



LA GONARTROSI

di IRIDE LIRIA QUARTANA

MATRICOLA N. 0139

Relatore: D.ssa SILVIA PIERROTTET

Indice

Presentazione.....	3
GONARTROSI.....	5
Le forme dell'artrosi.....	8
NUTRIZIONE.....	12
Il Ph.....	12
Alimenti suggeriti	13
Nutrizione e MTC.....	19
Il digiuno.....	19
Metodo Kousmine.....	20
IDROTEMOFANGOTERAPIA.....	24
Impacchi.....	24
L'argilla	28
IRIDOLOGIA E GONARTROSI.....	33
Iridologia costituzionale.....	34
FITOTERAPIA.....	38
Gemmoderivati.....	39
TM.....	41
Oligoelementi	43
Diatési.....	46
Gonartrosi e fitoterapici.....	48
FIORI DI BACH.....	51

Gonartrosi e fiori di Bach.....	55
PSICOSOMATICA e gonartrosi.....	60
MTC.Le sindromi “bi”.....	66
Quando le energia cosmiche diventano energie perverse.....	67
Criterio cosmopatogeno.....	68
Critero dell’organo e dei visceri.....	69
RIFLESSOLOGIA.....	71
Introduzione: il dolore	71
Riflessologia e gonartrosi	74
Il massaggio	76
Riflessologia e fiori di bach	82
Consigli alimentari rispetto ai movimenti trattati in riflessologia83
PRESENTAZIONE CASO	84
BIBLIOGRAFIA.....	86

Presentazione

Cercando materiale per la tesi non potevo non mettere mano ai libri di mio padre che ho custodito in tutti questi anni, in tutti gli angoli della casa, cercando sempre di trovare loro una sistemazione il più degna possibile che non fosse uno scatolone.

Mio padre aveva uno strano modo di dare importanza a ciò che leggeva ; non volendo scarabocchiare il libro usava mettere un puntino a fianco della frase che per lui aveva un significato particolare o conteneva un concetto che voleva ricordare.

I puntini arrivavano massimo a tre, oltre si passava alla stella.

In questo libro ho trovato anche la stella con raggi luminosi.

”Di conseguenza, nei nostri rapporti, nella relazione che si intreccia fra me e voi, io comincio a comprendermi e da questa comprensione sorge la saggezza. Così, la ricerca della realtà segna l'inizio dell'amore nelle relazioni umane. Per amarvi io devo conoscervi, devo studiarvi per scoprire la vostra natura , devo essere ricettivo ai vostri modi d'essere, ai vostri cambiamenti e non accontentarmi di contatti superficiali, il che mi impedirebbe di approfondire attraverso di voi la conoscenza di me stesso.....”

Autoconoscenza. Conversazioni India 1956-1957

Krishnamurti

La malattia fa da faro in mezzo al mare per aiutarci in questo cammino di conoscenza di noi, ci dice di fermarci, di ascoltare noi e attraverso noi gli altri e attraverso gli altri noi ,in uno scambio continuo di energia che si chiama Amore. Solo questo, solo Amore e ci renderemo conto che tutto il resto non conta, tutto il resto non c'entra.

GONARTROSI



Il termine Artrosi è formato dalle parole di origine greca “artro” che significa articolazione e “osi” che significa degenerazione.

Le articolazioni sono strutture deputate a collegare o “articolare” fra di loro le ossa, che sono organi statici. Queste si dividono in immobili (quelle che uniscono le ossa del cranio che non permettono alcun movimento); semimobili (ginocchio o del gomito che assicurano i movimenti di flessione ed estensione solo su un piano); e mobili (quelle della spalla e dell’anca che permettono movimenti liberi in tutte le direzioni). Ogni articolazione mobile è formata: dalle cartilagini, da uno spazio tra di esse ripieno di liquido sinoviale, da una capsula articolare e dai tendini.

La cartilagine articolare è un tessuto elastico e viscoso, di colore bianco perlaceo, formato da cellule tondeggianti: i condrociti che sono immersi in una sostanza amorfa sintetizzata da loro stessi. Questa sostanza è formata da collagene e da una matrice amorfa gelatinosa.

Le principali caratteristiche della cartilagine sono: la solidità, la flessibilità e la capacità di deformarsi limitatamente. Nell'adulto la cartilagine permane in corrispondenza delle superfici articolari, nei dischi intervertebrali, nello scheletro del padiglione dell'orecchio esterno, a livello della sinfisi pubica e nei menischi articolari. Inoltre costituisce parte dello scheletro di sostegno delle vie aeree superiori e inferiori.

In tutte le zone in cui è localizzata, fatta eccezione per le superfici articolari, la cartilagine è rivestita da un involucro costituito da tessuto connettivo denso fibroso detto pericondrio. La cartilagine non è vascolarizzata e non è innervata, la diffusione avviene invece attraverso la matrice.

Le cartilagini

Le cartilagini vengono classificate in base alla quantità e alla costituzione della sostanza amorfa e in base alle fibre in essa presenti.

- Cartilagine ialina
- Cartilagine fibrosa
- Cartilagine elastica

La **cartilagine ialina** incomincia la sua formazione durante la quinta settimana di sviluppo embrionale, a partire dal mesenchima differenziatosi del mesoderma. Le cellule mesenchimali per differenziarsi in condroblasti subiscono modificazioni morfologiche quali la scomparsa dei loro prolungamenti citoplasmatici e la trasformazione in cellule più tondeggianti. Le modificazioni vengono subite da gruppi di cellule mesenchimali.

La cartilagine ialina è la varietà più diffusa di cartilagine. A fresco ha l'aspetto di una sostanza molto viscosa di colore bianco, traslucido e opalescente che permette il passaggio dei metaboliti, i quali a loro volta nutrono i condrociti. È una cartilagine piuttosto elastica e con grande resistenza alla compressione. Permane a rivestire le superfici articolari e in alcune regioni come coste e anelli tracheali. Le sue cellule sono i condroblasