere un bambino ridere. La successiva domanda che ponevo era se si sentivano ancora gioiosi quando non c'era un motivo. E lì compariva il dubbio sul loro viso.

Come possiamo vivere in quel stato di gioia che non dipende dalle cose esterne? E' proprio di questo che vorrei parlare. Se anche la gioia è un concetto molto astratto credo che valga la pena almeno tentare di capire che cosa sia.

# Capitolo 1

## La visione filosofica della gioia

### 1.1 Cos'è la gioia?

La gioia è atemporale, non è un prodotto del tempo, la gioia è sempre nel presente, è uno stato senza tempo, così la rigenerazione è solo possibile nel presente.

La gioia la possiamo conoscere quando c'è la passione, la passione nel senso del sentire le cose in modo forte; e possiamo avere quella passione vitale quando c'è una rivoluzione totale nel nostro pensiero, nel nostro intero essere.

La gioia è semplicemente ridere, deliziarsi per tutto e nulla, guardare gli altri in faccia senza alcuna paura. Però tanti non vogliono rivelarsi; stiamo in guardia, nascosti dietro vari strati d'infelicità, soffrendo, desiderando, sperando. Si può vagare da un tempio ad un altro, da un coniuge all'altro, ma se non c'è quella gioia interiore, la vita ha pochissimo significato. Ci sentiamo insoddisfatti. Però l'insoddisfazione può farci da ponte verso la gioia. Questo accade quando siamo autenticamente insoddisfatti da prendere iniziativa senza essere obbligati, quando per esempio, siamo spontaneamente gentili, accarezziamo un animale per strada, o piantiamo un fiore o un albero. Qui vorrei portare l'esempio *dell'uomo che piantava gli alberi*. Elzard Bouffier che aveva perso tutta la sua famiglia ha trovato la gioia piantando alberi finché non è diventata una foresta che a sua volta ha portato gioia agli altri. Qualcuno ha detto di lui che: "Ne sa di più di tutti. Ha trovato un bel modo per essere felice!".

Non si dovrebbe aver paura dell'insoddisfazione, ma di nutrirla finché la scintilla non si trasformi in una fiamma in modo da iniziare il processo della trasformazione. Quando sia insoddisfatti, non in modo lamentoso, ma con amore verso se stessi, allora la fiamma dell'insoddisfazione avrà uno straordinario significato perché costruirà, creerà, produrrà nuove cose.

Spinoza (1632-1677) diceva che il desiderio dell'uomo è di ricercare la felicità. E questo è il desiderio positivo dell'essere umano di svilupparsi quanto meglio può, secondo le circostanze che la vita gli presenta. La vita o la sopravvivenza, appare come un'oscillazione tra la gioia e la tristezza, in un continuo altalenare da uno stato all'altro.

La filosofia stoica che si occupa di logica, di fisica e soprattutto di etica e si fonda complessivamente sul concetto di *lógos* (ragione insita nelle cose, inteso come principio veritativo in logica, cosmologico in fisica e normativo in etica) fa una precisazione sullo stato di gioia e di tristezza nell'uomo. Il filosofo greco, Epitteto (55 d.C.- 135 d.C.) insegnava che: "Tra le cose che esistono, alcune dipendono da noi, altre non dipendono da noi". Dipendono da noi i nostri pensieri, i giudizi, così come il nostro atteggiamento verso il mondo. Non dipendono da noi le leggi naturali e sociali. Se noi desideriamo modificare l'ordine delle cose siamo destinati a fallire, da qui la tristezza. La condizione di gioia è dunque di cambiare il nostro atteggiamento verso il mondo! Epitteto affermava anche: "Essere liberi è desiderare che le cose arrivino, non come ci piace, ma così come arrivano". Desiderare le cose che arrivino come piace a noi vuol dire volere cambiare le leggi della natura. La persona saggia accetta l'ordine del mondo, integrandosi serenamente nell'ordine universale.

Bacone, un filosofo inglese (1561- 1626), va nella stessa direzione dicendo: "Si comanda alla natura sollo ubbidendole". Non è possibile infrangere le leggi della natura alle quali possiamo solo ubbidire. Questo però non significa essere sottomessi alla natura, ma piuttosto utilizzarne le leggi a nostro vantaggio. E' ubbidendo alle leggi della natura che riusciamo a comandarle; la gioia non è nell'assenza di vincoli, ma nel loro uso ragionato.

Vediamo insieme alcune cose che possono avvicinarci allo stato di gioia. Secondo me le strade sono tante però condivido una cosa che ho imparato dai miei docenti: nella relazione con se stessi e l'altro è essenziale conoscersi ed accettarsi; accettarsi profondamente e sinceramente.

## **1.2 Conoscere se stessi**

Se c'è confusione dentro e fuori di noi, questa crea l'infelicità. Ciò che siamo dentro, quello che pensiamo e quello che sentiamo viene proiettato fuori, nel mondo. Cioè prima di tutto dobbiamo aver ben chiaro quello che ciascuno di noi vuole, sia interiormente che esteriormente. Purtroppo nessuno può dircelo; la risposta la troveremo solo dentro di noi. Ma per sentire quello che vogliamo dobbiamo conoscerci. Fino a quando non comprendiamo noi stessi, non abbiamo basi per il nostro pensiero e tutta la nostra ricerca sarà vana. Possiamo rifugiarci nell'illusione, possiamo sfuggire alla contesa, al conflitto, alla lotta; possiamo adorare qualcuno; possiamo andare in cerca della nostra salvezza per il tramite di qualcuno.

Ma finché siamo ignoranti riguardo a noi stessi, finché siamo inconsapevoli del nostro processo complessivo, non abbiamo basi per creare una vita gioiosa.

Prima di poter costruire o trasformare dobbiamo conoscere quello che siamo. È importante conoscere il proprio modo di pensare e perché pensiamo certe cose. Se non conosciamo il contesto dei nostri condizionamenti, non possiamo pensare autenticamente.

Per seguire se stessi, per vedere come operano i propri pensieri, bisogna essere presenti, così che, essendo sempre più attenti al proprio pensiero, alle reazioni e ai sentimenti, si comincia ad avere una maggiore consapevolezza, non soltanto di se stessi, ma anche dell'altro con cui siamo in relazione. Conoscere se stessi significa studiare se stessi in azione, e questo è relazione.

Quanto più conosciamo noi stessi, tanto più c'è chiarezza. La conoscenza di sé non ha fine. È un fiume infinito: man mano che lo si studia, man mano che si addentra sempre di più si trova la pace. Soltanto quando la mente è tranquilla- con la conoscenza di sé e non con la disciplina autoimposta- si può attingere alla realtà, può esserci azione creativa, può succedere la trasformazione.

Più siamo coscienti, più siamo in grado di "ascoltare" la conversazione che si svolge fra livelli autonomi o subconsci dell'unità mente-corpo, in cui si svolgono funzioni essenziali come il respiro, la digestione, l'immunità, il controllo del dolore e la circolazione sanguigna. Soltanto allora possiamo inserirci in quel dialogo, in cui il senso della gioia e dell'infelicità come anche la salute e la malattia si determinano attimo per attimo.

Per conoscere se stessi ci deve essere l'intenzione di comprendere. Bisogna conoscersi come si è, non come si vorrebbe essere, il che è semplicemente un ideale e quindi fittizio, irreali; soltanto ciò che è può essere trasformato, non quello che vorreste che fosse. Se vogliamo sapere che cosa siamo, non possiamo immaginare di avere fede in qualcosa che non siamo. Se sono avido, invidioso e violento, avere soltanto l'ideale della non violenza e della non avidità non ha molto valore. Ma sapere di essere avidi o violenti, saperlo e comprenderlo, richiede onestà, chiarezza di pensiero. La comprensione senza distorsioni di ciò che siamo- brutti o belli, malvagi o maligni- è l'inizio della virtù. La virtù è essenziale, perché dà la libertà.

Un'utile esercizio per conoscersi è stare seduti a occhi chiusi in completa quiete, osservando il movimento del pensiero per capire che cosa sono i nostri pensieri, che cosa sono i nostri sentimenti, in che modo guardiamo gli alberi, i fiori, gli uccelli, le persone, in che modo rispondiamo a un suggerimento o reagiamo a una nuova idea. Non si dovrebbe correggerla, o dire che questo è giusto o sbagliato, ma osservarla soltanto come se guardassimo un film. Osserviamo come lavora la nostra mente. Quando la mente rinnova se stessa senza formare nuove modelli e abitudini, senza cadere nel solco dell'imitazione, allora rimane fresca, giovane, innocente, e perciò è capace di infinita compressione. Anche la conoscenza può diventare un limite. Certo che senza la conoscenza non saremmo capaci di fare tante cose come: costruire case, ponti, fare il medico, l'avvocato, e così via, ma la conoscenza è un limite quando diventa una tradizione, una fede che guida la mente, la psiche, l'essere interiore. Perciò la mente deve morire a ogni cosa che ha accumulato, a tutte le abitudini, a tutte le cose che ha messo insieme per il proprio senso di sicurezza che vuol dire comprendendo noi stessi, così come siamo, istante per istante, evitando il processo di accumulazione. Solo allora, la mente non è più imprigionata nella rete dei propri pensieri. Quando la mente è libera di scoprire ciò che è, a quel punto potremmo vedere manifestarsi una ricchezza abbondante e incorruttibile nella quale risiede gran gioia.

Un'altra possibilità valida per conoscere il nostro mondo interiore è tenere un diario, perché ci aiuta a dare una struttura letterale al nostro mondo interiore. Scrivere ci aiuta a prendere coscienza dei nostri schemi, in modo che possiamo modificarli, se necessario. Alcune ricerche hanno dimostrato che, quando le vittime di un trauma scrivono le loro esperienze, si riscontrano in loro delle modificazioni fisiologiche, come per esempio un aumento del flusso sanguigno e un potenziamento del sistema immunitario, che possono prolungarsi per mesi.

Altri strumenti sono la meditazione, come anche il lavoro sul corpo: le terapie che comportano un contatto fisico, come il massaggio e ogni altra tecnica che comprende il corpo come mezzo per risanare la mente e le emozioni. Alcuni ricordi vengono immagazzinati nel cervello, ma i messaggi di gran lunga più antichi e profondi sono quelli depositati nel corpo, ed è attraverso il corpo che bisogna raggiungerli.

### **1.3 La libertà**

Per essere liberi dobbiamo rivoltarci contro ogni dipendenza interiore, e non possiamo rivoltarci se non capiamo perché siamo dipendenti.

Possiamo dipendere dai nostri genitori, insegnanti, amici, e così via, ma c'è un genere di dipendenza molto più profonda che bisogna comprendere bene prima di riuscire a liberarsene: la dipendenza degli altri per la propria felicità.

Non è solo la dipendenza fisica da un altro che è così vincolante, ma la dipendenza interiore, psicologica, da cui deriva la cosiddetta felicità, perché quando si dipende da qualcuno in quel modo si diventa schiavi.

Finché non comprendiamo e non rompiamo con ogni dipendenza interiore non possiamo mai essere liberi, perché solo in quella compressione ci può essere libertà. Però senza amore non c'è libertà; senza amore la libertà è soltanto un'idea di nessun valore. L'amore non è una reazione. Se io ti amo perché tu mi ami, è solo uno scambio. Amare è non chiedere nulla in cambio, nemmeno per sentire che si sta dando qualcosa; ed è solo un simile amore può conoscere la libertà.

Perciò può essere libertà solo per coloro che comprendono e si staccano dalla dipendenza interiore, quindi per coloro che sanno che cos'è l'amore.

### **1.4 L'accettarsi**

Le fonti di infelicità possono essere vari e una di questi- soprattutto oggi quando siamo sempre più proiettati verso il successo- che è il desiderio di diventare qualcuno e/o qualcosa, di appagarsi. Tutte queste cose esteriori presto ci opprimono e perdiamo la gioia di vivere. Questo succede quando pensiamo di essere nulla, insufficienti, vuoti. Per colmare quel vuoto collezioniamo cose esteriori, lottiamo per diventare qualcuno "importante".

Quando c'è la compressione di ciò che è, del vuoto, dell'insufficienza interiore, quando si convive con quell'insufficienza e la si comprende pienamente, viene alla luce la realtà creativa, l'intelligenza creativa, la sola in grado di recare gioia. È importante che il nuovo colpisca continuamente la mente. Quando ci accettiamo completamente per quello che siamo, senza opposizione e resistenza, senza giudicare e giustificare, allora scopriremo che la mente è capace di ricevere il nuovo e che il nuovo non può mai essere riconosciuto, ne se ne può

avere un'esperienza ripetuta. E' uno stato dell'essere in cui la creatività arriva senza invito, senza memoria.

La non-accettazione invece ha alla base la paura, la paura dell'ignoto che è la paura di perdere la conoscenza accumulata. Non si può avere paura di qualcosa che non si conosce, la paura è sempre in relazione al già noto, non all'ignoto. Anche la paura della morte (che si sente spesso dire) è in realtà la paura di perdere il rapporto con le cose, cioè la paura di perdere le persone, le cose materiali, le idee, di scoprire ciò che siamo. Però il paradosso sta proprio nel fatto che la sofferenza risiede nel processo stesso di accumulazione, di tener strette le cose che danno soddisfazione. Proprio quello che facciamo per evitare il dolore e la paura provocano l'infelicità.

**Allora, impariamo a guardarci e vederci per quello che siamo!**

## 1.5 L'azione

Una volta che abbiamo chiarito quello che desideriamo è più facile che si metta in moto l'azione per raggiungere quello che si desidera. Qui è importante capire se stiamo agendo sulla base di un'idea o è un'azione senza ideazione. Se un'idea dà forma all'azione allora l'azione non può mai portare alla soluzione della nostra infelicità.

Se l'idea viene prima, allora l'azione si conforma semplicemente a un'idea, e perciò non è più azione ma imitazione in accordo con un'idea, sia che essa sia basata sulla nostra esperienza personale, oppure su un'idea che la società ha creato, è sempre limitativa. Quando si capisce la verità di tutto ciò, entra in gioco la qualità dell'amore, che non è un'attività mentale, non è un'ideazione, non è memoria o un prodotto di un'esperienza oppure di una disciplina praticata. Quando c'è amore allora quel stesso amore è azione, che è qualcosa di spontaneo e senza nessun sforzo. Se ci sforziamo finiamo solo per incrementare la nostra confusione, la nostra infelicità, la nostra sofferenza. La gioia non arriva con lo sforzo di reprimere qualcosa che non vogliamo o con il controllo. Lo sforzo è una lotta per cambiare ciò che c'è in ciò che non è, oppure in ciò che dovrebbe essere o dovrebbe diventare. Lo sforzo è una distrazione da ciò che è. Nel momento in cui accettiamo ciò che è non c'è lotta.

## 1.6 La relazione con l'altro

E' importante sottolineare che il percorso di scoprire se stessi non è un processo di isolamento, non è un ritirarsi dal mondo, perché non si può vivere nell'isolamento, anzi è la mancanza di relazioni che provoca conflitti, infelicità e contese.

Per conoscere noi stessi abbiamo bisogno dell'altro, che è lo specchio in cui abbiamo la possibilità di scoprirci. La vita è relazione, la relazione con le persone, cose, natura, idee ma vorrei soffermarmi un attimo sulla relazione con le persone.

La relazione è lo specchio in cui possiamo veder noi stessi, comprenderci perché proprio la relazione è un mezzo di auto scoperta. La difficoltà sta nel vedere ciò che è e non le cose che vorremmo vedere, ed "affrontarle", cioè accettarle invece di scartare le relazioni che producono fastidio in noi stessi. Questo, se guardiamo attentamente è un processo di isolamento, se anche c'è la presenza fisica. In realtà siamo dietro un muro e se c'è un muro non c'è relazione.

La relazione invece dovrebbe essere un processo di autorivelazione, in cui si scoprono le proprie motivazioni, i propri pensieri e questa stessa scoperta è l'inizio della liberazione, l'inizio della trasformazione. Conoscere noi stessi significa conoscere la nostra relazione con il mondo, poiché la vita è relazione con il tutto.

Siamo consapevoli di qualcosa quando siamo consapevoli della reazione a uno stimolo. Per esempio quando vedo qualcosa di bello c'è una reazione, quindi identificazione, e lo stesso accade quando vedo o sento qualcosa che mi disturba. Così, attraverso l'identificazione si prova piacere o dolore. E quello che solitamente facciamo è ricercare il piacere ed evitare il dolore. Però osservare se stessi senza nessuna identificazione, senza nessuna comparazione, senza nessuna condanna; guardare e basta porta a una cosa straordinaria. Non solo si pone fine a un'attività che è inconscia- poiché la maggior parte delle nostre attività sono inconscie- ma si diventa consapevoli dei motivi di quell'azione.

Quando si è consapevoli, si vede l'intero processo del pensiero e dell'azione; ma ciò può avvenire solo quando non c'è giudizio. Se condanno qualcosa, non lo comprendo; è un modo per evitare ogni genere di compressione. Se non giudichiamo ma osserviamo, allora il contenuto, il significato di quell'azione comincia a rivelarsi. Essere semplicemente consapevoli, senza nessun senso di giustificazione può sembrare negativo perché ha la qualità di una passività, però è in realtà un'azione diretta.

In questo processo cominciamo a comprendere noi stessi, non solo gli strati superficiali della coscienza, ma quelli più profondi dove si trovano tutte le nostre motivazioni ed intenzioni, le nostre domande nascoste e confuse, le angosce, i desideri, quello che ostacola vivere nella gioia. Esteriormente possiamo averli sotto controllo, ma interiormente ribollono. Fino a quando non sono completamente compresi con consapevolezza, non ci può essere libertà, non ci può essere gioia.

Quando si è consapevoli in modo passivo si riconosce che di fronte a tale passività, che non è indolenza, che non è sonno, ma estrema presenza, il problema assume un significato diverso, il che significa che non c'è più identificazione con esso e pertanto non c'è giudizio, e allora il problema comincia a rivelare il suo contenuto. Se si è in grado di fare ciò costantemente, continuamente, ogni distorsione può essere risolto alle fondamenta.

Il problema è sempre un problema di relazione: con le cose, con le parole o con le idee, e per rispondere adeguatamente bisogna essere consapevoli in modo passivo. Questa passività non è una questione di determinazione, di volontà, di disciplina; *essere consapevoli che non siamo passivi* è la prima condizione.

È importante essere consapevoli senza scelta, poiché la scelta dà luogo al conflitto. Chi sceglie è in uno stato di confusione; se non c'è confusione, non esiste scelta. Chi è limpido non sceglie; ciò che è *e*. L'azione basata su un'idea è l'azione della scelta e tale azione non libera; al contrario, crea solamente ulteriore resistenza, ulteriore conflitto, in accordo con il pensiero condizionato.

### **1.7 Rinascere attimo per attimo**

La cosa importante, pertanto, è essere consapevoli istante per istante senza accumulare l'esperienza portata dalla consapevolezza; perché nel momento in cui si accumula si è consapevoli solo attraverso quell'accumulazione, quello schema, quell'esperienza. Vale a dire che la consapevolezza è condizionata dalla accumulazione e pertanto non c'è più osservazione. Ci deve essere una consapevolezza flessibile, passivamente vigile.

Bisogna avere la capacità di investigare su tutte queste cose partendo da zero; perché è solo attraverso l'esperienza diretta che si risolvono i problemi, e per avere esperienza diretta deve esserci semplicità, vale a dire deve esserci sensibilità. Questa semplicità giunge attraverso la

conoscenza di se', attraverso la compressione di se'. E questa semplicità interiore del nostro essere è essenziale, perché crea la sensibilità. Una mente che non è sensibile, presente, consapevole, è incapace di qualsiasi ricettività e azione creativa.

Vorrei finire questo capitolo con le parole che ha detto il personaggio di Luigi Pirandello, Vitangelo Moscarda, nel romanzo "Uno, nessuno e centomila", che d'un tratto ha realizzato di non sapere chi fosse. Dopo una avventura abbastanza travagliata non le rimane altro che accettarsi come "nessuno", smarrendo ogni identità e disperdendosi nel mare dell'essere.

*<<Io esco ogni mattina, all'alba, perché ora voglio serbare lo spirito così, fresco d'alba, con tutte le cose come appena si scoprono, che sanno ancora del crudo della notte, prima che il sole ne secchi il respiro umido e le abbagli... E l'aria è nuova. E` tutto, attimo per attimo, è com'è, che s'avviva per apparire. Volto subito gli occhi per non vedere più nulla fermarsi nella sua apparenza e morire... Rinascere attimo per attimo. Impedire che il pensiero si metta in me di nuovo a lavorare, e dentro mi rifaccia il vuoto delle vane costruzioni... Pensare alla morte, pregare, C'è pure chi ha ancora questo bisogno... Io non l'ho più questo bisogno, perché muoio ogni attimo, io, e rinasco nuovo e senza ricordi: vivo e intero, non più in me, ma in ogni cosa fuori.>>*

## Capitolo 2

### Le Emozioni

Le emozioni sono l'elemento chiave per stare bene, per vivere nella gioia, perché consentono di partecipare al dialogo corpo/mente. Entrando in contatto con le nostre emozioni, ascoltando e indirizzandole grazie alla rete psicosomatica, riusciamo a ottenere l'accesso alla saggezza risanatrice che rientra nei diritti biologici naturali di tutti noi.

E come possiamo farlo? Prima di tutto riconoscendo e rivendicando tutte le nostre sensazioni, non soltanto quelle che vengono considerate positive. Collera, dolore, paura... queste esperienze emotive non sono negative di per sé, anzi, sono essenziali per la nostra sopravvivenza. Abbiamo bisogno della collera per definire dei confini, del dolore per affrontare le perdite e della paura per proteggerci dal pericolo. E' solo quando queste emozioni vengono negate, cosicché non possono essere elaborate dall'organismo ed eliminate, che la situazione diventa tossica, e così ci sentiamo infelici, insoddisfatti, depressi. E più le rinneghiamo, più aumenta la loro tossicità, che spesso assume la forma di una esplosione di emozioni represses, e addirittura di malattia.

Se guardiamo sotto la superficie della depressione, per esempio, scopriremo rabbia. Se guardiamo sotto la rabbia, troveremo tristezza. E sotto la tristezza c'è la radice di tutto, quello che in realtà vi si nasconde fin dall'inizio...la paura.

Quindi, il consiglio è di esprimere tutte le emozioni, senza badare a quali di esse siano ritenute accettabili, e poi lasciarle andare: è quello che intendono i buddhisti quando parlano di non attaccamento all'esperienza. Lasciando libero sfogo a tutte le emozioni, quelle "cattive" si trasformano in "buone" e noi siamo liberi dalla sofferenza. Quando le emozioni sono in movimento e le sostanze chimiche fluiscono nel corpo, si sperimentano sensazioni di libertà, speranza, gioia, perché ci si trova in uno stato "integro".

L'intento è di far fluire le informazioni, in modo che i sistemi di feedback funzionino e si mantenga l'equilibrio naturale, cosa che possiamo facilitare decidendo in modo cosciente di entrare in dialogo con l'unità mente/corpo.

Tutte le emozioni sono sane, perché sono le emozioni che tengono uniti la mente e corpo. **Il corpo è lo specchio della mente.** Ira, paura e tristezza, le cosiddette emozioni negative, sono altrettanto sane quanto serenità, coraggio e gioia. Reprimere queste emozioni e non lasciarle libere di fluire significa creare una dis-integrazione nell'organismo, facendo sì che agisca in

modo contraddittorio, anziché come un tutto unico. **Tutte le emozioni sincere e autentiche sono emozioni positive.** Il segreto è esprimere l'emozione e poi lasciarla andare, in modo che non continui a maturare, o a lievitare, finendo così per sfuggire al controllo.

Le recenti innovazioni tecnologiche ci hanno consentito di analizzare le basi molecolari delle emozioni, e così abbiamo cominciato a capire in che modo le molecole delle nostre emozioni sono connesse in modo intrinseco, addirittura inscindibile, alla fisiologia.

Ai neurotrasmettitori chimici, i “suchi” secreti dal cervello, viene attribuito la capacità di trasmettere informazioni e dirigere le attività dell' organismo. Saltando la sinapsi fra le cellule cerebrali, i neurotrasmettitori si legano ai recettori di altre cellule cerebrali, o neuroni, sprigionando una carica elettrica che modifica l'orientamento dei percorsi neurali. L'effetto sull'organismo è quello di modificare l'attività fisica, compreso il comportamento e persino l'*umore*, la parola più vicina a *emozione* che si senta pronunciare nel lessico delle scienze esatte.

Quando le emozioni vengono espresse, vale a dire quando le sostanze biochimiche alla base delle emozioni fluiscono liberamente, tutti i sistemi sono integri e solidali. Quando invece le emozioni sono represses, negate, e si trovano nell'impossibilità di realizzare il loro potenziale, le vie delle reti psicosomatici si ostruiscono, bloccando il flusso delle sostanze chimiche unificanti e vitali per il benessere vitale, che regolano tanto la nostra biologia quanto il nostro comportamento. Questo è lo stato di emotività malata al quale desideriamo sfuggire. Le droghe contribuiscono a interrompere i numerosi circuiti di feedback che consentono alla rete psicosomatica di funzionare in modo naturale ed equilibrato, e quindi instaurano le condizioni per l'insorgere di disturbi fisici e mentali.

Il corpo e la mente non sono separati, e non possiamo curare l'uno senza l'altra. Il corpo può e dovrebbe essere guarito attraverso la mente, così come la mente può e dovrebbe essere guarita attraverso il corpo. Sono le emozioni, a unire fra loro mente e corpo.

## 2.1 Le emozioni e la loro biochimica

Le emozioni esistono nel corpo sotto forma di sostanze chimiche informazionali, ossia neuropeptidi e recettori, ed esistono anche in un altro regno, quello che sperimentiamo sotto

forma di sensazioni, ispirazione, amore, e che trascende il mondo fisico. Le emozioni si spostano dall'uno all'altro, scorrendo liberamente in entrambi e, in questo senso, collegando il mondo fisico con quello non fisico.

L'emozione è transitoria ed è identificabile in rapporto alla causa che la scatena.

Dopo anni di ricerca è stato appreso qualcosa sugli aspetti elettrici e chimici del cervello, e si sa per esempio che i balzi, attivati da impulsi elettrici (che i neurotrasmettitori compiono al di là delle sinapsi cerebrali) non sono altro che un aspetto di una rete molto più sviluppata di informazioni trasmesse dai neuropeptidi e dai loro recettori sparsi in tutto il corpo, i neuropeptidi e i loro recettori sono le basi biochimiche delle emozioni, la base molecolare di ciò che sperimentiamo sotto forma di sentimenti, sensazioni, pensieri, impulsi, e forse persino di spirito, o anima.

Il termine *emozione* non include solo le esperienze familiari all'uomo come ira, paura, tristezza, gioia, soddisfazione e coraggio, ma anche sensazioni basilari come piacere e dolore, e le pulsioni istintuali come fame e sete.

La gioia come anche la felicità è quello che proviamo quando le componenti biochimiche alla base delle emozioni, cioè i neuropeptidi e i loro recettori, sono aperte e possono circolare liberamente nella rete psicosomatica, integrando e coordinando sistemi, organi e cellule in un movimento continuo e ritmico. Spesso la salute e la gioia vanno di pari passo, e forse questo avviene perché la fisiologia e le emozioni sono inseparabili. Penso che la gioia sia la nostra condizione naturale, che l'estasi sia insita nella nostra natura. Quando i nostri sistemi organici sono intasati, bloccati e sconvolti, sperimentiamo disturbi dell'umore che sfociano in ultima analisi nell'infelicità.

Per ristabilire il flusso naturale delle sostanze chimiche sono l'esercizio fisico e l'orgasmo sono particolarmente indicati.

## **2.2 Endorfina e felicità**

Esempio: tre topi distesi supini, con le membra abbandonate e gli occhi chiusi, chiaramente in estasi. Questi sono topi felici! Dal loro linguaggio corporeo si capisce che sono del tutto appagati e non hanno un solo pensiero al mondo. Questo è il risultato dell'iniezione che è stata praticata a questi topi, iniettando loro una sostanza chiamata endorfina, ossia la morfina

naturale del corpo. Che viene prodotta anche dal nostro organismo. Tutti noi abbiamo nel cervello esattamente lo stesso meccanismo fatto per creare la felicità ed espandere la coscienza. E' stato scoperto anche che nel corso dell'atto sessuale il livello delle endorfine nel sangue sale all'incirca del duecento per cento.

La più potente delle endorfine e l'endorfina beta, concentrata soprattutto nella ghiandola pituitaria.

Considerando le emozioni alla stessa stregua di leganti chimici, vale a dire peptidi, possiamo comprendere meglio il fenomeno noto come stati *dissociati di apprendimento*, o *memoria dipendente dallo stato*. Alla stesso modo in cui, nel topo, una droga facilita il ricordo di una precedente esperienza di apprendimento avvenuta sotto l'influsso della stessa droga, il peptide legante che trasmette emozioni facilita il ricordo negli esseri umani. L'emozione è equivalente della droga, in quanto entrambi sono leganti che si fissano sui recettori dell'organismo. La conseguenza, a livello di esperienza quotidiana, è che le esperienze positive sul piano emozionale si ricordano meglio quando siamo di ottimo umore, mentre le esperienze emozionali negative si ricordano con maggiore facilità quando siamo già di cattivo umore. Non soltanto il ricordo, ma anche il rendimento della memoria sono influenzati dal nostro stato d'animo.

### 2.3 Il legame tra la “realtà” e le emozioni

**La realtà oggettiva non esiste!** Poiché la nostra percezione del mondo esterno è filtrata da stazioni di posta sensoriali, ricche di peptidi e recettori, ciascuna delle quali ha una diversa tonalità emotiva, possiamo davvero definire in termini oggettivi che cosa è reale e che cosa non lo è? Se quello che percepiamo come reale è filtrato da una serie di emozioni ed esperienze del passato, la risposta è no. Per fortuna, però, i recettori non sono stagnanti, e possono cambiare tanto nella sensibilità quanto nella disposizione che assumono rispetto alle proteine della membrana cellulare. Ciò significa che anche quando siamo “bloccati” sul piano emotivo, ancorati a una versione della realtà che non ci serve a dovere, esiste sempre un potenziale biochimico di cambiamento e di crescita.

E qui` vorrei portarvi un esempio di guarigione attraverso il gioire.

Norman Cousins si era sentito diagnosticare una malattia letale, spondilite anchilosante, esperienza che lo aveva indotto a mettere in discussione le basi stesse della medicina occidentale. Lo spondilite anchilosante è una malattia dolorosa a lungo termine che pregiudica la spina dorsale, le ossa, i muscoli ed i legamenti che connettono le ossa.

Rifiutando anche lo scarso aiuto che i medici potevano offrirgli, Cousins aveva abbandonato l'ospedale per prendere alloggio in un albergo, dove si era rintanato con un assortimento di videocassette di Charlie Chaplin ed è riuscito letteralmente a "guarire dal ridere". Aveva intuito per istinto che ciò di cui il suo corpo aveva bisogno era l'esperienza gioiosa e positiva del riso. Il suggerimento che aveva ricavato dalla sua vicenda personale era che lo stato d'animo, i pensieri e le sensazioni, tutti elementi che il modello medico ignorava del tutto, avevano svolto in realtà un ruolo di primo piano nella sua guarigione, anzi`, si era spinto a formulare l'ipotesi che il riso avesse scatenato un'emissione di endorfine, che, migliorando il suo umore, avevano provocato, non sapeva bene come, una remissione totale della malattia.

Al giorno d'oggi, si potrebbe istituire un parallelo con la medicina alternativa e il suo tema dominante che la mente e le emozioni influiscono in modo diretto sulla salute e malattia. Non è detto che abbracciare le nuove concezioni rappresenti una minaccia per l'establishment: anzi, può farlo progredire, migliorare la medicina moderna e renderla più capace di svolgere la propria missione, che è curare le malattie. Usare il termine "complementare" anziché "alternativa", sarebbe più esatto e più in senso politico.

Non siamo una macchina composta da un corpo che viene mosso da un cervello, ma siamo invece un sistema intelligente, che comporta un rapido e imponente scambio di informazioni fra mente e corpo; è un'intelligenza emotiva, e persino spirituale. Ciascuno di noi è un sistema dinamico dotato di un costante potenziale di cambiamento in cui l'autoguarigione costituisce la regola, anziché l'eccezione miracolosa.

Negli anni '40 Wilhelm Reich suggerì l'idea, a quel tempo considerata eretica, che il cancro sia un risultato dall'incapacità di esprimere le emozioni, in particolare di natura sessuale. Anche Darwin formulava l'ipotesi che le emozioni fossero la chiave della sopravvivenza del più forte.

## 2.4 Lo stress

Un fattore abbastanza frequente che ci impedisce di vivere la vita gioiosamente è lo stress. Lo stress è una condizione che deriva dall'isolamento spirituale. Lo stress consiste nell'interruzione dei contatti con la nostra sorgente divina, o per essere più esatti, nella *sensazione* di esserne separati, perché la verità è che siamo sempre connessi. A volte, però, lo dimentichiamo e non ci sentiamo collegati alla nostra sorgente. Uno dei motivi è che siamo isolati dal contatto con la natura.

Come possiamo gestire lo stress vivendo nella società e nei tempi che viviamo?

Un metodo molto efficace è la meditazione.

Gli effetti della meditazione sullo stress si riflettono sul sistema immunitario, e sul significato di quel collegamento in rapporto alla connessione cervello-corpo. Lo stress è legato alla malattia in termini di un sovraccarico di informazioni, una condizione in cui la rete mente-corpo è sopraffatta dall'impatto di dati sensoriali non elaborati, sotto forma di traumi repressi o emozioni non assimilate, al punto da risultare intasata e impossibilitata a consentire un libero flusso.

Quando lo stress impedisce alle molecole dell'emozione di fluire liberamente dove ce n'è bisogno, i processi di gran parte automatici che sono regolati dal flusso dei peptidi, come il respiro, la circolazione del sangue, l'immunità, la digestione e l'eliminazione delle scorie, si riducono a pochi e semplici circuiti di feedback, sconvolgendo la normale attività legata al processo risanatore. La meditazione, consentendo a pensieri e sensazioni sepolti da tempo di risalire a galla, è un modo per rimettere in circolazione i peptidi, riportando il corpo, e le emozioni, alla salute.

Durante la meditazione si espone l'intenzione, e poi si limita a prestare l'attenzione, restando concentrati con la mente. Il focale della concentrazione può essere un mantra, oppure la respirazione, o un altro elemento qualsiasi, come anche la guarigione del corpo o della mente. La meditazione praticata al mattino presto e nella prima serata, in modo abituale aiuterebbe ad essere sincronizzati con le proprie sensazioni.

Le prime ore del mattino sono un momento straordinario di gioia, in cui visualizzare coscientemente una giornata splendida. È l'ora ideale perché la mente cosciente rientri nel corpo attraverso il gioco, cioè l'esercizio fisico. Un giorno può consistere in una forma dolce

di stretching o di yoga, il giorno dopo in passi di danza o in una corsa. Prima di decidere , è utile capire come ci sentiamo. Sembra istintivo muoversi appena svegli, così come il copro era progettato per fare in natura, prima di mangiare o di salire in macchina.

Comunque, la meditazione o l'esercizio fisico sono solo alcuni dei tanti modi per entrare nella conversazione interna del corpo.

Trascorrere anche del tempo a contatto con la natura è molto utile per condurre una vita meno stressante e più gioiosa. Stare all'aperto non vuol dire necessariamente trovarsi in una foresta, sulla spiaggia o in montagna ma anche nel centro di una città. Il cielo esiste anche sulle metropoli. Il maltempo non è una scusa; abiti caldi, scarpe solide e un soprabito impermeabile sono la risposta.

Prima di andare al letto invece, non dovremmo programmare la nostra unità corpo/mente con immagini di morte, distruzione e stravaganze, che significa: non guardare il telegiornale della notte, ma provare invece a leggere un libro, a praticare un hobby rilassante, a fare un bagno o anche a sbrigare delle faccende domestiche poco impegnative.

Una pratica molto importante per ridurre lo stress è essere onesti con se stessi; restare fedeli alla propria identità, mantenere la parola non solo con gli altri, ma anche con se stessi, e vivere in una condizione di integrità personale.

Un altro modo per ridurre la stress è giocare. Giocare è l'antidoto ideale perché mette in moto le emozioni. Il divertimento ringiovanisce la mente, il corpo e lo spirito.

## **2.5 Conclusione**

Abbiamo una rete biochimica psicosomatica che è diretta dall'intelligenza, un'intelligenza che non ha limiti e non è una prerogativa di un singolo individuo, bensì è condivisa da noi tutti nell'ambito più grande, il macrocosmo in rapporto al nostro microcosmo, la "grande rete psicosomatica del cielo". E in questa rete più vasta che abbraccia tutta l'umanità, tutta la vita, ciascuno di noi rappresenta un singolo punto nodale, un accesso a un'intelligenza più vasta. E' questa connessione comune che ci consente di cogliere il senso più profondo della spiritualità, facendoci sentire collegati, connessi in tutto unico.

*Come in cielo, così in terra.* Pensare altrimenti significa soffrire, essere infelici, patire le tensioni della separazione della nostra origine, dalla nostra vera unione. E cos'è che scorre fra tutti noi, collegandoci e comunicando, coordinando e integrando i vari punti? Le emozioni! Sono queste che ci uniscono, scorrendo da un individuo all'altro, passando dall'uno all'altro sotto forma di empatia, compassione e gioia. I recettori delle nostre cellule vibrano persino nel rispondere al tocco extracorporeo del peptide, con un fenomeno analogo alla risposta delle corde di un violino quando vengono suonate le corde di un altro violino. Questo fenomeno viene definito *risonanza emotiva*, ed è scientificamente accertato che possiamo sentire quello che altri sentono. L'unità di tutta la vita si basa su questa semplice realtà: le nostre molecole delle emozioni vibrano tutti insieme.

Un metodo eccellente per essere consapevoli delle emozioni è prendere abitudine di ricordare e trascrivere ogni giorno i sogni che si fanno di notte. I sogni sono messaggi diretti che arrivano dal unità mente/corpo, fornendo informazioni preziose su quello che accade sul piano emozionale e fisiologico. Prendere coscienza dei propri sogni è un modo per ascoltare la conversazione che è in corso tra *psiche* e *soma*, corpo e mente, e raggiungere livelli di consapevolezza che in genere sono al di là della nostra capacità di percezione. Questo consente di ottenere informazioni preziose e poi, se necessario, di intervenire, apportando i cambiamenti opportuni.

Che cosa avviene quando si sogna? Le varie parti dell'unità corpo/mente si scambiano informazioni, il contenuto delle quali giunge alla nostra coscienza sotto forma di storia, completa di intreccio e di personaggi tratti dalla lingua della coscienza quotidiana. Il sogno non è fatto soltanto di contenuto, ma anche di sensazioni.

Le forti emozioni che non vengono elaborate del tutto restano immagazzinate a livello cellulare e durante la notte alcune di queste informazioni vengono rilasciate e possono riaffiorare in superficie nel sogno. Catturare quel sogno e rivivere le emozioni può costituire un'importante esperienza risanatrice, poiché o si integrano le informazioni per la crescita, o si decide di agire in modo da sciogliere il blocco.

Detto tutto questo dovremmo assumerci la responsabilità delle emozioni che proviamo. Non è vero che gli altri possono farci sentire bene o male: siamo noi che, in modo più o meno cosciente, scegliamo come sentirci ogni singolo istante della nostra vita. Quando ci sentiamo

sconvolti o in preda di un forte malessere, dovremmo approfondire queste emozioni per capire cos'è che ci tormenta, in realtà. Dovremmo essere sempre sinceri con noi stessi e trovare modi appropriati e soddisfacenti per esprimere le nostre emozioni.

**Impariamo ad avere fiducia in noi stessi!**

### Capitolo 3

#### Gli ormoni della felicità

Esiste un legame molto forte tra gli ormoni e il modo in cui ci sentiamo, la nostra personalità, il nostro comportamento, le attitudini che abbiamo verso tutto quello che c'è intorno a noi.

La felicità, in fatti, non è generata né nella pancia, né nel cuore ma nella testa: come tutte le emozioni, anche il senso di felicità è la diretta conseguenza di una reazione biochimica del cervello. Il corpo risponde a impressioni deprimenti o che rendono felici con un alternarsi di neurotrasmettitori chimici.

Questi cosiddetti neurotrasmettitori hanno un ruolo fondamentale per il benessere. Dopamina, serotonina, ossitocina e le endorfine sono il quartetto responsabile per la nostra felicità.

Inoltre vedremo anche il ruolo del testosterone essendo molto importante per il benessere dell'uomo.

Come è stato già detto nell'introduzione, se la felicità è vissuta con leggerezza, cioè non ci attacchiamo ad essa ma la lasciamo scorrere, diventa una grande fonte di gioia. Ecco perché ho ritenuto utile, e secondo me anche importante, capire il concetto della felicità e vedere come viene generata nel nostro corpo.

L'ormone, che etimologicamente deriva dal verbo greco *hormao* (eccitare, mettere in moto) è una molecola prodotta da una ghiandola che, fluendo nel sangue, giunge fino all'organo interessato per procurargli le informazioni necessarie al buon funzionamento della macchina umana.

Queste ghiandole si chiamano <<endocrine>>, altro termine greco che significa <<secernere dall'interno>>, perché immettono gli ormoni direttamente nel sangue. Questi efficaci messaggeri, poi, accompagnano e stimolano lo sviluppo corporeo collaborando strettamente con le cellule.

Le ghiandole endocrine sono numerose, dalle surrenali ai testicoli, dalla tiroide all'ipofisi. La principale è l'ipofisi, che produce ormoni in grado di stimolare altre ghiandole, come la tiroide, le surrenali, i testicoli nell'uomo e le ovaie nella donna.

Esiste una vera e propria gerarchia delle ghiandole e degli ormoni. Tutto parte dal cervello e più precisamente dall'ipotalamo, regione dell'encefalo localizzata alla base del cervello, uno dei centri nervosi presenti in tutti i vertebrati. In questa centralina vengono regolati sia le funzioni fisiologiche come la fame, la sete, la temperatura corporea, come anche l'umore, l'aggressività, la paura, l'eccitazione, la sessualità e gli istinti.

Se gli ormoni sono così importanti nel determinare quello che siamo, si può dire che ottimizzando il tasso ormonale potremmo anche modificare in meglio la qualità delle nostre vite.

Vediamo adesso come funzionano questi ormoni e come possiamo stimolarli naturalmente.

### **3.1 Serotonina**

Una piccolissima quantità di serotonina, conosciuta come l'ormone della felicità, è sufficiente per darci benessere. Tuttavia, se il livello di serotonina scende in modo permanente, tendiamo al cattivo umore e alla depressione.

La serotonina è un neurotrasmettitore presente soprattutto nel sistema nervoso centrale e nel tratto gastro-intestinale. Nell'apparato digerente, la serotonina regola la digestione, mentre a livello del sistema nervoso centrale, questo neurotrasmettitore è fondamentale per regolare l'umore, il sonno, l'appetito, l'apprendimento e la memoria. Al livello del sistema gastro-intestinale, la serotonina è responsabile anche della formazione delle ossa.

La serotonina è coinvolta in numerose e importanti funzioni biologiche: ciclo sonno-veglia, desiderio sessuale, senso di fame/sazietà, umore e peristalsi. Avere un livello di serotonina basso può comportare disturbi dell'umore, problemi di natura sessuale, problemi a dormire, problemi a defecare, attacchi di panico, emicrania, accentuare l'ansia e contribuire a stati depressivi.

Sono tante le persone che prendono antidepressivi per aumentare il livello di serotonina, ignorando che alcune giuste modifiche alla dieta e allo stile di vita basterebbero a modificare radicalmente il proprio umore: un nuovo modo di alimentarsi, riposarsi, praticare attività fisica, esporsi alla luce del sole per 20 minuti al giorno, così la nostra pelle assorbe i raggi UV che promuovono la Vitamina-D e la produzione di serotonina.

Il triptofano è un aminoacido essenziale coinvolto nella produzione della serotonina. E' considerato essenziale. Essenziale per il fatto che il corpo umano non è in grado di sintetizzarlo, per cui è fondamentale introdurlo attraverso l'alimentazione. Chi soffre di depressione e di sottopeso denota carenze dell'accoppiata triptofano-serotonina.

Il triptofano abbonda pure nel latte e nel tacchino, oltre che negli struzzi. Ma non sono questi i cibi che aumentano la serotonina. La ricerca ha dimostrato che uno snack leggero contenente 30 grammi di carboidrati, meglio biologici e integrali, appena prima di andare a dormire potrebbe effettivamente aiutare a dormire meglio. Il motivo? I carboidrati facilitano l'ingresso del triptofano nel tessuto nervoso. In realtà c'è anche un'altra importante molecola che viene sintetizzata a partire da questo aminoacido, ed è la niacina, nota anche come vitamina B3, importante per la digestione e per la salute della pelle e dei nervi. Anche in questo caso, però, il triptofano non è tutto. Perché l'organismo lo trasformi in niacina è infatti necessario assicurarsi adeguate quantità di ferro, di vitamina B2 e di vitamina B6. Il triptofano abbonda nella spirulina, semi di soia, semi di sesamo e di girasole, cacao, patate, banane, riso, cereali integrali, verdure a foglia verde, noci e mandorle.

La serotonina è chiamata non a caso "ormone del buonumore e della felicità". È capace fra l'altro di regolare l'assunzione di cibo e l'adattamento all'ambiente. La produzione di serotonina diminuisce quando si riduce l'esposizione alla luce naturale, mentre è favorita dall'assunzione di carboidrati con la dieta, composti che, tra l'altro, aumentano il trasporto del suo precursore, il triptofano. Cibi ricchi di serotonina sono noci, kiwi, ananas, ciliegie visciole, pomodori, banane e prugne.

Le proteine, invece, anche se ricche di triptofano, ne ostacolano l'ingresso a livello cerebrale, rallentando così la sintesi di serotonina. Pure i cibi ricchi di zuccheri semplici, cui spesso ricorriamo nei bui momenti invernali, danno in realtà un sollievo solo temporaneo. Su tempi più lunghi provocano sbalzi della glicemia, influenzando negativamente la produzione di serotonina e tutto il metabolismo cerebrale. Meglio, quindi, abbondare con i cereali, ricchi di carboidrati complessi che garantiscono un rifornimento continuo e regolare di zucchero al cervello.

Il consumo di proteine derivate dalla carne favorisce sempre l'accumulo di acido urico nel sangue, sostanza che può contribuire a stimolare aggressività, ansia e nervosismo, nemici della serotonina.

Questo vale sia per i latticini che per il pesce, e per la carne di tacchino, spesso menzionati come cibi ad alto contenuto di triptofano. Accettabile invece lo yogurt naturale di una buona qualità.

Inoltre alla dieta anche l'attività fisica regolare ci può regalare una vera sensazione di benessere, perché durante l'esercizio fisico, anche 30 minuti di camminata al giorno, aiuta ad incrementare i livelli di triptofano e quindi di serotonina.

**Inoltre, non sottovalutate mai il potere di un abbraccio o di un semplice sorriso.**

### 3.2 Ossitocina

L'ossitocina, chiamata da alcuni anche “una pozione d'amore”, crea intimità, fiducia, e costruisce relazioni sane. E' rilasciata da uomini e donne durante l'orgasmo, e dalle madri durante il parto e l'allattamento. L'aumento di ossitocina è essenziale per la creazione di legami forti e migliori interazioni sociali.

L'atto sessuale implica in entrambi i sessi una complessa orchestrazione di ormoni, ma c'è un ormone molto importante e molto particolare che è a punto l'ossitocina, una sorta di pozione d'amore che, una volta messa in circolo, induce i sintomi tipici di quella conturbante esperienza chiamata innamoramento. Le ginocchia che tremano, mani che sudano, vuoto nello stomaco, balbettio e batticuore sono infatti opera di una manciata di neurotrasmettitori (molecole che trasportano i messaggi da un neurone all'altro) ma soprattutto dell'ossitocina.

Prodotta dall'ipotalamo, nella donna l'ossitocina induce le contrazioni muscolari durante il parto (per spingere il bambino fuori dall'utero) e durante l'allattamento (per convogliare il latte in dotti più ampi e facilitare le poppate del bambino), ma viene chiamata “ormone dell'amore” in quanto promuove il comportamento materno, stimolando l'affettività e la voglia di prendersi cura del bambino.

Questo meccanismo agisce anche nell'ambito della coppia, rafforzando l'attaccamento sentimentale e potenziando i meccanismi della memoria che fissano i ricordi emotivi. E sempre a livello di coppia, l'ossitocina è indispensabile nei rapporti sessuali sia prima, facilitando i comportamenti che invitano all'incontro erotico, sia durante, inducendo la risposta organica tramite l'attivazione dei centri limbici e vegetativi. Nella donna alti livelli di questo ormone intensificano l'orgasmo (e possono renderlo anche multiplo) perché aumentano le contrazione dell'utero, della vagina e dell'ano.

Ma come fare a stimolare la produzione di questa pozione magica??? Semplicemente concedendosi sesso e coccole. Dalle carezze sui capelli o sulla schiena ai rapporti completi, questo è il metodo più facile e veloce e anche piacevole per aumentare i livelli. I risultati si renderanno visibili su più fronti: innanzitutto regalando una sessualità più appagante, poi aumentando i sentimenti positivi verso il partner e infine inducendo un senso di benessere e sicurezza che fa vivere con più entusiasmo anche le relazioni sociali e professionali.

Tranne le coccole e il sesso la donna può incrementare l'ossitocina anche semplicemente ritrovandosi, almeno una volta alla settimana, con le amiche, per quattro chiacchiere, dedicarsi alla bellezza, alla pulizia, alla condivisione, al dialogo, alle attività creative e ricreative.

La donna ricca di ossitocina è infatti ottimista e rilassata, capace di superare le difficoltà senza cercare il sostegno di qualcuno. Riesce a gestire in maniera armoniosa una famiglia e contemporaneamente porta avanti un'attività lavorativa, partecipa volentieri a feste e riunioni, fa volontariato, viaggia e giuda la macchina senza alcun problema; la ragione fondamentale è l'alta presenza di ossitocina nel suo sangue.

Al contrario, bassi livelli di ossitocina, porta a chiudersi in casa, evitando i contatti sociali. Non si prova nessun piacere nella compagnia altrui, nemmeno dei propri figli, ne' attrazione fisica ed emotiva verso il partner, e tantomeno capacità di provare piacere e appagamento nei rapporti sessuali (anche le zone erogene risultano insensibili), il che alimenta un circolo vizioso per cui non si ha voglia ne' di coccole ne' di sesso, inducendo un ulteriore abbassamento dell'ossitocina.

Per fortuna, una volta individuata la carenza, la donna può agire su più fronti, compresi la dieta e i rimedi fitoterapici, per aumentare la produzione e favorire una vita sessuale e relazionale soddisfacenti anche ben oltre la menopausa. I cibi che aumentano i livelli di ossitocina sono: melograno, vaniglia, banane, fragole, miele, mandorle.

Per aumentare il buon umore nell'uomo invece, oltre l'ossitocina, un ruolo essenziale viene svolto dal testosterone, che vedremo nel prossimo capitolo.

Anche il Dr. Paul Zak, direttore fondatore del Centro di Studi e neuroeconomia e professore di Economia alla Claremont Graduate University, spiega: “ il tocco inter-personale non solo aumenta l'ossitocina, ma riduce lo stress cardiovascolare e migliora il sistema immunitario; piuttosto che solo una stretta di mano, abbracciamoci!” Dr. Zak raccomanda otto abbracci al giorno!

### 3.3 Testosterone

Tanto quanto il benessere femminile deriva dalla produzione di ossitocina, quello maschile, in particolarmente, dalla produzione di testosterone.

Il testosterone è secreto con ritmo cardiaco: verso le otto di mattina raggiunge il picco ematico (più alto del 20 %), che poi tende a calare un po' durante il resto della giornata. E' presente in parte anche nella donna per rafforzare la muscolatura e la libido.

Questo ormone favorisce il rilascio dell'ormone della crescita, dona energia costante, tenacia e volontà, ravviva il desiderio sessuale e favorisce l'innamoramento. Inoltre porta alla costruzione di un carattere sicuro, volitivo, trascinate se sviluppato bene, aggressivo e autoritario se squilibrato.

La sua carenza porta alla: depressione, diminuzione o assenza della pulsione sessuale, ansia, ipersensibilità, indecisione, nervosismo, perdita di fiducia in se stesso, sottomissione, mancanza di autorità e di iniziativa, rigidità caratteriale.

Nella donna, la sua carenza porta a diminuzione o assenza della libido e inoltre perdita di sensibilità di clitoride e capezzoli.

Tutto ciò che è mirato al raggiungimento di un obiettivo ed allo svolgimento di un'azione, aiuta l'uomo a ripristinare il suo livello di testosterone.

Il livello di testosterone si abbassa con lo stress, quindi, il relax, rialza i valori del testosterone. Non a caso, infatti, il livello plasmatico di testosterone nel sangue degli uomini è più alto nei weekend. Il livello si alza anche durante i giorni di luna piena, da cui il sostantivo "allupato".

Lavorando l'uomo esaurisce le sue riserve di testosterone e quando termina ha bisogno di rilassarsi per ripristinarle; questo processo si avvia di solito al tramonto. Se non gli viene concesso un po' di tempo per recuperare, in silenzio, il livello di testosterone si abbassa ancora, compromettendo l'umore dell'uomo, che diventa cupo, scontroso, irritabile o passivo. Con la pubertà e l'ingresso nel mondo adulto, la secrezione dell'ormone testosterone aumenta anno dopo anno. A partire dai 30 anni inizia però un lento declino (se ne perde circa 1% ogni 12 mesi).

Qualsiasi attività o non attività destinata a "staccare la spina", aiutano l'uomo ad abbassare il suo livello di stress e quindi ad alzare quello di testosterone.

Per favorire l'abbassamento dello stress in un uomo, oltre, il più volte detto, sacrosanto silenzio e dolce far nulla post lavoro:

- Fare qualcosa con gli altri uomini, come rincorrere un pallone o tirare le freccette, ovvero raggiungere un obiettivo.
- Andare al cinema a vedere un film d'azione. La grandezza dello schermo e gli effetti sonori, contribuiscono significativamente ad abbassare lo stress maschile.
- Svolgere attività cardiovascolari o footing
- Fare sesso
- Preferibile non usare cosmetici all'olio di lavanda e albero del tè. Una ricerca ha infatti dimostrato una connessione tra queste sostanze e un abbassamento del testosterone.
- Sentirsi sicuro di sé e delle proprie capacità ed avvertire la fiducia della propria donna.

Avete mai sentito dire che gli uomini calvi siano più virili? Questo perché, una quantità eccessiva di testosterone si trasforma in DHT (diidrotestosterone), che si lega al bulbo pilifero del capello, atrofizzandolo e portando la calvizie...

I grassi sono fondamentali per la salute maschile, poiché favoriscono la produzione di testosterone. La cosa importante sta nel consumarne la giusta "qualità" oltre che quantità: utili per potenziare la massa muscolare sono quelle che troviamo in molta frutta secca, pesce e nell'olio d'oliva, che contengono acidi grassi omega-3, 6 e 9. Importanti per il testosterone sono, tra l'altro, le vitamina A, la vitamina C e la Vitamina D e lo zinco.

Anche le diete di troppe fibre e senza carni rosse sembra tendano a far diminuire il livello ormonale, come anche l'alcool. Due bicchiere di vino rosso, invece, fanno bene.

Per ovviare alla carenza di testosterone è molto efficace anche il ginseng. Il ginseng viene definito uno "psicotonico" perché stimola il sistema nervoso centrale (SNC), attenua gli stati depressivi, accrescendo il rendimento e la concentrazione.

C'è una radice che veniva usata già nell'antichità, soprattutto per i disturbi di carattere sessuale, *Tribulus terrestris*. Nella pratica ayurvedica il Tribulus è utilizzato anche per il trattamento della debolezza generale, affaticamento, perdita di interesse per l'attività quotidiana, letargia. In più migliora il tono dell'umore e dell'autostima.

### 3.4 Dopamina

La dopamina è un ormone chiamato spesso *il piacere*, perché è responsabile per il godimento di certe cose. A differenza di endorfina e la serotonina, è prodotto dalle ghiandole surrenali.

La dopamina dà senso alla nostra vita, dà gioia ed è anche l'ormone dell'amore. È l'ormone che trasporta attraverso il sistema nervoso, in tutto il nostro corpo (in ogni cellula), la felicità, l'appagamento, la soddisfazione e l'ottimismo.

Non è un caso che in una persona innamorata si trovano grandi quantità di dopamina nel cervello!

La dopamina ci spinge ad agire verso obiettivi, desideri e bisogni e dà un impulso di rafforzare il piacere quando realizziamo tali risultati. Invece, il procrastinare, l'insicurezza, e la mancanza di entusiasmo sono collegati a bassi livelli di dopamina. Studi sui ratti hanno mostrato che gli esemplari con bassi livelli di dopamina hanno sempre optato per una scelta facile e meno cibo; quelli con livelli più elevati hanno esercitato lo sforzo necessario per ricevere il doppio della quantità di cibo.

Se dividiamo grandi obiettivi in piccoli pezzi, piuttosto che semplicemente riconoscere il merito della nostra mente e celebrare solo quando abbiamo colpito il traguardo finale, siamo in grado di creare una serie di piccoli traguardi che rilascia la dopamina. Ed è fondamentale festeggiare, acquistare una bottiglia di vino o recarci al nostro ristorante preferito ogni volta che mettiamo a segno un piccolo obiettivo.

Invece di rilasciare una sbornia dopamina, creiamo nuovi obiettivi prima di raggiungere quello attuale. Ciò assicura un flusso continuo in cui sperimenteremo il rilascio di dopamina. Per esempio in qualità di datore di lavoro e il leader, riconoscendo i successi della nostra squadra, con l'invio di una mail o dando un bonus, permetterà ai dipendenti di avere un incremento di dopamina e aumentare la motivazione e la produttività futura.

Le persone estroverse producono quantità maggiori di dopamina rispetto a quelle introversive. La cosa migliore per incrementare il livello di dopamina è concentrarsi su una meta, raggiungerla e sentirsi poi gratificati.

### 3.5 Endorfine

Le endorfine, ovvero gli ormoni della felicità sono sostanze naturali liberati dal nostro cervello, prodotti dall'ipofisi (ghiandola pituitaria) e sono in grado di stimolare il nostro sistema nervoso dando all'organismo un senso di benessere e rilassatezza simile a quello ottenuto con l'utilizzo di farmaci e droghe. Le endorfine svolgono un ruolo fondamentale nell'equilibrio fra il tono vitale e la depressione. Da esse dipende il nostro stato umorale, il sentirci bene o male.

Scoperte circa vent'anni fa, le endorfine sono servite alla scienza occidentale come base per riconsiderare alcune posizioni riguardanti le medicine orientali, che hanno sempre tenuto in ampia considerazione la relazione fra il corpo e la mente.

Le endorfine trasmettono le informazioni mediante le sinapsi, o collegamenti delle cellule nervose, si comportano come veri *messaggeri biochimici*, che aumentano o diminuiscono la capacità di comunicazione delle cellule nervose. Le cellule posseggono, nelle loro pareti, dei recettori destinati a combinarsi con le differenti sostanze circolanti nell'organismo. Sono, per semplificare il concetto, come serrature che hanno bisogno di una chiave che coincida alla perfezione per poter aprire una determinata funzione.

Possediamo, nel nostro organismo, serrature per endorfine denominate "*recettori di endorfine*" che si trovano, per esempio, nel cuore, nella pelle, nel cervello, nel pancreas, nei reni, etc.

Le emicranie e il mal di testa corrispondono, in base a studi effettuati da neurologi americani, ad una diminuzione delle endorfine; per questa ragione, per molte persone un semplice dispiacere può essere la causa scatenante di un forte mal di testa. Allo stesso modo, la sensazione di piacere, che può produrre la semplice pressione delle mani, un massaggio è in grado di stimolare la circolazione delle endorfine.

Ecco perché i massaggi o le carezze, che ci portano piacere, contribuiscano in modo notevole ad alleviare ed anche a curare molte malattie. In fin dei conti, non è il *massaggio*, che è un fatto esterno, che ci cura ma le nostre personali endorfine tramite il massaggio! Infatti, ogni volta che proviamo piacere si mettono in gioco le endorfine. I momenti felici, che tutti abbiamo sperimentato e che spesso ricordiamo come qualcosa di molto speciale, corrispondono biologicamente ai momenti in cui il nostro corpo le sta sintetizzando.

Una mattina ci svegliamo particolarmente felici: il sole brilla nel cielo, gli uccelli cantano all'altro lato della finestra, sentiamo un sano appetito e ci apprestiamo a fare la doccia, prima di mangiare una buona colazione. In fondo, è un giorno come tutti gli altri, però noi ci sentiamo particolarmente bene, sorprendentemente bene, come se ci avessero iniettato una droga che ci rende felici!

Che cosa succede? Per un motivo o per l'altro, che ci sfugge e che al massimo appartiene alla nostra vita onirica, il nostro organismo ha fabbricato più endorfine del normale e la loro presenza fa sì che ci sentiamo euforici e felici.

Freud parlava di un "sentimento oceanico", gli yogi indù di una "coscienza cosmica", ma poco importa che termine usiamo per definirlo.

Esiste uno stato di "felicità serena", che tendente alla beatitudine, nella quale una meravigliosa sensazione di allegria sembra salire su per la nostra spalla e sommergerci con un piacere soave e delicato. Vibriamo in tal caso con la *Vita*, sentiamo che facciamo parte di un *Tutto* e che siamo collegati con questo *Tutto*. Ancor di più, sentiamo che tutti siamo uno solo, che il "prossimo" non è distinto da me stesso e che, per questa ragione tanto semplice, noi lo dobbiamo amare: stiamo amando noi stessi!

A volte, questa sensazione di felicità è furtiva e transitoria. Dura alcuni secondi o, nel migliore dei casi, alcuni minuti. Ecco alcuni suggerimenti per stimolare la produzione di questi ormoni:

- Fare sport in modo costante è la principale causa del rilascio di questi ormoni. L'attività fisica fa esplodere il rilascio di endorfine. Sebbene ogni tipo di attività fisica abbia benefici essi aumentano se la pratica è svolta all'aperto. Una meta-analisi di 11 studi pubblicati su *Environmental Science and Technology* ha trovato che le persone che fanno esercizio fisico all'aperto si sentono più energiche e più inclini a conservare questa energia. Questa è una buona notizia perché significa che i benefici del praticare attività fisica sono cumulativi.
- Ridere. Così come non c'è bisogno della scienza per spiegare come le persone si sentano meglio dopo una bella barretta di cioccolato lo stesso vale per la risata di pancia. I bambini ridono circa 400 volte al giorno mentre alcuni adulti anche solo 5 volte in un giorno. Più ridiamo migliore sarà la nostra prospettiva, aumenterà la nostra energia e risolveremo problemi più facilmente. Ormai da secoli è stato riconosciuto

che la risata è una delle migliori medicine.

- La risata è una specie di “jogging interno”.

La terapia dell’umorismo (o clown terapia) nata negli anni ’30, quando i clown andavano negli ospedali americani per tirare su di morale i bambini ospedalizzati, è una testimonianza del potere della risata sull’umore e sulla salute.

- Socializzare (le relazioni personali, gli amici e lo scambio sociale sono tutte attività positive per la nostra salute mentale).
- Essere ottimisti.
- Svolgere attività piacevoli, distrarsi (un'uscita, uno spettacolo teatrale, il ballo, il massaggio, etc.)
- Fare l'amore, innamorarsi.
- Cioccolato nero. Gli amanti del cioccolato saranno felici di sentire che la cioccolata nera fornisce protezione contro gli attacchi cardiaci e gli infarti. Grazie all’alto contenuto di polifenoli e altri antiossidanti, la cioccolata nera riduce infiammazioni, abbassa la pressione sanguigna, riduce il colesterolo LDL, aumenta il colesterolo HDL (quello buono) e protegge la salute delle tue arterie. Contiene anche sostanze chimiche che promuovono il rilascio di endorfine.  
In una delle principali meta-analisi su 139 studi condotti in circa 40 anni, i ricercatori hanno concluso che il consumo di cioccolato abbassa il rischio di morte cardiovascolare di circa il 19%. Questa è la buona notizia. La cattiva notizia è che, per avere buoni risultati non possiamo strafogarci in quanto per avere un effetto benefico se ne dovrebbe mangiare al massimo 5 gr al giorno, i benefici tendono infatti a scomparire con il consumo di grandi quantità. Un piccolo pezzetto di cioccolato nero può anche aiutare a frenare l’appetito per cibi poco salutari, come dimostrato da una ricerca dell’università di Copenaghen che rivela che il cioccolato nero è più saziante di quello al latte e riduce il desiderio di snack salati o dolcetti. La chiave per mangiare cioccolata è sapere quando fermarsi.
- Mangiare qualcosa di piccante. Il sapore piccante di alcuni cibi in realtà non provoca una sensazione di piacere ma di dolore. Quando la capsaicina, il composto chimico che rende piccante il peperoncino e che causa la sensazione di bruciore, viene in contatto con la lingua il nostro organismo crede che si tratti di una sensazione di dolore e rilascia gli ormoni contro il dolore, le endorfine.

Questa potrebbe essere la ragione per cui i cibi piccanti possono dare dipendenza. Le persone iniziano a desiderarli e aumentano livelli di tolleranza verso di essi così che alcuni cibi che una volta sembravano molto piccanti iniziano a sembrare meno.

- Abbracci. Tutti sappiamo che gli abbracci ci fanno sentire meglio e trasmettono buonumore, infatti quando ci abbracciamo il nostro organismo rilascia endorfine, serotonina e ossitocina nel flusso sanguigno. Un abbraccio può anche aiutare a rilassare e distendere i muscoli, specialmente quelli del viso rallentando così il processo di invecchiamento.

Alcune ricerche mostrano infatti come gli abbracci aiutino a rallentare il processo di invecchiamento, aumentare il rilassamento, far vivere più a lungo, contrastare tristezza e malumore. Il contatto umano infatti è un importante componente della salute fisica, tenere in braccio un bambino piccolo ad esempio offre benefici fisiologici ed emotivi.

Già nell'antichità le madri sapevano, per istinto, che possono calmare il dolore dei loro figli mediante carezze e coccole. Ciò è dovuto a quella meravigliosa droga, o meglio antidroga, che sono le endorfine!

### **3.6 CIBI CAPACI DI CONTRASTARE LA MALINCONIA E LA DEPRESSIONE STAGIONALE**

Finisco questo capitolo con alcune indicazioni a proposito il cibo e la tristezza, depressione o cattivo umore che spesso sperimentiamo durante i mesi invernali.

Ecco un elenco di alimenti che non dovrebbero mai mancare nel menù dell'autunno per contrastare la malinconia e la depressione stagionale.

1) Germogli di semi (legumi, cereali, semi oleosi). Sono particolarmente ricchi di vitamine e minerali. Per prepararli bagnate 100-150 g di semi secchi e metteteli in un vaso di vetro mantenendoli umidi finché non spunta il germoglio. Sciacquateli almeno due volte al giorno per evitare la formazione di muffe.

2) Verdure a foglia. Spinaci, erbe, coste, cavoli sono una miniera di acido folico, dotato di un effetto protettore sul sistema nervoso. Cuocetele a vapore, in poca acqua, a pentola coperta.

- 3) Cereali integrali. Pane integrale, avena, orzo, grano saraceno, miglio (gli ultimi due riscaldano che li rendano ottimi durante i mesi freddi) e altri cereali, forniscono carboidrati a lento assorbimento che stimolano in modo costante la sintesi di serotonina.
- 4) Semi oleosi, in particolare noci, pinoli, nocciole, anacardi, sesamo, zucca e girasole. Contengono diverse sostanze che proteggono il sistema nervoso fra cui magnesio, calcio, selenio, ferro, vitamine del gruppo B ed E.
- 5) Legumi, ricchi, come i latticini, di triptofano, hanno un buon contenuto di vitamina B1, B6, E, oltre che di calcio organico, minerale che favorisce la calma e la rilassatezza.
- 6) Cioccolato. Contiene feniletilamina, sostanza simile alla serotonina che diminuisce la produzione di cortisone, ormone dello stress. Per goderne gli effetti preferite quello composto dal 70% di cacao.

***La felicità e il buon umore sono direttamente dipendenti dalla capacità del corpo di produrre alcuni ormoni, ma non è un processo unilaterale. La felicità non dipende solo dalla composizione chimica del corpo, ma anche dalla mente - cioè dallo stesso uomo.***

## Capitolo 4

### Cibarsi con gioia

Le teorie a proposito il mangiare, cosa e come, sono tantissime. Quello che ho notato io, sia su di me e che sugli altri, è che lo stato d'animo influisce sull'effetto che un cibo ha su di noi. Cioè, lo stesso gelato mangiato quando si sta bene ha un effetto completamente diverso da quando mangiato quando ci si senti giù. Vuol dire, forse, che se stiamo bene con noi stessi, qualsiasi cibo mangiamo ci farà del bene, o almeno non ci farà del male. Ma se siamo tristi, depressi, preoccupati, e così via, come possiamo aiutare sia il nostro copro che il nostro morale? Vediamo, prima, cosa dicono alcuni antichi insegnanti a proposito il cibo.

Già i pitagorici (IV sec. a.C.) e in seguito gli stoici (III-I sec. a.C.) sottolineano lo stretto legame esistente fra la salute del corpo e la salute dell'anima. Sia per gli uni che per gli altri, la salute dell'anima dipende dall'alimentazione mediante la quale è possibile controllare gli istinti e conseguire la virtù che è il fine ultimo dell'uomo. Ancor prima degli stoici, Platone (prima metà IV sec. a.C.) nel Timeo (un dialogo che tratta dell'origine del cosmo e della natura dell'uomo, nelle due componenti spirituale e corporea) attribuisce alla corporeità la causa principale della maggior parte dei mali che affliggono l'individuo, sia quelli fisici che lo stato dell'animo. Egli afferma che le malattie dell'anima, tra cui anche l'infelicità, nascono da una condotta dissennata, la cui origine è di natura organica.

Quando gli umori delle pituite (eccesso di umore) acri e delle salate e tutti quelli che sono amari e biliosi, dopo aver vagato per il corpo non trovano uno sfiatatoio al di fuori, ma rivolgendosi dentro mescolano e confondono le loro esalazioni con il movimento dell'anima, producono ogni tipo di condizioni per l'anima, più o meno gravi. Ne consegue che tali stati morbosi vengono successivamente trasmessi all'anima, dove si producono forme di scontentezze, di afflizioni, di paure, come anche di smemoratezza e insieme di difficoltà di apprendere. In tal modo, il cattivo funzionamento del copro si tramette alle facoltà intellettive (o razionali), che risultano così compromesse.

Secondo Platone i colpevoli non sono i figli, ma i genitori e gli educatori, poche è mediante l'educazione alla moderazione che si evita il male. E la giusta misura in tutte le cose- criterio fondamentale per curare sia il corpo che l'anima- non è mai disgiunta dal bello: *“tutto ciò che è bello è buono, e il bello non è privo di misura. Dunque, anche il vivente, per essere tale,*

*dobbiamo supporre che sia in giusta misura.*” Come vi è una simmetria o asimmetria fra le parti del copro, la quale determina immediatamente un ‘impressione di bellezza, o, al contrario, di bruttezza, così fra facoltà dell’anima e disposizioni del copro può esservi proporzione (salute), oppure sproporzione (malattia).

Il modo per sfuggire ai mali che derivano da una sproporzione fra anima e corpo è quello di non mettere in movimento l’anima senza il corpo, ne` il copro senza l’anima, affinché, reciprocamente difendendosi, ciascuno dei due divenga equilibrato e sano.

Epicuro dice che la felicità dell’uomo è realizzabile mediante il soddisfacimento equilibrato dei piaceri, in particolar modo dei piaceri naturali e necessari, cioè il cibarsi. I cibi semplici determinano un piacere pari a quello di una alimentazione sontuosa, “e pane e acqua conferiscono il piacere più alto, quando li prenda che ne manchi”, ossia che arda di sete e patisca di fame. L’essere abituati a pasti frugali è condizione fondamentale per la salute del corpo, in quanto rende l’uomo attivo nello svolgimento delle mansioni lavorative, e predispone meglio lo stomaco a cibi raffinati. Secondo Epicuro il piacere al bisogno di mangiare e bere non riguarda la soddisfazione di sazietà, ossia al soddisfacimento di un bisogno necessario. Non ha importanza cosa si è mangiato e bevuto, in quanto sono sufficienti un po’ di pane e acqua per appagare la fame e la sete.

Perciò, se il piacere è il fine che l’uomo deve prefiggersi, esso non deve riferirsi al vizio e all’eccesso o allo stato di appagamento fisico derivante dall’assenza di dolore ma al non provar dolore riguardo al corpo e al non aver turbamento riguardo all’anima.

Da un punto di vista fisiologico, secondo Epicuro è il ventre l’origine del piacere e dello star bene: *“principio e radice di ogni bene è il piacere del ventre; e le cose sagge e le raffinate hanno riferimento a quello”*. Il ventre è l’organo di conservazione dell’individuo, nel quale si produce un “piacere necessario” per la sussistenza e la vitalità del corpo. Il piacere del ventre deriva dalla sensazione positiva connessa all’atto del mangiare e al senso di sazietà che esso produce. Il piacere del ventre è piacere corporeo e spirituale insieme, e consiste nell’appagamento dell’individuo con se` stesso: fruisce della vitalità del copro e della condizione di quiete dell’animo. Tali aspetti della filosofia epicurea vengono ripresi da Seneca, che interpreta l’etica di Epicuro come un invito a condurre una vita sobria e equilibrata.

Ancora, nella filosofia epicurea non soltanto le funzioni fisiologiche sono fondamentali nel

soddisfare i piaceri necessari e naturali ma anche la dimensione conviviale ha una rilevanza non trascurabile: *“Prima di vedere che cosa tu debba mangiare e bere, devi guardarti attorno per vedere con quali persone tu debba mangiare e bere; perché prendere pasti senza l’amico è vivere alla maniera del leone e del lupo”*. La frugalità si accompagna all’idea di convivialità, l’una non esclude l’altra; anzi la convivialità è condizione essenziale dell’uomo. A differenza di Epicuro, Seneca antepone la medicina dell’anima a quella del corpo, riconoscendo alla filosofia lo statuto di scienza medica, e la salute della mente come fonte di benessere fisico per l’uomo. Il filosofo pone l’accento sulla volontà dell’individuo, dalla quale dipendono la moralità delle proprie azioni, la sobrietà dei costumi, nonché la qualità della vita spirituale e materiale.

Abbiamo visto che la quantità del cibo ingerito è importante per condurre una vita sana e gioiosa, però anche la convivialità, e vorrei espandere un po’ questo concetto che lo trovo particolarmente importante. Stravolgere le proprie abitudini relazionali per colpa di mangiare nel modo “giusto e sano” non potrà mai portarci gioia nelle nostre vite. Se prima eravamo abituati a prendere il caffè con i colleghi a metà mattina, a incontrare gli amici all’happy hour, a uscire a cena o ritrovarci nel dopocena, dovremmo continuarlo a fare. Se commettiamo l’errore di rinunciare a queste occasioni conviviali ci ritroveremo dopo qualche tempo frustrati, soli e più infelici di prima. Possiamo ridimensionare i nostri consumi al bar o fare scelte di cibi più salutari al ristorante, ma non dobbiamo ridurre la nostra vita sociale e la cerchia delle nostre amicizie. Pensare che il vero motivo per cui usciamo non è gozzovigliare, ma stare insieme agli altri ci può aiutare a mangiare meglio. Mangiare con la consapevolezza!

Un’altra fonte di gioia quando parliamo del cibo, non è forse alimentarsi senza nuocere a quello che è intorno a noi e non per ultimo senza nuocere a noi stessi?? Mi spiego. Quando si mangia un cibo naturale, cioè integrale e di coltivazione biologica, che esclude concimi chimici, diserbanti e altre sostanze tossiche; se scegliamo i nostri cibi con questa consapevolezza sicuramente ci può portare quella gioia in più. Il nostro corpo viene nutrito adeguatamente come anche il suolo, l’acqua, l’aria vengono preservate e trattate con il dovuto rispetto. Tutto questo è un vero cibo per il nostro spirito, cioè è ` una gioia vera e propria. Anche scegliere prodotti animali (carne, latte e derivati, uova, miele) ottenuti con metodi biologici, che escludono forzature nella crescita con ormoni, poco spazio e condizioni deprecabili, nonché l’eccessiva somministrazione di farmaci agli animali che è semplicemente una violenza e una tortura per l’animale.

Fare la spesa e cucinare possono essere due deliziose attività, creative e gratificante, a patto però che non si sia obbligati a farle. Sono divertenti e appaganti se ci si può concedere il lusso di praticarle secondo dell'umore e dell'ispirazione della giornata. Poi l'ingrediente principale, che garantisce quasi sempre il successo del piatto, è un pizzico d'amore. Una spruzzata di tenerezza. Non ne serve molto, non è che si debba sdilinquire tutte le volte che si prepara un piatto o commuoversi. Semplicemente ogni tanto, mentre si sta lavando, affettando, rosolando, scolando, condendo, è utile ricordarsi per chi si sta facendo tutto questo, a chi è dedicato tale impegno. E questo è soprattutto indicato a coloro che non amano particolarmente cucinare. Avere la consapevolezza che insieme a carboidrati, grassi e proteine i nostri piatti devono fornire anche dedizione e cura. Un piatto preparato con cura è un piatto che cura, ciò che trasferisce affetto e che nutre bene al di là di quanto possono fare i principi nutritivi. Anche la più veloce o banale delle ricette può e deve essere curata. Non ci vuole più tempo a disposizione per servire un piatto curato, ci vuole più amore, questo sì. Per noi stessi prima di tutto e poi per tutti coloro a cui offriremo il prodotto del nostro lavoro, che sarà un vero nutrimento sia per il corpo che per l'anima.

Un altro divertimento che può portare gioia è ruotare il più possibile le scelte alimentari. Giocare! Cambiare il tipo di verdura, frutta, formaggi, cereali, carne, legumi, pesce... La strada migliore comunque è quella di assecondare la nostra naturale curiosità gustativa o di risvegliarla se si è intorpidita. Scuotiamoci di dosso la pigrizia mentale che ci fa preparare sempre gli stessi piatti. O apportiamo almeno qualche modifica timidamente trasgressiva. In realtà non è necessario avere particolari doti creative, ne' più tempo a disposizione. E' sufficiente volere uscire, gradualmente, dai rigidi binari delle solite rafferme consuetudini alimentari e aver voglia di sperimentare sapori nuovi o anche solo dimenticati. La tavola, soprattutto quella di tutti i giorni, dovrebbe sempre sorprendere con qualche piccola piacevole novità.

Un'altra cosa da tener conto, e che veramente può essere una grande fonte di gioia, è mangiare piano, gustando e assaporando il piatto davanti a noi, fino in fondo, con tutti i nostri sensi.

Vorrei soffermarmi un attimo a la colazione. Il pasto più importante per la nostra salute sia fisica che psichica ed emotiva. Non dovrebbero esserci scuse del tipo "non ho tempo", perché chiunque (o almeno la maggior parte di noi!) può trovare quei 15 minuti per fare la

colazione. Tanto 15 minuti in più di sonno al mattino non saldano eventuali debiti di stanchezza. E se invece il problema è la mancanza di appetito, basta stuzzicarlo opportunamente, tipo preparando cibi sfiziosi ed invitanti, e naturalmente abituandosi con lenta gradualità a questa nuova benefica consuetudine. La prima colazione nell'ambito di un'alimentazione corretta ha un impatto positivo sulla psiche. Il primo pasto della giornata deve essere una carezza, dolce o salata a seconda dei gusti, che evita la brutalità del passaggio repentino della tiepida e lenta sonnolenza della casa e degli eventuali affetti al frenetico ritmo della giornata, che ci pretende subito svegli, lucidi e pronti. E' anche un modo per scambiare qualche preziosa parola con le persone con quale condividiamo il nostro tetto. Se invece consumiamo la colazione da soli possiamo approfittarne per programmarci la giornata mentalmente o leggere qualcosa di piacevole oppure semplicemente assaporando il nostro breakfast. La colazione alla mattina è una vera coccola al risveglio.

Norman Cousins (1915 – 1990), un giornalista, scrittore, docente e pacifista statunitense, ci trasmette alcuni consigli per liberare l'organismo dalle tossine e mantenere relativamente immune dagli elementi che inquinano il corpo e la mente. Per cominciare, consumo giornaliero di cibi contenenti la vitamina C, poi una dieta sana e libera da elementi inquinanti, che comprende i seguenti principi: mangiare cibi che esistono da almeno seimila anni, e non cibi elaborati chimicamente. Non mangiare niente di cui non si può indicare gli ingredienti. Cercare di acquistare frutta e verdure coltivata in modo organico. Stare alla larga da pollame, carne e prodotti caseari imbottiti di antibiotici. Disintossicare il fegato, l'organo che agisce come filtro per impedire che le sostanze dannose arrivino al circolo sanguigno, che in più aumenterà i livelli di energia.

Anche se tutte queste strategie sono positive per la salute, quello che manca a tanti di noi è la concentrazione sulla cura quotidiana di se stessi in senso emotivo. Tendiamo ad occuparci degli aspetti fisici della salute, ignorando la dimensione emozionale, i pensieri e i sentimenti, e persino lo spirito e l'anima. Eppure, alla luce delle nostre nuove conoscenze riguardo alle emozioni e alla rete psicosomatica, è evidente che fanno parte anch'essi della nostra responsabilità nei confronti della salute.

Nel prossimo capitolo vorrei parlare proprio di questo, delle emozioni e l'importanza che hanno sulla nostra vita.

Ancora una parola sui dolci! I dolci esistono per migliorare la qualità di vita, non per appesantirla. Sta a noi farne un consumo intelligente, traendone piacere senza pagarne le conseguenze. Moderazione è la parola chiave per entrare in pasticceria!

*Non c'è nessuno che non trovi  
nel cibo un lenitivo alla propria ira,  
afflizione, tristezza e a tutte le passioni;  
perciò bisogna considerare ciò che  
esercita un'azione terapeutica  
non solo sul fisico, ma anche sul morale.*

Plinio, Storia naturale, XXII, 52

## Capitolo 5

### Medicina Tradizionale Cinese

La Medicina Cinese è un sistema di cura, usato in Asia per oltre 2.500 anni e in Occidente da oltre cento anni. La Medicina Cinese è definita “olistica” perché fonda ogni sua teoria su un assunto di base: l’essere vivente è un’unità permeata di energia; è energia lo spirito, lo sono i pensieri e le emozioni, ed è energia anche il corpo fisico; cambia soltanto il grado di densità attraverso il quale l’ energia si manifesta.

Vediamo adesso insieme alcuni concetti di questo strumento straordinario, secondo quale, per vivere in armonia ci deve essere un equilibrio tra i vari aspetti riguardanti l’uomo, la vita, per esempio, *Yin e Yang*, *Cielo e Terra*, *Cielo Anteriore* e *Cielo Posteriore*. I seguito vedremo quali organi sono particolarmente collegate all’aspetto della gioia nelle sue varie forme.

La vita dell’Universo è uno scambio di influssi tra il Cielo e la Terra e ogni vita particolare ne è un aspetto e un momento. L’uomo “covato dal Cielo” è “portato dalla Terra”. Il Cielo/Terra è la madre che lo genera e lo nutre.

Cielo e Terra sono rivolti l’uno verso l’altra. Ciò che è prodotto da essi partecipa sempre dell’uno e dell’altra.

L’esistenza umana si dispiega nel Vuoto mediano, in questo “spazio” formato dal congiungersi dei sei Soffi. Con questa espressione si intende che i Quattro punti cardinali più le direzioni Alto e Basso delimitano il “luogo” dove si svolge la vita.

I Soffi del Cielo costituiscono l’iniziativa che crea la vita. Si rivolgono alla Terra che li riceve, li immagazzina e li restituisce, dopo averli trasformati. I Soffi celesti hanno un carattere aereo, sottile, leggero, luminoso. Sono responsabili, sin dall’inizio della vita umana, della razionalità, della spiritualità, della specie, ma anche della discendenza. Alla radice dell’uomo si trova la Terra con i suoi differenti terreni che spiegano la diversità delle razze e delle morfologie. Il momento del concepimento marchia ogni individuo con un sigillo particolare.

Il funzionamento del Cielo/Terra è straordinario per regolarità e silenzio. Se scarti o salti di umori palesano talvolta una irregolarità, questa non è che passeggera: “una burrasca non dura una mattina intera; un acquazzone non dura sino alla fine del giorno”. La salute è, quindi, lo stato naturale dell’Universo. Non fa alcun rumore. Chi sta bene ignora il proprio stato, è un “incosciente”. E la salute dell’uomo come il buono stato dell’Impero non sono che

manifestazioni particolari della salute del Cielo/Terra. Spogliato dal suo involucro Cielo/Terra, l'uomo diviene incomprensibile e forse anche l'Universo, privato dell'uomo che ne costituisce l'elemento di coesione, perde il suo significato.

Il grande asse Cielo/Terra è l'asse stesso di questa medicina. Il movimento della vita nell'Universo è il suo oggetto, anche quando si trova al capezzale di un malato. Per leggere i segni della vita è richiesto un duplice movimento: “alzare la testa verso il Cielo” per considerare da lontano i movimenti che si manifestano e “abbassare lo sguardo sulla Terra” per esaminare da vicino le trasformazioni che vi hanno luogo. Vi è una gerarchia nell'osservare. Per svelare il mistero della vita nello stadio intermedio dove essa opera le mutazioni, bisogna meditare con il Cielo e distinguere con la Terra. La patologia e la terapia dipendono dalle condizioni atmosferiche, dall'influsso delle stagioni, dalle condizioni dell'habitat e dalla adattabilità del soggetto a queste differenti condizioni di vita. Inoltre il medico cinese non separa le manifestazioni strettamente fisiche da quelle mentali; le osserva, le ricorda, le medita tutte insieme.

Da tutti questi testi si deduce che l'uomo è strutturato dal Cielo/Terra. In lui l'apporto delle energie del Cielo, incastrate una dentro l'altra, cosmiche, atmosferiche e solari, si congiungono con le energie nutritive della Terra. L'uomo viene caratterizzato come una “forma mentale” ed in fatti, è il mentale che specifica l'uomo sul piano pratico. Sembra che siano proprio le modificazioni della struttura mentale e le condizioni affettive a determinare le deviazioni funzionali ed organiche dell'organismo.

La qualificazione “mentale” dell'essere umano si traduce aggiungendo una determinazione specifica, detta *Shen*, Spiriti, che è l'animazione data al materiale fornito dal Cielo/Terra. La MTC si presenta quindi come una <<gigantesca psicosomatica>>, inserita nell'ambiente cosmico ed ereditario, dando vita ad un unico insieme considerato dal punto di vista di una energetica generalizzata.

Cielo/Terra assomigliano a una coppia di Sovrani. Ciò che operano, lo fanno seguire dai loro ministri, lo *Yin* e lo *Yang*. I Soffi *Yin* e *Yang* si cercano sempre e la vita si sviluppa solamente all'interno della loro armonia. Non esiste uno stato *Yin* o *Yang* permanente; non esistono oggetti *Yin* ed altri *Yang*, come ne anche un cibo non è solo *Yin* o *Yang*. Però, nel discorso, si è obbligati ad usare le “rubriche” dello *Yin* o dello *Yang*, ma solo come strumenti linguistici. Lo *Yang* esce misteriosamente dallo *Yin*, come la primavera nasce impercettibilmente dall'inverno. Non esiste germinazione attiva senza un ricettacolo passivo; non vi è corsa a

pie di senza una pista immobile, non vi è aspirazione verso l'alto senza un fondamento in basso. Così, lo *Yang* come maschile, attivo, positivo e lo si mette in relazione con lo *Yin* come femminile, passivo, negativo.

Il processo dell'invecchiamento è attribuito al decrescere dell'elemento *Yin* nel corpo. Ma l'uomo non è esposto senza speranza ai capricci di *Yin* e *Yang*. L'uomo ha ricevuto la dottrina del Tao, la Retta Via, come mezzo per mantenere un perfetto equilibrio ed assicurare la salute e la longevità.

Tao significa la via ed il metodo con cui mantenere l'armonia tra questo mondo e quello al di là di questo, cioè forgiare la vita terrena in modo che corrisponda completamente con le esigenze del mondo ultraterreno.

La conoscenza del Tao e dell'azione di *Yin* e *Yang* era considerata sufficiente dagli antichi per equilibrare gli effetti della vecchiaia. Loro dicevano "coloro che sono in possesso della vera saggezza si mantengono forti, mentre coloro che non hanno saggezza invecchiano e si indeboliscono".

Alla coppia formata dall'associazione del Cielo e della Terra corrispondono riferimenti al Cielo Anteriore, *xian tian* e al Cielo Posteriore, *hou tian*. Il Cielo Anteriore rappresenta le "energie innate" e il Cielo Posteriore le "energie acquisite".

Per energie innate, bisogna intendere energie ereditarie, così come si presentano a livello delle gonadi maschili e femminili prima della fecondazione. Perciò esse rappresentano la virtualità di un nuovo essere, che non si è ancora manifestato.

Per energie acquisite bisogna intendere quel che le energie innate sono in grado di produrre dopo la fecondazione.

La separazione tra innato e acquisito è, per così dire, puntuale: corrisponde al momento iniziale del concepimento, al sorgere, in un momento determinato del tempo, di una nuova forma di vita.

La coppia Cielo Anteriore/Cielo Posteriore introduce una puntualizzazione, concernente gli elementi che si strutturano. Si tratta della partecipazione delle "energie dell'ambiente" alla costituzione di ciascun individuo e, più precisamente, al mantenimento della loro influenza durante tutta la vita.

Il Cielo Anteriore rappresenta, quindi, gli elementi dell'ambiente che prendono parte al destarsi alla vita di un nuovo essere vivente e che costituiranno delle energie in movimento che ne permetteranno la manifestazione.

A livello del Cielo Posteriore si sviluppa il movimento iniziato a livello del Cielo Anteriore al momento del concepimento.

Così i materiali del Cielo Anteriore e del suo prolungamento, il Cielo Posteriore, non sono soltanto formati dallo sviluppo del seme ereditario, ma sono anche costituiti dagli elementi che nutrono il corpo: gli apporti alimentari e respiratori provenienti dall'esterno.

Nella medicina cinese, come in quella occidentale, le energie innate sono la griglia su cui operano le energie acquisite. Nella fisiologia contemporanea, alcune nozioni sono analoghe a quelle di Cielo Anteriore e di Cielo Posteriore, soprattutto nel campo dell'ecologia, concernenti le catene alimentari. Le catene alimentari non si fondano sul comportamento di un singolo individuo di fronte ai problemi di nutrizione e di sviluppo, ma sulle relazioni e gli scambi alimentari ed energetici all'interno della parte vivente del sistema ecologico a cui l'individuo appartiene.

Nei testi di medicina, sia che si tratti di salute che di malattia, ricorrono altre due coppie, quella di interno/esterno e quella di diritto/rovescio che possono essere incontrate separate o correlate.

Nel trattamento delle malattie bisogna sempre precisare se le malattie si sviluppano dal corpo umano verso il mondo esterno oppure a partire dal mondo esterno verso il corpo umano, in modo da poter regolarizzare sia l'interno che l'esterno.

I segnali percepiti dagli organi di senso, in modo particolare dalle orecchie, organi privilegiati di relazione con l'esterno, vengono ad informare e a strutturare l'uomo. Analogamente, respirazione e alimentazione vengono assorbite dall'esterno per venire a costituire l'interno. Nello stesso modo procedono i Soffi perversi che, dall'esterno, penetrano sempre più in profondità verso l'interno.

Analogamente, i testi dicono che mettendo in relazione l'intimità profonda degli organi con le parti superficiali ed esterne del corpo, è possibile vedere l'aspetto fiorente di un certo organo, cioè la manifestazione del suo buono stato. Lo stato del Fegato lo si vede dalle unghie, lo stato del Cuore dal colorito del viso, lo stato della Milza dalle labbra, quello del Polmone dai pelli e quello dei Reni dai capelli.

Gli organi li troviamo dentro i cinque elementi: Legno, Fuoco, Terra, Metallo ed Acqua. C'è una stretta relazione tra i cinque elementi ed il corpo umano che viene estesa anche alle azioni umane. I cinque elementi si trasmutano l'uno nell'altro ed ogni elemento ne produce l'altro. "Il Leno messo a contatto con il metallo è tagliato; il Fuoco messo a contatto con

l'acqua viene spento; la Terra messa a contatto con il legno è penetrata; il Metallo messo a contatto con il fuoco è disciolto; l'Acqua messa a contatto con la terra è fermata". Quindi la sequenza di dominazione è la seguente:

il metallo soggioga il legno  
l'acqua soggioga il fuoco  
il legno soggioga la terra  
il fuoco soggioga il metallo  
la terra soggioga l'acqua.

La sequenza creativa è, invece:

il metallo crea l'acqua  
l'acqua crea il legno  
il legno crea il fuoco  
il fuoco crea la terra  
la terra crea il metallo.

## 5.1 I Meridiani

Nel corpo troviamo meridiani principali, dodici in numero, e meridiani secondari. L'insieme dei meridiani, principali e secondari, sono presentati a partire da un principio genetico, cioè a partire da un principio che tiene conto dell'ordine cronologico con cui i vari meridiani si sviluppano nell'organismo a partire dal concepimento di ogni individuo. Si distingue così una prima serie di meridiani che sono quelli che si pensa siano apparsi per primi nell'organizzazione dei meridiani dell'embrione e del feto e una seconda serie che si aggiunge e si sovrappone alla prima. Sebbene la prima organizzazione è più arcaica della seconda, cioè di quella che si riscontra nell'adulto, resta sempre operante e attiva nella vita dell'individuo.

Ci sono presenti anche dei meridiani straordinari *qi mo* che sono dei percorsi di energia che si trovano fuori dai meridiani principali. I dodici meridiani principali sono delle correnti di energia costanti; i meridiani straordinari non fanno parte di questo gruppo. Energia e sangue circolano in maniera costante nei dodici meridiani principali ma quando questi meridiani sono pieni e straripano, allora vanno a riempire i meridiani straordinari. Da qui, una delle funzioni più importante dei *qi mo* nell'adulto è quella di rivestire un ruolo di "supplenza" in

caso di deficit della circolazione delle energie nei meridiani principali. Grazie a questa funzione di regolazione sui meridiani principali, i *qi mo* svolgono un ruolo di stimolazione delle difese dell'organismo. A questo riguardo, una delle loro funzione in caso di aggressione, è quella di attivare i punti dolorosi lungo i meridiani.

## 5.2 Gli Organi *Zang* e *Fu*

I meridiani principali e secondari sono dei percorsi energetici che costituiscono una specie di struttura di base del corpo che appare come bagnata da questo sistema di irrigazione energetica. L'insieme dei questi meridiani formano dunque una griglia sulla quale si iscrive tutta l'attività del corpo umano: gli organi e i visceri situati ciascuno lungo il tragitto del proprio meridiano principale.

Gli organi, *zang* sono: Polmone, Milza, Cuore, Reni, Fegato e Maestro del Cuore; sono pieni. I visceri, *fu* sono: Grosso Intestino, Stomaco, Intestino Tenue, Vescica, Vescica Biliare e Triplice Riscaldatore; questi sono invece vuoti.

Soulie` de Morant ha denominato gli *zang* "organi tesoro" e i *fu* "organi laboratorio".

Gli organi e i visceri sono associati in modo da formare sei coppie: Polmone e Grosso Intestino; Milza e Stomaco; Cuore ed Intestino Tenue; Reni e Vescica; Fegato e Vescica Biliare; Maestro del Cuore e Triplice Riscaldatore.

Gli organi ed i visceri sono la sede a partire dalla quale gli *Shen* esercitano la loro attività.

Gli *Shen* sono delle realtà impercettibili, che rendono autentico e irripetibile l'essere umano. Un individuo non è differente da tutti gli altri perché ha una specie di organo di comando suo proprio, diverso dagli altri, ma perché tutte le sue cellule, le sue strutture portano il sigillo della sua specificità. Questa specificità si manifesta soprattutto nella produzione degli organi e dei visceri.

## 5.3 Il Cuore

Il colore del Sud è rosso, esso pervade il cuore e schiude le orecchie, trattiene le sostanze essenziali nel cuore. Il suo sapore è amaro; il suo elemento è il fuoco; la sua stagione è l'estate; il suo animale è la pecora; il suo cereale è il miglio glutinoso in pannocchia; il suo odore è l'odore di bruciato.

Il Cuore *xin* ha un posto di primo piano, è “il grande signore” dei cinque *zang* e i sei *fu*; è la radice della vita perché è responsabile della circolazione sanguigna e tramite questo della vitalità dell’individuo.

Dal Sud viene il calore intenso. Il caldo produce il fuoco ed il fuoco produce il sapore amaro. Il sapore amaro rinforza il cuore, il cuore nutre il sangue ed il sangue ravviva lo stomaco. Il cuore governa la lingua.

I poteri soprannaturali dell’Estate creano il caldo nel Cielo e il fuoco sulla Terra. Essi creano il polso nel corpo ed il calore nei visceri. Tra i colori creano il colore rosso e tra le note musicali creano *chih* e procurano alla voce umana l’abilità di esprimere la gioia. Nei momenti di eccitazioni e di cambiamenti garantiscono la capacità rattristarsi e addolorarsi. Tra gli orifizi creano la bocca con il suo parlato; tra i sapori creano il sapore amaro e tra le emozioni creano gioia e felicità`.

Una gioia stravagante è dannosa per il cuore, ma la paura equilibra la felicità`. Il caldo è ingiurioso per lo spirito ma il freddo dell’Inverno equilibra il caldo dell’ Estate. Il sapore amaro ingiuria lo spirito, ma il sapore salato equilibra il sapore amaro.

La preminenza riconosciuta al Cuore dipende dal fatto che è sede degli *Shen*. L’azione degli *Shen* al livello del Cuore è sorprendente, perché danno al Cuore la possibilità di manifestarsi tramite lo *shen ming*. *Shen* significa che i principi che, pur appartenendo al Cielo costituiscono l’uomo, trasmettendogli la loro efficacia. *Ming* significa luminosità, brillantezza, gloria, conoscenza, perfezione, illuminazione, ma anche oscurità dell’illuminazione profonda. Nell’espressione *shen ming*, è presente sia l’aspetto di luminosità, di distinzione, di discernimento, sia l’aspetto di indistinzione.

Il Cuore ha come una specie di intelligenza di tutto ciò che accade nel corpo umano e questa sua preminente posizione gli deriva dalla sua relazione con gli *Shen*. Possiamo dire che gli *Shen* rappresentano “l’intelligenza del Cuore” per la compressione della profondità delle cose e per il giusto discernimento che essi permettono.

Il Cuore supervisiona e domina su tutti i settori dell’organismo e su tutte le funzioni. Quando si parla in modo particolare del suo dominio sul sangue è perché il sangue rappresenta la vita per il corpo; infatti, irriga e nutre le sue parti, anche le più infime; rappresenta la concretizzazione visibile della vita dell’individuo. Per sangue si deve allora intendere anche la funzione dinamica circolatoria in se stessa, cioè sia la circolazione sanguigna che linfatica.

Con i suoi battiti, il Cuore, segnala linea di demarcazione tra la vita e la morte. Nella fisiologia cinese, il Cuore mantiene questa funzione di testimone eminente della vita; ma questa funzione è pure legata a quella dell'intelligenza e del discernimento, dipendenti dagli *Shen* e dallo *shen ming*. Per questo fatto è responsabile di meccanismi che, in medicina occidentale, sono di pertinenza del sistema nervoso. Del resto, i percorsi dei meridiani che riguardano il Cuore interessano anche il cervello.

Il rapporto tra Cuore e sistema nervoso, a questo livello come a quello di tutto il corpo, è un rapporto di tipo direttivo, perché i circuiti della circolazione sia vascolare che sanguigna sono sotto la responsabilità del Cuore che comanda sia il sangue che i percorsi energetici.

Il Cuore non trasmette al sistema nervoso delle sostanze particolari, ma il principio stesso della vitalità.

Il Cuore ha anche un rapporto con gli orifizi del corpo, in particolare con la lingua e secondariamente con l'orecchio e l'occhio. Il Cuore permette di conoscere, tramite la lingua, il sapore degli alimenti e di apprezzarne il gusto.

Al livello dell'orecchio interviene sulla funzionalità dei percorsi energetici e quando la sua azione è insufficiente si possono avere ronzii e perdita dell'udito.

Al livello dell'occhio, sempre tramite i percorsi energetici, il Cuore assicura una buona qualità della visione. L'occhio è il messaggio del Cuore.

Il Cuore è il luogo dove è attivo il “Fuoco imperatore”, chiamato anche il “Fuoco sovrano” che armonizza gli *Shen* in tutto l'organismo. La denominazione di “Fuoco sovrano” è associata nel pensiero cinese al ruolo che i Reni hanno al momento del concepimento. I Reni sono legati ai Soffi ereditari che costituiscono le energie apportate dalla filogenesi e che, in un tentativo di raffrontare con la fisiologia occidentale, si possono collegare alla funzione di codice di DNA. L'MTC dice che i Reni sono il luogo in cui si raccolgono lo *yin* e lo *yang* autentici o anche L'Acqua ed il Fuoco autentici del Cielo Anteriore.

Queste denominazioni indicano che, nella creazione dell'individuo, vi è la partecipazione di una energia sottile, sia mentale, legata al Cuore, che ereditaria, legata ai Reni e a *Ming Men* che è una regione che si trova tra i due Reni e che, al livello embriologico, ha una funzione organizzativa.

Cuore e Reni sono quindi la base per una specie di programmazione della genesi dell'individuo.

## 5.4 Il Maestro del Cuore

Se nel Cuore è attivo il “Fuoco sovrano” il Maestro del Cuore è il luogo dove è attivo il “Fuoco ministro”. Il Maestro del Cuore ha una funzione di intermediazione, di articolazione tra le grandi istanze costituite dal Cuore e dai Reni. A questo titolo costituisce a partire dal concepimento, durante tutta l’embriogenesi e lungo tutta la vita, il compimento della convergenza e dell’armonizzazione delle energie innate, trasmesse in linea ereditaria, con le energie acquisite che si sviluppano dal concepimento in poi.

Il Maestro de Cuore è pure legato a quello che i cinesi chiamano Piccolo Cuore, struttura tra i due Reni. Il Piccolo Cuore potrebbe rappresentare il punto di incontro nell’organismo delle energie del Cielo Anteriore e *Shen* con le energie che si sviluppano dopo il concepimento e che costituiscono le energie del Cielo Posteriore.

L’attività del Maestro del Cuore concerne tutto l’individuo, ma la sua azione incomincia al centro del petto, nella regione del mediastino, che è la sede di un importante incontro di energie.

Il Maestro de Cuore ha la funzione di ministro e di messaggero che trasmetterà gli ordini anche nelle regioni più lontane.

L’altra espressione per designare il Maestro del Cuore è *xin bao lo*, che si traduce con “gli involucri del Cuore” o ancora con “rete che avvolge il Cuore”, che sono rappresentate dai tessuti grassi del Cuore, che ne garantiscono la protezione esterna. Il Maestro del Cuore, infatti, forma le reti dei tessuti adiposi e muscolari che si sviluppano intorno al tubo cardiaco originario. Questi tessuti adiposi sono in rapporto con le formazioni a livello delle quali si sviluppano i meccanismi del Triplice Riscaldatore.

Per mantenere l’armonia, un testo cinese antico dice: “I tre mesi dell’Estate sono detti periodo di crescita lussureggiante. I Soffi del Cielo e della Terra si mescolano e sono benefici. Tutto è fiorente ed inizia a produrre il frutto.

Dopo una notte di sonno le persone dovrebbero alzarsi presto al mattino. Dovrebbero non affaticarsi durante il giorno e non dovrebbero permettere che la loro mente si irri.

Dovrebbero far sì che le parti del loro corpo e del loro spirito si sviluppino; dovrebbero rendere loro respiri capaci di comunicare con il mondo esterno e dovrebbero agire come amanti di qualunque cosa li circonda.

Tutto questo è in armonia con l’atmosfera dell’Estate e tutto questo è il metodo per proteggere il proprio sviluppo ”.

### 5.5a I Reni

Il colore del Nord è il nero, esso pervade i reni e schiude i due orifizi più bassi e trattiene le sostanze essenziali nei reni. Il suo elemento è l'Acqua; la sua stagione è l'inverno; il suo sapore è il salato; i suoi animali sono i maiali; il suo cereale è il fagiolo; il suo odore è marcio e maleodorante.

I Reni sono sotto l'autorità di una istanza psichica che si chiama *zhi* e rappresenta ciò che spinge l'organismo a realizzare tutte le potenzialità; è il tendere a qualcosa. Lo si è spesso tradotto con il termine di "volontà" o di "intenzione".

I testi dicono che i Reni sigillano il tronco a cui si radicano gli organi, *zang* e che la potenza della loro pienezza è nelle ossa. I Reni sono quindi la base dell'organismo, non solo perché tutti gli organi si radicano in esse, ma anche perché, in virtù del loro controllo sulle ossa, presiedono all'armatura del corpo e comandano a ciò che si trova nascosto nel più profondo dei muscoli e della carne, cioè alle ossa. Sono quindi responsabili della forza profonda dell'uomo, non di quella necessaria per violenti sforzi momentanei, ma di quella che sta alla base della vita sin dalla origine. Questa forza può essere espressa dai termini ingegnosità, abilità, saper fare.

Il freddo estremo è creato nel Nord. Il freddo crea l'acqua e l'acqua crea il sale. Il sale nutre i reni ed i reni rafforzano le ossa ed il midollo osseo; il midollo osseo rafforza il fegato. I reni governano le orecchie.

I misteriosi poteri dell'Inverno creano il freddo estremo in Cielo e l'acqua sulla Terra. Nel corpo creano le ossa e i reni. Tra i colori creano il color nero e tra le note musicali creano la nota *yu*. Essi danno alla voce umana l'abilità di generare e borbottare a bocca chiusa. Nei momenti di eccitazione e cambiamenti essi creano il tremito e tra le emozioni creano la paura. La paura estrema è dannosa ai reni ma la paura può essere superata dalla contemplazione. Il freddo è ingiurioso per il sangue ma il caldo secco equilibra il freddo. Il sale danneggia il sangue ma il sapore dolce equilibra il sale.

I reni nascono tesaurizzando il *jing*. Il *jing* costituisce il fondamento della vita; la sua origine è doppia: è il prodotto della materia fondamentale che deriva dall'unione del maschio e della femmina ed è anche il prodotto della trasformazione degli alimenti sia solidi che liquidi tesaurizzando il *jing* è la funzione più importante dei reni che presiedono allo sviluppo dell'organismo grazie alla loro capacità di tenere in riserva e liberare questa energia vitale.

I Reni sono in rapporto con l'orecchio, che è il loro orifizio privilegiato e con le funzioni dell'udito. Secondo i testi cinesi moderni, la relazione dell'orecchio con i Reni dipende dalla relazione che i Reni hanno con il sistema nervoso. Talvolta vengono considerati come orifizi dei Reni i due orifizi interiori, l'ano e l'orifizio urogenitale.

### 5.5b Reni, riproduzione e sessualità

I fattori determinanti della sessualità sono in rapporto con il *jing*, chiamato energia essenziale, energia sessuale o ancora energia seminale. L'ideogramma di *jing* è abitualmente usato per indicare lo sperma.

In questa prospettiva, il *jing* è per l'uomo la sostanza fondamentale del liquido spermatico o, meglio ancora, il meccanismo che comanda la regione in cui si forma lo sperma. Non sono i gonadi. Questo luogo, dove si sviluppano i meccanismi legati alla produzione e alla sessualità, è la regione del *Ming Men*, situata tra i due Reni, a livello della seconda vertebra lombare. Si dice che l'uomo nasconde lo sperma a livello del *Ming Men* e nella donna, il *Ming Men* è collegato agli organi della gestazione. Per organi della gestazione bisogna intendere sia i meccanismi legati all'ovulazione, sia tutto l'apparato genitale della donna. I testi cinesi dicono ancora che la relazione tra Reni e *Ming Men* è espressa dalla mutua assistenza dell'Acqua e del fuoco.

Per concludere i Reni sono il luogo in cui vengono ricevuti i fattori ereditari che assicurano lo sviluppo dell'individuo a partire dal concepimento per tutta la sua vita. I Reni sono associati a *Ming Men* che è il luogo privilegiato dove risiedono i Soffi, e che si presenta come il punto di congiungimento tra lo *yin* e lo *yang* originari.

E come dice l'antico testo cinese Nei Ching: “i tre mesi dell'Inverno sono detti periodo del chiudere e conservare. L'acqua gela ed i crepacci della Terra si aprono. Non si dovrebbe disturbare il proprio *Yang*. Lo *Yang* è dormiente in inverno. L'inverno è la stagione dello *Yin*. Le persone dovrebbero ritirarsi presto alla sera ed alzarsi tardi al mattino e dovrebbero attendere il levarsi del sole. Esse dovrebbero sopprimere e nascondere i loro desideri come se le avessi già esauditi. Le persone dovrebbero sfuggire al freddo e cercare il tepore, non dovrebbero sudare attraverso la pelle e dovrebbero privarsi del soffio del freddo. Tutto ciò è in armonia con l'atmosfera dell'Inverno e tutto questo è il metodo per la protezione delle proprie riserve”.

## 5.6a Il Fegato

Il verde è il colore dell'Est, esso pervade il fegato e schiude gli occhi e trattiene le sostanze essenziali nel fegato. Il suo elemento è il Legno; la sua stagione è la primavera; il suo sapore è l'acido; il suo cereale è il grano; il suo odore è ripugnante e fetido.

Per la medicina occidentale, uno dei compiti del Fegato è di metabolizzare in modo continuativo i nutrimenti ingeriti in modo intermittente. In questo modo viene fornita all'organismo una corrente continua di materiali suscettibili ad essere trasformati in energia.

Nell'ambito dei Cinque elementi, ogni elemento ha qualcosa di proprio che lo privilegia e lo distingue dagli altri. Così, ad esempio, il Cuore occupa un posto particolare per la sua relazione con gli *Shen*. Il Fegato, invece, appartiene alla categoria Legno che corrisponde alla primavera che è il periodo dell'anno in cui tutto germoglia nella natura dopo il sonno dell'inverno. L'elemento Legno è dunque in relazione con la messa in moto delle energie vitali per il rinnovamento del ciclo annuale. È l'elemento che mette a profitto, sin dall'inizio della primavera, tutto ciò che è stato accumulato durante l'inverno. Il Legno rappresenta, quindi, la mossa in moto del ciclo di sviluppo dell'individuo, la risalita alla linfa.

L'Est crea il vento; il vento crea il legno; il legno crea il sapore acido; il sapore acido rinforza il fegato; il fegato nutre i muscoli; i muscoli rinforzano il cuore; il fegato governa gli occhi. Gli occhi vedono il buio ed i misteri del Cielo e scoprono Tao, la Retta Via, nell'umanità. I poteri soprannaturali creano il vento nel Cielo ed il legno sulla Terra. Nel corpo creano i muscoli ed il fegato. Tra i colori creano il colore verde e tra le note musicali creano la nota *chio*; e procurano alla voce umana l'abilità di produrre il suono delle grida. Nei momenti di eccitamento e di cambiamenti garantiscono la capacità di controllarsi. Tra gli orifizi creano gli occhi, tra i sapori creano il sapore acido e tra le emozioni creano l'ira.

L'ira è dannosa per il fegato, ma la simpatia equilibra l'ira. Il vento ingiuria i muscoli, ma il caldo e la siccità equilibrano il vento. Il sapore acido ingiuria i muscoli, ma il sapore piccante equilibra il sapore acido.

Secondo l'embriologia cinese, il Fegato viene considerato in due modi differenti:

1. in quanto appartenete all'elemento Legno, è figlio dell'Acqua;
2. in quanto sede dell'anima vegetativa *Hun*, nella genesi si colloca subito dopo gli *Shen*.

Apro una parentesi a proposito le anime vegetative. Le anime vegetative sono Cinque, ciascuna legata in modo particolare ad un organo: gli *Shen* costituiscono l'anima vegetativa del Cuore, gli *Hun* del Fegato, i *Po* del Polmone, lo *Yi* della Milza e lo *Zhi* dei Reni.

(1) Nel ciclo di generazione in cui i Reni generano il Fegato, il Fegato genera il Cuore, il Cuore genera la Milza, La Milza genera il Polmone, il Polmone genera i Reni, il Fegato è il figlio dei Reni. Più precisamente, il Fegato riceve influssi energetici precisi della regione situata tra i due Reni, *Ming Men*, che è all'origine delle nascite-trasformazioni e serbatoio dinamico delle energie ereditarie dell'uomo. Questa filiazione da parte del Legno (Fegato) nei confronti dell'Acqua (Reni), spiega, quindi, il rapporto del Fegato con le energie ereditarie. Il Fegato rappresenta ciò che uscirà, che germoglierà da queste energie ereditarie e questo non solo nel corso delle stagioni, ma anche durante tutta la vita.

(2) Per quanto riguarda la strutturazione in categorie, determinante per la costituzione e l'evoluzione dell'essere umano che sono le anime vegetative, il Fegato è il frutto della prima impronta degli *Shen* sull'individuo che si costituisce. Quando questa azione è completa, si dice che gli *Hun* sono presenti. I *Hun* sono come ipostasi degli *Shen*. I *Hun* vengono paragonati alle funzioni dell'immaginario. Grazie a un codice ereditario l'uomo avrebbe la possibilità di suscitare in se' immagini che gli permettono di assicurare il funzionamento di tutti i suoi meccanismi dai più infimi ai più evoluti.

### **5.6b Le funzioni del Fegato**

Il Fegato riveste la carica di "generale degli eserciti". I testi dicono che il Fegato garantisce il deliberare e il progettare, due termini che richiamano il linguaggio militare; infatti, ci suggeriscono l'immagine di uno stato maggiore riunito per deliberare e per preparare i piani futuri.

Il Fegato è responsabile dell'avvio e dello slancio iniziale del movimento che garantisce la messa in moto di una specie di impetuosità vitale, che riguarda le funzioni sia mentali che organiche dell'individuo.

Per la medicina occidentale, il Fegato ha il compito di regolare le disponibilità energetiche dell'organismo; lo stesso avviene secondo la medicina cinese, con questa diversa sfumatura che l'energia messa a disposizione in tal modo è destinata a garantire non solo il movimento dei muscoli, ma anche la prontezza delle nostre funzioni intellettive o affettive.

L'energia *jing* è deputata a fornire energia ai muscoli. L'energia *jing* è quell'energia essenziale che si forma a partire dall'alimentazione e dalla respirazione, da una parte, e dallo sviluppo di una dotazione ereditaria, dall'altra. I meccanismi dell'energia *jing* riguardano l'intera fisiologia dell'uomo, poiché il *jing* è la vita. Nel caso del Fegato, il *jing* dipende dal divenire degli alimenti solidi che hanno, grazie alla loro consistenza, un valore particolarmente energetico.

Il Fegato nasconde il sangue. Questa funzione del Fegato è differente dalla funzione del Cuore che comanda gli *xue mo*, tragitti di energia che animano la massa sanguigna. Infatti, mentre il Fegato regolarizza la quantità di sangue, il Cuore è responsabile della forza con cui il sangue circola nei vasi.

La quantità di sangue che circola nei *mo* è in rapporto allo stato di attività o di riposo del corpo e dipende anche dalle influenza sei Soffi delle Quattro stagioni, del giorno e della notte, dello *yin* e dello *yang* e può aumentare e diminuire. Quando si svolgono attività violente, la quantità di sangue in ogni parte del corpo deve aumentare. Quando si sta a riposo o se dorme, i movimenti del corpo diminuiscono e si ha bisogno di una minore quantità di sangue. Il sangue in quantità eccessiva ritorna al Fegato dove si nasconde.

Se il Fegato si ammala e non svolge più la sua funzione di nascondere il sangue, si fanno sogni paurosi e non si dorme tranquillamente; questo perché gli *Hun* non sono mantenuti nella loro sede.

Per chiarire la relazione tra il Fegato e il sangue, ricordiamo che la maggior parte degli organi sono in relazione con il sangue. Così il Cuore assicura l'energetica della massa sanguigna ed è aiutato in questo compito dal Polmone. La Milza diffonde il sangue a tutti i livello dell'organizzazione corporea, garantendo così un buon trofismo delle carni, osservabile nella pienezza delle labbra. I Reni intervengono nell'equilibrio sanguigno, regolando gli umori liquidi.

Il Fegato è in relazione con la vista. I testi dicono che il Fegato apre il suo orifizio all'occhio. Si può ipotizzare che, tramite la vascolarizzazione della coroide, il Fegato influisca sugli elementi pigmentari dell'occhio (iride e retina). L'MTC afferma che se il Fegato riceve il sangue, si può vedere normalmente. Ciò vuol dire che quando le funzioni vascolari del Fegato sono in ordine, lo sono pure le funzioni vascolari del sistema oculare. L'azione del Fegato sulla vista si attua tramite l'intervento dell'energia *jing*.

Il Fegato interviene nei meccanismi dell'impulso sessuale in generale e della riproduzione nella donna in particolare. E' ancora una volta l'energia *jing*, detta energia sessuale, ad intervenire in questi meccanismi. Si noti tra l'altro che sia il sistema del meridiano di Fegato, sia i sistemi dei meridiani secondari, legati al Fegato, avvolgono nella loro rete le regioni degli organi genitali e pube.

Concludo con i consigli che danno gli antichi cinesi: ‘‘ I tre mesi della Primavera sono detti periodo dell'inizio e dello sviluppo della vita. Il Soffio del Cielo e della Terra sono pronti a generare, quindi tutto si sviluppa ed è fiorente.

Dopo una notte di sonno le persone dovrebbero alzarsi presto al mattino; esse dovrebbero camminare animatamente intorno al cortile, dovrebbero sciogliere i capelli e rallentare i movimenti del corpo. Con questi mezzi esse possono adempiere i loro desideri e vivere in buona salute.

Durante questo periodo il copro dovrebbero essere incoraggiato a vivere; bisognerebbe ricompensarlo e non punirlo’’.

## **5.7 L'Intestino Tenue**

L'Intestino Tenue ha il compito di ricevere e di far prosperare; le sostanze ne escono trasformate. Esso viene chiamato anche l'Intestino Rosso, per ricordare la sua appartenenza, nel quadro dei Cinque elementi, alla rubrica Fuoco e al Cuore.

C'è un legame stretto tra il Cuore e l'Intestino Tenue. Sia l'uno che l'altro si formano nello stesso movimento embrionale, durante la terza e la quarta settimana di vita intrauterina, quando si forma l'intestino primitivo e si uniscono i due tubi cardiaci. L'Intestino Tenue, in particolare il digiuno-ileo, deriva dalla porzione anteriore dell'intestino primitivo.

Le contrazioni spontanee dell'Intestino Tenue sono paragonabili a quelle del Cuore. Inoltre lo stretto rapporto tra Cuore e Intestino Tenue può essere messo in rilievo anche topograficamente: le anse intestinali si trovano sull'asse dinamico del Cuore.

La relazione tra Cuore e Intestino Tenue non è ostacolata dal diaframma, perché, secondo la fisiologia cinese, quest'ultimo ha una funzione sia di unificazione che di separazione.

Per concludere, è ben ricordare che secondo alcuni casi clinici, gli infarti del miocardio andrebbero messi in relazione con stati patologici dell'apparato digerente.

## 5.8 Il Triplice Riscaldatore

Secondo la dottrina dei Cinque elementi, i Tre Riscaldatori si presentano come un *fu* o viscere, associato ad uno *zang* o organo che è il Maestro del Cuore. Insieme, il Maestro del Cuore e i Tre Riscaldatori appartengono all'elemento Fuoco, che comprende anche il Cuore ed il suo viscere, l'Intestino Tenue.

L'associazione del Cuore con il Maestro del Cuore, da una parte e del Maestro del Cuore con il Triplice Riscaldatore, dall'altra, non è casuale, così come non lo è la relazione del Maestro del Cuore e del Triplice Riscaldatore con i Reni e con il campo funzionale che si sviluppa tra di essi, detta *Ming Men*.

La traduzione dell'ideogramma che lo designa *san jiao* è tre calderoni, tre forni di combustione. Questa terminologia, evocando il fuoco, ci ricorda che i Tre Riscaldatori appartengono alla stessa famiglia organico-funzionale, cui appartengono pure il Cuore e il Maestro del Cuore. Ma facendo riferimento al fuoco, mette soprattutto in evidenza che i tre Riscaldatori sono incaricati di mantenere il fuoco all'interno del corpo. Ciò, in termini occidentali, di garantire i processi di base dell'ossidazione.

L'MTC situa il loro campo di attività a tre livelli ben distinti:

1.a livello del torace, lavorano in simbiosi con il Cuore ed il Polmone, formando la sfera del Riscaldatore superiore. Le funzioni più importanti di questo sono di presiedere al ricevimento dei liquidi e dei cereali ed anche di distribuire in tutto l'organismo i loro Soffi, per intiepidire e nutrire le carni e la pelle, le ossa e le articolazioni e per far sì che i pori assicurano la comunicazione con l'esterno in modo ben regolato;

2.a livello della parte superiore dell'addome, partecipano soprattutto alla fisiologia della Milza e del Fegato, formando la sfera del Riscaldatore medio. Le funzioni più importanti sono di presiedere alla cottura e alla putrefazione dei liquidi e dei cereali (azione digestiva a livello dello stomaco), di selezionare, setacciando le scorie ed i residui che nel Grosso Intestino formeranno gli escrementi, di cuocere a vapore i liquidi interstiziali affinché possano svolgere bene la loro funzione, di controllare la nutrizione, di garantire le trasmissioni e i trasporti.

3.a livello della parte inferiore dell'addome, costituiscono il Riscaldatore inferiore che partecipa alla fisiologia dei Reni, degli Intestini e degli organi della riproduzione. Le funzioni più importanti del Triplice Riscaldatore inferiore è di secernere dopo aver setacciato e di separare il limpido dal torbido, cioè operare una separazione e una selezione nel bolo

alimentare, di evacuare le sostanze inutili. I suoi Soffi comandano i movimenti discendenti. A partire dal Riscaldatore inferiore, le energie ereditarie dei genitori si propagano nell'intero organismo e che questo avviene dal concepimento sino alla fine della vita.

Il funzionamento dei Tre Riscaldatori non è separato, ma unico. Il Riscaldatore inferiore interviene nel funzionamento del Riscaldatore medio che, a sua volta, agisce sul Riscaldatore superiore. Il Riscaldatore superiore agisce su quello medio che interviene nel funzionamento del Riscaldatore inferiore. Il risultato di questi molteplici concatenamenti è il mescolarsi di tutte le energie del corpo orientato verso fini precisi di utilizzo di ogni organo e ogni viscere. Grazie alla centralità della sua funzione, il Triplice Riscaldatore si presenta come uno dei direttori d'orchestra dell'organismo, che articola gli apporti delle energie ereditarie con il divenire delle energie acquisite, fornite dalla alimentazione e dalla respirazione.

## Capitolo 6

### Fiori di Bach

Vorrei iniziare questo capitolo, sui fiori di Bach, che mi sta molto a cuore, con le parole dello stesso Bach:

*Non esiste guarigione che non sia accompagnata da un atteggiamento mentale diverso, da tranquillità e felicità interiore.*

Ognuno di noi ha la sua missione nel mondo ed è collegato con il Divino e quando tutto in noi è armonia, e psiche e soma sono in perfetto equilibrio, ci sentiamo felici e siamo in grado di agire correttamente consapevoli del nostro scopo nella vita. Ricercare quindi l'armonia dentro noi stessi è un compito imprescindibile, e lo stare meglio è parte determinante di questo processo. Fino a poco tempo fa abbiamo ricercato il benessere solo attraverso gli aspetti materiali della vita e di conseguenza curando il fisico; ma, a mano a mano che le condizioni di vita sono cambiate e abbiamo cominciato a stare meglio, le nostre condizioni interiori sono rapidamente peggiorate. E i fiori di Bach è proprio un metodo che si basa sul concetto di guarigione in senso profondo, ha l'obiettivo di ripristinare la connessione mente-corpo.

Oggi si fa un gran parlare del legame che esiste fra mente e corpo, ne sono convinti ormai quasi tutti e non occorre essere in odore di esoterismo per pensarlo e dichiararlo. Tuttavia il paradosso è che, mentre il concetto viene sbandierato a parole, nei fatti le cure proposte non seguono quasi mai coerentemente questo schema fino in fondo. Anche le terapie naturali, il più delle volte, interessano soprattutto gli squilibri fisici (eliminazioni di tossine, utilizzo dei principi attivi delle erbe, supplemento di minerali e vitamine ecc.). Sono tutti strumenti preziosi nelle mani del terapeuta, ma, per lo più, lavorano ancora sul corpo, evitando di interrogarsi sui sentimenti profondi, sui dolori più o meno silenziosi e laceranti. Dall'altra parte c'è la psicologia che spesso dimentica il corpo. La floriterapia di Bach rappresenta, in un certo senso, l'anello di congiunzione tra questi due universi. E' un metodo che serve non solo a curare il male, ma anche ad aiutare l'evoluzione. In altre parole, ci aiuta a conoscere meglio noi stessi, a trascendere i nostri limiti, a migliorarci.

Ma perché proprio i fiori?

Perché la vita della pianta si concentra nel fiore ed è nel fiore che è contenuto il seme che poi ritorna alla terra e da nuovo si rigenera.

Guardando i fiori e la preparazione dei rimedi agiamo attraverso i quattro elementi fondamentali che regolano l'armonia del nostro pianeta, presenti anche nella Medicina Tradizionale Cinese:

-la **terra**, che dà al fiore appoggio e nutrimento e a noi dona consapevolezza e sostegno;

-l'**aria**, che ci alimenta;

-il **fuoco**, che si esprime con tutta la sua potenza, anche attraverso il sole che ci nutre e ci rigenera ed è un elemento indispensabile nella preparazione dei rimedi;

-l'**acqua**, che nutre la pianta ed è determinante per la vita di tutto il pianeta e anche per noi stessi, visto che il nostro corpo è composto per l'ottanta per cento di acqua, e ancora perché i rimedi vengono preparati utilizzando l'acqua come elemento di veicolazione.

Il fiore, inoltre, risponde a criteri di armonia e bellezza, aspetto anch'esso non privo di importanza. *"Come la buona musica o altre cose grandi e ispirate- sosteneva Bach- essi (i fiori) sono in grado di elevare la nostra personalità e di avvicinarci alla nostra anima. Così essi ci donano pace e alleviano i nostri mali"*.

I fiori, esplicano il loro potenziale in particolare sulle emozioni e sugli stati d'animo negativi: quando l'impronta energetica dell'essenza floreale è in risonanza con il disturbo emotivo di cui si soffre, introducendo nell'organismo tale vibrazione il disturbo viene riequilibrato. Se la disarmonia ha creato propaggini che invadono il corpo in molti casi spariscono anche queste. Infatti, per Bach, la malattia è legata a uno squilibrio interiore o all'esagerata accentuazione di un difetto. Conflitti psicologici, paure, stress, tensioni inconsce, insicurezze e frustrazioni generano alterazioni nei normali flussi energetici dell'organismo, e se non trovano soluzione nei piani sottili precipitano nella materia dando origine a patologie fisiche. Per riconquistare l'armonia e la salute bisogna quindi intervenire a monte, inducendo il ripristino di uno stato emotivo positivo oppure sviluppando la virtù opposta capace di eliminare il difetto. I fiori di Bach, ricreano l'armonia perduta nei livelli sottili, armonizzando l'anima con la personalità e producono benefici anche sul corpo.

I rimedi devono essere prescritti in base allo stato dell'animo, al temperamento e alla personalità dell'individuo interessato, non in base ai sintomi.

Tutti noi abbiamo avuto l'impressione di avere "le farfalle nello stomaco" quando abbiamo passato momenti di grande emozione o tensione, o abbiamo sentito la bocca riarsa, le mani prive di forza o il cuore balzarci nel petto nei momenti di paura o apprensione: sono tutte

sensazioni critiche e concrete, eppure sono il risultato di fenomeni emotivi. Di solito queste emozioni hanno una durata breve e generalmente si verificano prima di situazioni particolari: quando si sostiene un esame, quando si parla in pubblico, quando ci si sottopone a un intervento chirurgico o a una seduta dal dentista. Se questi eventi hanno conseguenze così evidenti sul nostro organismo, i fenomeni emotivi di lunga durata ne avranno di ben più marcate. Il nostro organismo sarà in grado di affrontare lo stress per un certo periodo di tempo, poi incomincerà a inviare segnali d'allarme e infine crollerà.

Alcuni fiori- *Chicory, Agrimony, Vervain, Vine, Water Violet, Rock Water, Oak, Impatiense, Mimulus, Centaury, Larch, Heather*- corrispondono a determinati tipi di personalità e carattere, essi, in fatti, prendono il nome di "rimedi tipologici". La franchezza, per esempio, suggerisce rimedi quali *Vervain, Impatiense, Vine, Chicory* e *Oak*, mentre la riservatezza farebbe pensare a *Mimulus, Centaury, Larch* e *Water Violet*. Per le persone molto estroverse e chiacchierone che danno l'impressione di non avere alcuna preoccupazione potrebbe andare bene *Agrimony*, o *Heather* se parlano troppo di se stesse.

Altri fiori invece- *White Chestnut, Gentian, Aspen, Star of Bethlehem*- corrispondono a stati d'animo o umori in cui può trovarsi chiunque, indipendentemente dal tipo di carattere a personalità, e prendono il nome di "rimedi umorali" o "rimedi dello stato d'animo".

A volte si ha l'impressione di aver bisogno di tutti i 38 fiori. Ciò è del tutto naturale, perché tutti, prima o poi nella vita, sperimentiamo gli alti e bassi dell'umore e delle emozioni. Tutti prima o poi siamo preoccupati o turbati da qualcosa che ci irrita, ci deprime, ci spaventa o ci fa adirare: in molti casi, con una punta di ottimismo siamo in grado di sollevarci e di ristabilire il nostro naturale equilibrio; a volte, però, vediamo tutto nero. E' proprio in questi casi quando l'equilibrio interiore incomincia a vacillare, i fiori possono aiutarci a risollevarci e ritrovare la nostra armonia.

Spesso, si verifica una sorta di "effetto valanga": il disagio e l'infelicità non sono più fenomeni passeggeri e quello che all'inizio era solo un malumore diventa uno stato d'angoscia intollerabile. In tal caso occorre non soltanto curare l'angoscia, ma scoprire la causa e il modo in cui l'individuo ha reagito all'inquietudine. In questo modo il fenomeno emotivo viene inserito nel suo contesto e si ottiene un quadro completo del paziente. Ognuno reagisce in modo diverso alle situazioni, ma tutti coloro che hanno un carattere e una personalità simile reagiranno in modo simile: è la reazione a un determinato evento che ci fa capire che tipo di personalità abbia un certo individuo e quale sia il rimedio più adatto.

Non appena conosciamo una persona possiamo iniziare a farci un quadro del suo carattere, per esempio, dal modo in cui parla, dal tono della voce, dagli argomenti che affronta, dall'eventuale nervosismo, dall'insistenza o dalla tendenza a fantasticare e dal modo di gesticolare.

E' consigliabile curare soltanto lo stato d'animo o l'umore che si manifesta in quel momento. Man mano che il tempo passa e i rimedi cominciamo ad avere effetto, vengono a galla anche emozioni che ne sono alla base e finalmente si può capire quale sia l'origine del problema.

### **Scegliere i fiori**

Non c'è un fiore più o meno adatto per aiutare una persona a ritrovare la gioia nella vita perché i motivi per l'infelicità possono essere diversi, però ci sono dei consigli che possiamo seguire.

I dodici guaritori (*Agrimony, Centaury, Chicory, Rock Rose, Gentian, Mimulus, Impatiens, Cerato, Scleranthus, Clematis, Water Violet, Vervain*) sono essenze molto profonde, che agiscono sui tratti di base della personalità. Mentre i bambini possono assumerli senza eccessive precauzioni, gli adulti dovrebbero prima essere sicuri di non avere nulla di "più urgente", cioè di non avere bisogno in quella situazione di assistenti (*Holly, Honeysuckle, Hornbeam, White Chestnut, Sweet Chestnut, Red Chestnut, Beech, Chestnut Bud, Crab Apple, Larch, Cherry Plum, Walnut, Elm, Pine, Aspen, Wild Rose, Willow, Mustard, Star of Bethlehem*) e aiuti (*Rock Water, Wild Oat, Heather, Gorse, Oak, Olive, Vine*).

In altri termini, utilizzare i guaritori vuol dire lavorare sul profondo, mentre assistenti e aiuti consentono di affrontare un problema del momento. Un'azione sul profondo è consigliabile solo dopo aver risolto le questioni contingenti.

*Larch* e *Star of Bethlehem* sono due essenze spesso necessarie all'inizio di un cammino con i fiori di Bach. La prima perché quasi tutti proviamo un senso di svalutazione interiore, abbiamo paura di non farcela, scarsa fiducia in noi stessi, almeno in parte della nostra personalità. La seconda perché tutti abbiamo subito traumi, che a volte possono bloccarci e compromettere la guarigione.

*Wild Oat* e *Holly* sono due forti catalizzatori, cioè essenze che richiamano in superficie problemi sopiti, rendendoli più manifesti. Entrambi vanno assunti, da soli, quando la situazione appare molto confusa, cioè quando sembrano necessari moltissimi fiori e nessuno in particolare.

Anche *Agrimony* e *Star of Bethlehem* sono considerati fiori catalizzatori, seppure con effetto meno forte rispetto ai due precedenti. Hanno una funzione soprattutto di sblocco delle emozioni congelate.

Bach sosteneva che la maggior parte degli stati di malessere spirituali- che prima o poi, si esprimono nel corpo – derivano dalla “difficoltà di comunicazione” tra l’Io superiore e la personalità. La personalità può allontanarci dal nostro compito divino e ciò si manifesta con un disagio più o meno profondo, una sensazione (precisa o vaga) di insoddisfazione.

L’assunzione dell’opportuna essenza floreale può aiutare a riaprire un canale di comunicazione tra l’Io superiore e la personalità, ripristinando l’equilibrio. Questo permetterà di realizzare le qualità divine in noi, che non potrebbe portarci altro che gioia.

Inoltre, Bach diceva: *“Dobbiamo non avere paura di fare esperienze nuove e mantenere sempre lo spirito vigile e le orecchie e gli occhi ben aperti per cogliere ogni minima particella di conoscenza che ci venga offerta dalle circostanze. Un altro fattore che ci aiuterà nell’aver successo risiede nell’amare la vita, non considerando l’esistenza solo come un dovere da compiere con quanto più spirito di sopportazione si può, ma piuttosto maturando una gioia autentica nell’avventura di questo nostro viaggio nel mondo. Una delle più grandi conseguenze tragiche del materialismo è probabilmente la noia, con la perdita della vera felicità interiore. Tutti i divertimenti mondani devono farsi di volta in volta più intensi per continuare ad affascinarci e ciò che ci diverte oggi ci annoierà domani. Così ne cerchiamo sempre di nuovi e più eccitanti sino a che nulla ci soddisfa più. L’antidoto per la noia consiste nell’interessarsi attivamente a tutto ciò che ci circonda studiando la vita in ogni ora al giorno, imparando, imparando ancora, imparando sempre dai nostri simili e dai casi della vita la Verità che sta dietro a ogni cosa. Man mano che svilupperemo questo atteggiamento ci accorgeremo di poter provare gioia anche per il più piccolo degli avvenimenti. Proprio nelle cose semplici della vita, poiché sono le più vicine alla grande Verità, risiede il vero piacere”.*

Come avevo detto prima, non c’è un fiore migliore dell’altro per aiutarci a ritrovare la gioia nella vita perché dipende da cosa crea quella sensazione di infelicità. E’ la paura? Il troppo controllo? Eccessivo senso del dovere? Insicurezza? E così via. Avendo detto tutto questo, comunque, ci sono dei fiori che potrebbero essere più adatti quando si parla d’infelicità, come per esempio **Wild Rose** che dona la voglia di vivere. *Wild Rose* è un assistente e non agisce

sulla personalità come fanno i 12 guaritori, ma può essere assunto insieme al fiore/fiori di base oppure in un momento di apatia, di mancanza di entusiasmo, di rassegnazione.

*Wild Rose* ci insegna che ogni giorno è un nuovo giorno ricco di promesse e che dipende da noi raccoglierne i frutti. Ci aiuta a vivere nel presente con serenità e consapevolezza, ma anche con il desiderio di cambiare qualcosa. Ci libera dalla noia e ci regala libertà e flessibilità, vitalità e senso dell'umorismo. Ci mette in condizione di ritrovare finalmente il contatto con la vita e con la nostra fonte di energia interiore, affinché i giorni scorrano senza scivolarci fra le dita.

Una frase positiva che può essere ripetuta mentre si prende questo rimedio per potenziare il suo effetto è: "Ciò che faccio diventa ogni giorno più entusiasmante. Vivo una vita piena e gioiosa".

*Mustard* ha la potenzialità di aiutarci a trovare chiarezza e gioia interiore anche nelle difficoltà. Anche questo fiore è un assistente ed è consigliato in casi di: malinconia improvvisa e senza apparenti cause concrete, depressione, tristezza immotivata, sensazione di "nube nera" incombente che toglie il piacere di vivere.

*Mustard* ci aiuta ad accettare lo stato di buio, rendendoci consapevoli che dobbiamo passare attraverso questa profonda malinconia per poter attingere di nuovo a una condizione di serena chiarezza e di pace interiore.

Le frasi positive adatte a questo rimedio sono: "In me sgorga una sorgente di luce e di forza. Il mio cuore canta. La vita è bella".

Quando abbiamo l'umore depresso a causa di abbandoni subiti, luti, delusioni, insuccesso iniziale il rimedio più adatto sarebbe *Gentian*. che è un fiore guaritore e lavora sulla personalità che tende allo scetticismo, scoraggiamento, mancanza di fiducia, pessimismo. Fornisce il sostegno e l'incoraggiamento a perseverare o a riprovare, contribuisce a disperdere il pessimismo e ad affrontare le prove della vita con maggior ottimismo, invece di sprofondare nel dubbio e tristezza. "Voglio farcela!" è il moto di questo rimedio.

Quando invece sentiamo una depressione persistente, con disperazione causata dalla perdita di speranza, rassegnazione dopo aver duramente combattuto, *Gorse* è il rimedio consigliabile. E' un fiore aiuto e ci può aiutare a trasformare questo profondo senso di disperazione, indurci ad accettare il momento che stiamo vivendo e metterci in grado di andare avanti nonostante le ricadute, con la consapevolezza che niente nella vita è scuro o immutabile e che le cose

possono cambiare.

Le frasi positive di questo fiore sono: “Io guardo il lato positivo. Sono pieno di speranza e sto già guarendo. C’è sempre un’altra possibilità”.

Se invece ci manca la gioia di vivere perché rimuginiamo sui ricordi del passato, siano essi tristi o felici, e non viviamo appieno il presente, **Honeysuckle** potrebbe venirci in aiuto. **Honeysuckle** ci regala la capacità di far rivivere il passato come integrazione del momento presente e come stimolo per la vita futura e ci permette di assorbire forza dalle nostre esperienze per trasformarle e indirizzarle nel modo migliore.

Le frasi che accompagnano questo fiore sono: “Tutto scorre. Io mi tuffo nel presente. Io vengo dal mio passato e vado verso il mio futuro”.

**Willow**, invece, aiuta a ritrovare la capacità di pensiero positivo ed ottimismo. E’ un fiore assistente consigliato in caso di disperazione per la sensazione di essere perseguitati dalla sfortuna, si prova rancore e critica nei confronti del mondo, vittimismo, amarezza, mancanza di affettività.

**Willow** ci aiuta a comprendere che ciò che ci accade deriva dal nostro atteggiamento e che, quindi, siamo in grado di attirare sia la parte positiva sia la parte negativa della vita ed è proprio per questo che dovremmo adottare un atteggiamento positivo e di apertura nei confronti della vita e delle persone che ci circondano e assumerci le nostre responsabilità.

Le frasi positive da ripetere sono: “Vedo ogni cosa nella giusta prospettiva. Ciò che sono dipende da me. Io penso in positivo”.

Concludo questo capitolo con le seguenti parole che suggerisce Bach:

*“Dobbiamo ricercare con tutte le nostre forze la pace interiore immaginando il nostro spirito come un lago dalla superficie liscia, senza onde o increspature che ne turbino la tranquillità. Svilupperemo gradualmente questo stato di pace al punto che nessun evento dalla nostra vita, nessuna circostanza, nessun’altra personalità saranno in grado di increspature la superficie del lago o di causarci la benché minima irritazione, depressione o esitazione. Un aiuto concreto potrà venirci dal dedicare ogni giorno qualche minuto a meditare sulla bellezza della pace e sui benefici effetti della calma, rendendoci conto che non è preoccupandosi né affrettandosi che si ottiene di più, ma è con la calma appunto, riflettendo e agendo serenamente, che ci si dimostra efficienti in ogni impresa affrontata”.*

## Capitolo 7

### Riflessologia

Nell'uomo esiste una carica di energia vitale che scorre continuamente attraverso canali ancora abbastanza misteriosi e che rappresenta la condizione primaria per una buona salute. Ogni ostacolo, ogni interruzione che si viene a creare nel flusso di questa energia costituisce la causa di un mutamento nell'equilibrio fisiologico e un pericolo per la sua funzionalità. Se il percorso di uno di questi condotti viene intasato e ostruito, l'energia non riuscirà più a raggiungere il suo punto di arrivo. Di conseguenza, se dalla centrale non arriverà più la corrente, l'impianto collegato al filo interrotto subirà un arresto; allo stesso modo, se un organo smette di ricevere nella giusta quantità le sostanze di cui necessita, in breve tempo perde vitalità e, ovviamente, la capacità di difendersi. E' perciò di capitale importanza che nessun blocco si venga a formare nei condotti energetici e che la circolazione della linfa vitale sia sempre fluida e scorrevole.

Uno dei sistemi più antichi atti a ripristinare e a stimolare questo flusso è costituito dal massaggio, che nasce come un gesto istintivo, primordiale.

Riflessologia, chiamata anche "la scienza dei riflessi", si pensa che fosse già conosciuta cinquemila anni fa in India e in Cina. E' stato accertato che dagli organi interni partono linee energetiche che arrivano alla superficie corporea. Si può affermare che tutto il corpo umano è sede di punti riflessi sui quali è possibile agire per alleviare dolori e tensioni; esistono però zone in cui le concentrazioni nervose sono maggiori ed è interessante notare che a livello di corteccia cerebrale, siano proprio i piedi e le mani a occupare un'area notevolmente più vasta rispetto alle altre parti del corpo.

Attraverso una stimolazione delle zone riflesse è possibile ottenere risposte particolarmente vivaci da parte del sistema nervoso.

Il sistema nervoso è il centro di comando di tutte le attività corporee, sia fisiche che psichiche. Gli organi sensoriali interni ed esterni forniscono dati ai centri nervosi superiori attraverso i nervi sensitivi; i centri nervosi dirigono in seguito le risposte a questi messaggi attraverso i nervi motori sino ai muscoli.

Il sistema nervoso e la pelle hanno origine dal foglietto embrionale esterno chiamato ectoderma. Questo fatto è particolarmente importante in quanto la pelle e il sistema nervoso, avendo la medesima origine, sono intimamente legati. Ed è proprio in virtù di questo legame

che, allorché si va a massaggiare la pelle, si agisce in profondità sul sistema nervoso. Ne deriva che i messaggi ricevuti dall'esterno, valutati, misurati, studiati, percorrono in ogni senso la nostra materia grigia e quindi vengono ritrasmessi, arricchiti da opportune istruzioni, agli organi interessati. Tutto questo straordinario meccanismo fa parte dell'arco riflesso, quel meraviglioso ponte costruito nel nostro corpo. I riflessi non sono altro che risposte che vengono sollecitate da particolari stimoli.

Fra le tante ipotesi che sono state avanzate sui meccanismi di azione del massaggio riflessogeno, una delle più attendibile è quella relativa alla produzione di endorfine, sostanze che vengono emesse anche dal cervello e come abbiamo visto nel capitolo tre sono considerati ormoni della felicità. Oltre a questo, costituiscono una difesa naturale contro il dolore.

Nei capitoli precedenti, soprattutto quando ho trattato la MTC e gli ormoni della felicità, abbiamo visto che alcuni organi sono soprattutto importanti da sollecitare per aiutare noi stessi a vivere la nostra vita con più gioia. Così il trattamento riflessogeno può essere adattato dedicando più tempo a certi punti riflessi che vedremo in seguito.

Prima di vedere questi punti vorrei sottolineare che bisogna massaggiare tutto il piede, questo perché l'organismo umano non è costituito da tanti compartimenti stagni che vivono una loro vita autonoma ma tutto è connesso, tutto, nel nostro corpo è interdipendente.

## **7.1 Schema trattamento riflessogeno e altri consigli**

### **Caso ipotetico**

Premetto che ritengo necessario sempre considerare che non esiste né un trattamento riflessogeno standard, né dei rimedi validi in tutti i casi e che il massaggio dovrà essere personalizzato usando eventualmente rimedi scelti con cautela per ogni paziente.

Innanzitutto, bisogna predisporre il fisico a ricevere il massaggio. A tale proposito mi preoccupero di chiedere al paziente un abbinamento con una attività motoria e idratazione significativa nel periodo in cui intende ricevere i massaggi. Il risultato dei trattamenti sarà sicuramente migliore se il paziente gode di una più vigorosa circolazione sanguigna ottenuta grazie all'attività motoria e di un maggiore volume idrico circolante grazie all'aumento

dell'acqua che berrà in quel periodo . E inoltre da considerare che da questa “necessita`” potrà nascere una “virtù”, cioè la possibile nuova abitudine a fare più attività motoria e a bere più acqua durante la giornata anche dopo che avrà smesso di ricevere i massaggi. Ho imparato che è necessario prima di tutto “ripulire” il corpo ed è proprio attraverso il massaggio che si può ottenere questo effetto, poiché, secondo quanto la natura stessa ci insegna, è poco fruttuoso gettare il seme in un terreno che non sia stato prima di tutto liberato dalle cattive erbe, dissodato, arato e concimato. Nessun buon raccolto nasce dalle zolle, se non sono state adeguatamente preparate e messe in condizioni di produrre dei buoni frutti.

Sarà così più facile liberare il paziente da infiammazioni ( coliti, gastriti, ecc. piuttosto che problematiche osteoarticolari), stasi venose e linfatiche e da tutti quei fenomeni derivanti da intossicazioni, di tipo sia alimentare, farmacologico che emotivo. Spesso il paziente abusa di qualche cibo, bevanda o qualche altra sostanza per tappare quel disagio, quell'insoddisfazione che gli impedisce di vivere la vita gioiosamente. Allo stesso modo penso che in generale sarà difficile ottenere risultati positivi da qualsiasi tipo di cura se prima l'organismo non sarà stato depurato e preparato a ricevere quelle sollecitazioni che potranno restituirgli il benessere.

Detto tutto questo adesso possiamo vedere i punti da trattare con particolare attenzione.

1) ***Punto riflesso del fegato.*** Situato sulla zona plantare del piede destro, alla base del terzo, quarto e quinto dito.

L'estensione della zona del fegato è molto ampia, come tra l'altro anche il organo in se è molto voluminoso.

Questo punto è di importanza fondamentale, sia a livello di apparato digerente sia per eliminare le tossine accumulate nel corpo.

Nel fegato avvengono svariate trasformazioni chimiche di sostanze alimentari che da inumane vengono trasformate in umane quindi, è di estrema importanza per la vita; ad esempio si realizza la depurazione delle proteine, del plasma sanguigno e di molti stadi preliminari della sintesi degli elementi organici fondamentali. E' evidente che da un cattivo funzionamento del fegato dipende la maggior parte dei disturbi che possono affliggere l'uomo moderno e che, attraverso una stimolazione delle zone riflesse relative a fegato e anche colecisti, si può trarre grande giovamento per l'organismo

nella sua totalità.

E' inutile dire al paziente di eliminare completamente e immediatamente i cibi che non sono adatti al suo corpo. Potrebbe riuscire per qualche giorno o settimana ma lo scopo reale è di aiutarlo a cambiare lo stile di vita, cioè far sì che una dieta sana diventi un'abitudine duratura, ecco perché consiglieri un cambiamento alla volta.

Oltre alla stimolazione del punto riflesso del fegato ci sono delle piante officinali che sono grandi depuratori. Per esempio, la radice del **tarassaco** possiede **proprietà depurative**, in quanto stimola la funzionalità biliare, epatica e renale, cioè attiva gli organi emuntori (fegato, reni, pelle) adibiti alla trasformazione delle tossine, nella forma più adatta alla loro eliminazione (feci, urina, sudore).

Il **cardo mariano** è utilizzato come **rigeneratore delle cellule epatiche**, stimolante dell'attività gastrica e come diuretico.

La **bardana** in fitoterapia è usata per la sua **attività depurativa**, (stimola la funzionalità biliare ed epatica), svolge un'azione drenante e purificante del sangue, che favorisce l'eliminazione delle tossine, cioè i "rifiuti" delle diverse reazioni metaboliche dell'organismo.

Aggiungere alla dieta cibi come: la cicoria, i carciofi, l'aglio, la barbabietola, i cereali integrali, il riso in particolare, il pompelmo, le noci, i limoni, i cavoli, la curcuma aiuteranno il corpo a liberarsi delle tossine dato che questi alimenti sono in grado di attivare una serie di enzimi specifici adatti allo scopo.

Per quanto riguarda i trattamenti nello specifico si può fare ricorso agli impacchi caldi con il fieno greco, il sale, o il rosmarino che è particolarmente indicato per disintossicare il fegato, dai 30 minuti fino a 75, preoccupandosi di tenerli caldi nel tempo. Anche la semplice boule con l'acqua calda si rivela utile.

- 2) **Punti riflessogeni dell'apparato urinario: reni, ureteri e vescica.** Il punto del rene si trova al centro dell'arco plantare costituito da una specie di fossetta e lo troviamo sui entrambi i piedi.

La zona della vescica si trova sotto il malleolo interno, nella parte molle del piede, nella regione mediale su tutti e due i piedi.

Invece gli ureteri si stimolano partendo dal punto del rene andando diagonale verso il

punto della vescica.

Per favorire la diuresi, provocando così una depurazione naturale dell'organismo, è importante trattare l'apparato urinario. Attraverso una continua e costante depurazione, si possono ottenere risultati ottimali cioè, non solo la depurazione di tossine organiche, ma anche il rilascio di emozioni accumulate.

Ci sono anche delle piante sotto forma di tisane, decotti o fitoterapici che depurano i reni come l'ortica e l'equiseto.

L'**equiseto** o coda cavallina è una pianta conosciuta fin dall'antichità per le sue proprietà benefiche tra le quale un'attività diuretica. Può essere usata anche la pianta fresca per aromatizzare le minestre o il risotto.

L'**ortica** agisce da "spazzino" naturale dei residui metabolici nell'organismo.

Anche altri vegetali sono indicati come: il sambuco, la betulla, il tarassaco, i mirtilli, il prezzemolo, i cetrioli, legumi, zucca, crescione, aglio, anguria, sedano.

Gioverà sicuramente diminuire il consumo del sale, prodotti animali, caffè e alcool.

Impacchi caldi con il fieno greco o il sale riscaldato sono molto indicati per i reni, in caso di bisogno, per un ventina di minuti al giorno, così come tenere sempre la zona renale al coperto anche in estate quando si suda tanto considerando che gli sbalzi termici sono deleteri per l'azione filtrante dei reni.

- 3) **Punto riflesso del plesso solare.** Questo punto si raggiunge estendendo il terzo dito del piede e cercando sotto l'articolazione metatarso-falangeo il punto che si trova immediatamente sotto la testa inferiore del metatarso del terzo dito, il quale, sollevandosi, darà luogo a una specie di sporgenza.

Questo costituisce un punto vitale dell'organismo in quanto, situato nella zona comunemente chiamata "bocca dello stomaco", rappresenta il punto di massima concentrazione di tutte le sollecitazioni, oltre che fisiche, anche emozionali.

Questo punto di solito è sensibile, anche se non doloroso e la stimolazione del plesso solare deve essere eseguita sulla base di una serie di considerazioni relative alla personalità di chi si sottopone al massaggio.

In persone molto nervose o stressate la pressione sul plesso solare può risultare particolarmente dolorosa e fastidiosa. Si dovrà procedere sempre con cautela e,

eventualmente, aumentare la pressione in base alle reazioni suscitate da questa manovra.

Una pressione energica invece potrà essere esercitata in caso di persone apatiche, asteniche o in presenza di improvvise cadute di energia o colassi.

Stimolando questo punto può aprire porte atte a ridare fiducia e speranza a persone avviliti e sfiduciate.

La **respirazione addominale** è molto utile per il plesso solare e può essere fatta nel modo seguente: la persona si stende e mette le mani sotto le ultime costole, le costole fluttuanti, nella zona del diaframma, che divide il torace dall'addome. I palmi devono essere ben aperti e le dita devono essere vicine. Si inspira dal naso e si gonfia la pancia, si espira sempre dal naso e si sgonfia la pancia. La zona toracica deve essere tenuta controllata, non deve alzarsi perché la respirazione deve avvenire più in basso. Abbassando la respirazione, si porta giù anche l'energia che non andrà più ad alimentare il mentale e, con esso, tutti i pensieri negativi che l'accompagnano.

- 4) **Punti riflessogeni dell'apparato digerente.** Il punto dello stomaco lo troviamo sotto il cuscinetto del piede sinistro, in regione plantare ed è relativa alla parte alta dello stomaco; e sul piede destro, esattamente di fronte allo stesso punto del sinistro che rappresenta la zona della parte più bassa dello stomaco.

La zona riflessa dell'intestino tenue è ampia. Si trova in regione plantare e ricopre quasi tutta la zona compresa fra la linea marginocostale inferiore e la linea del cingolo pelvico su tutti e due i piedi.

Il punto del colon ascendente si trova in regione plantare laterale, in basso, piede destro, leggermente spostato verso l'interno. Andando verticalmente si raggiunge il colon trasverso che poi continua sul piede sinistro. Il colon discendente, invece, si trova sul piede sinistro, in regione plantare laterale che, passando poi sulla linea del cingolo pelvico, diventa sigma, retto, fino ad arrivare alla zona dell'ano.

La funzione dell'apparato digerente consiste nel preparare e trasformare gli alimenti per renderli assimilabili da parte dell'organismo, ma non solo, anche le emozioni sono cibo e colpiscono lo stomaco. Sentire un nodo allo stomaco se abbiamo paura o le famose farfalle quando siamo innamorati sono solo alcuni esempi di questa

connessione tra la mente e il sistema digerente. Tra l'altro il 90% della serotonina, l'ormone che regola lo stato d'animo, viene prodotto nell'apparato digerente.

L'intestino tenue controlla le emozioni primarie e la sua energia fluisce nella testa, dove influenza la funzionalità della ghiandola pituitaria (ipofisi) che regola l'intero sistema endocrino, la cui buona funzionalità è essenziale per vivere una vita soddisfacente e gioiosa.

L'intestino crasso è influenzato dal ritenere emozioni o sentimenti dentro noi stessi, cose che si dovrebbero lasciare andare. Esso è composto dal colon ascendente, trasverso e discendente.

Per mantenere un ottimo sistema digerente non basta mangiare cibi salutari ma anche smettere di mangiarsi le emozioni negative. Una tecnica consigliata è metterli sulla carta!

*“Articolando l'emozione negativa attraverso il linguaggio, questa passa obbligatoriamente per la zona prefrontale sinistra e diminuisce automaticamente la sua forza”*, dice dottor Puig.

Un altro metodo eccellente per il sistema digestivo, quando serve a darle una mano, è il cataplasma di fango da 2 ore fino a tutta la notte, cambiando il cataplasma quando troppo calda. Si applicano un'ora dopo i pasti leggeri (frutta o yogurt) oppure tre ore dopo i pasti completi. Dopo il cataplasma devono passare 20-30 minuti prima di consumare i pasti. Gli arti devono essere tenuti caldi e anche la temperatura del ambiente dovrebbe essere tra 25 e 30 gradi. Per le donne è necessario sospendere le pratiche tre giorni prima del mestruo e riprendere a fine mestruo.

Alcuni dei fitoterapici indicati per un buon funzionamento dell'apparato digerente sono il **ficus carica**, la **melissa officinalis**, la **camomilla**. Anche le tisane di camomilla e/o melissa sono ottime.

- 5) **Punti riflessogeni del sistema endocrino.** Altri punti importanti su quali insistere sono quelli che corrispondono al sistema endocrino. Abbiamo visto nel capitolo “gli ormoni della felicità” che le ghiandole endocrine rilasciano vari ormoni importanti per il nostro umore. Se anche non tutte le ghiandole sono direttamente collegate alla gioia è consigliabile trattarle tutte perché il funzionamento dell'una dipende e

influisce il funzionamento dell'altra.

L'**ipofisi** si trova in regione plantare, sull'cuscinetto dell'alluce di entrambi i piedi. Questa ghiandola governa il funzionamento di tutte le altre ghiandole, inoltre alleggerisce la tensione nervosa e induce uno stato maggiore di rilassamento..

L'**epifisi**, invece si trova sopra l'ipofisi, è il punto più alto dell'alluce, verso il lato mediale.

Il punto riflessogeno del **timo** è situato nella zona dorsale laterale, sotto l'alluce, sui entrambi i piedi.

Il punto della  **tiroide** si trova su entrambi i piedi, sul cuscinetto sottostante all'alluce, in regione plantare. Le **paratiroide** si trovano sui lati della zona della tiroide a formare una collana.

Il punto della testa del **pancreas** si trova sul piede destro, plantarmente, un dito sotto la zona dello stomaco. Invece il corpo e la coda sul piede sinistro, proseguendo sulla stessa linea del piede destro.

I punti delle ghiandole **surrenali** si trovano soprano i reni, su entrambi i piedi. La stimolazione di questi è importante in quanto la loro funzione è indispensabile alla vita, in particolare in presenza di ogni forma di stress.

I **gonadi** si trovano lateralmente, nello spazio intermedio fra il malleolo esterno e il calcagno.

Per gestire meglio lo stress occorre fare movimento, curare la dieta e assumere piante adattogene come il ginseng, che favorisce la capacità dell'organismo di adattarsi allo stress, la rodiola e la pappa reale.

Per quanto riguarda la dieta, si consiglia evitare troppo caffè, tè, cioccolata, gli zuccheri semplici e le bevande alcoliche.

- 6) **Punto riflessogeno del cuore.** La zona del cuore si trova sul piede sinistro, in regione plantare, sul cuscinetto sottostante il secondo, terzo e quarto dito.

Concludo menzionando questo il punto del cuore che è molto sensibile agli stati emotivi. Le emozioni nobili, come coraggio, valore, onestà, altruismo e empatia rafforzano il cuore e lo spirito vitale, mentre le emozioni meno nobili, come il senso di colpa, il rimorso e la tendenza ad arrendersi li indeboliscono. L'amore e la voglia di

vivere sono molto importanti per il cuore. Secondo l'antica medicina greca, si può davvero morire di crepacuore. Il cuore è considerato vulnerabile rispetto alle passioni turbolente che possono agitarlo e creare febbri anche acute.

Chiudo con un ultimo consiglio, di **sorridere**, anche quando non ci si sente di sorridere. Questo perché, come per qualsiasi cosa noi facciamo, anche quando sorridiamo il cervello è consapevole dell'attività e ne tiene traccia. Più sorridiamo, più siamo in grado di interrompere la tendenza naturale del cervello a pensare negativamente. Sorridendo, si può far ristrutturare il cervello a creare schemi positivi più spesso di quelli negativi.

La gioia, quindi, può essere paragonabile a uno sport: **dobbiamo allenare il nostro cervello a pensare positivamente e ad essere gioiosi**. Più ci alleniamo, più sarà semplice bloccare la negatività, pensare positivo e quindi, goderci di più la nostra vita.

### ***La spirale della gioia di Maria Rosa Garatti***

*I colori dell'arcobaleno interiore che a partire dal blu della notte introduce ai misteri dell'inconscio nella dimensione del sogno; segna poi il cammino con il rosso del fuoco che muove l'alchimia interiore e spinge alla ricerca del Se`, dell'oro della gioia.*

*Prima di trovare il tesoro, ovvero l'arcobaleno, bisogna però superare alcune prove, entrare nel dolore, riconoscerlo per trascenderlo e scoprire l'armonia dell'Universo nella forza della Natura, connotata dal verde e dall'azzurro, sentire l'Anima del Mondo che solo se accolta, può farci approdare nell'arcobaleno del Cuore.*

*Il simbolo facilitatore è la Spirale, indicativa della vita, del DNA, del movimento eterno che collega la terra il cielo e conduce nell'Armonia dell'Amore.*

*Solo allora il cuore si riempie con i colori dell'Arcobaleno, luce che attraversando le tenebre, risplende nell'oro di chi si riconosce finalmente degno d'Amore.*

*Il segreto della Gioia è entrare nella Spirale della vita, dove tutto si rinnova, per riuscire a trasformare il dolore nel piacere, la paura nel coraggio, la solitudine nella compagnia del Cosmo che tutto accoglie e tutto trasforma.*

*Stai entrando nel fiume della Vita...non temere, lascia sulla riva i vecchi vestiti e troverai la strada della Gioia...e felice comprende di aver accolto nel suo Cuore i colori della Gioia.*



## Bibliografia

- *La ricerca della felicità*, di Krishnamurti, casa editrice Universale Rizzoli, 1994
- *L'uomo che piantava gli alberi*, di Jean Giono, Slani Editore, 1996
- *Uno, nessuno e centomila*, di Luigi Pirandello, 1926
- *Diet-etica*, di Patrizia Bollo, casa editrice Ponte alle Grazie, 2006
- *Curarsi con il cibo*, di Paolo Pigozzi, La Casa Verde, 1988
- *Dieta, Salute, Calendari*, di Francesca Pucci Donati, casa editrice Spoleto, 2007
- *La spirale della gioia*, di Maria Rosa Garatti, Arti e Benessere Edizioni, 2011
- *Molecole di emozioni*, di Candace B. Pert, Editore TEA, 2016
- *Gli ormoni della felicità*, di Thierry Hertoghe e Margherita Enrico, casa editrice Sperling & Kupfer 2009
- *Gli ormoni, i neurotrasmettitori, il sistema immunitario e il comportamento*, di Gian G., casa editrice UPSEL Domeneghini, 1992
- *Gli ormoni sessuali*, di Klaus-Dieter, casa editrice Milano: Bompiani, 1971
- *Nei Ching, Canone di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo*, edizione Mediteranea, 1949
- *Elementi di Medicina Tradizionale Cinese*, di Schatz Jean, casa editrice Jaca Book, 1998
- *Guarire con i fiori di Bach*, di Judy Howard e John Ramsell, casa editrice Tecniche Nuove, 2004
- *I fiori di Bach per tutti*, di Barbara Gulminelli, casa editrice Tecniche Nuove, 2011
- *Fiori di Bach*, di Fabio Nocentini, casa editrice Giunti Demetra, 2009
- *Il grande libro dei fiori di Bach*, di Surabhi E. Guastalla, casa editrice De Vecchi, 2009
- *Corso-base di Riflessologia del Piede e della Mano*, di Dalia Piazza, Giovanni De Vecchi Editore – Milano, 1989

## Sitografia

- [https://coscienze.wordpress.com/2010/04/.../gli-ormoni-della-felicita`](https://coscienze.wordpress.com/2010/04/.../gli-ormoni-della-felicita/)
- [www.visionealchemica.com](http://www.visionealchemica.com) › CORPO UMANO
- <http://lamenteemeravigliosa.it/ossitocina-lormone-della-felicita-e-della-fedelta/>
- <http://altrimondinews.it/2015/08/07/dopamina-serotonina-ossitocina-endorfine-il-quartetto-della-felicita/>
- <http://www.greenme.it/vivere/salute-e-benessere/12198-serotonina-come-aumentare>
- <http://www.psicolab.net/2013/coppia-testosterone-ossitocina/>
- <http://www.ipermind.com/buon-umore/>
- <http://veki.club/raggiungendo-alla-nostra-chimica-felice-dopamina-serotonina-endorfine-e-ossitocina/>

- <http://corrigaggiocorri.blogspot.it/2010/01/endorfine-gli-ormoni-della-felicita.html>
- <http://medadv.info/it/pages/343234>
- <http://brucia-grassi.it/la-dopamina-la-droga-della-natura/>
- <http://veki.club/attingere-alla-nostra-chimica-felice-dopamina-serotonina-endorfine-e-ossitocina/>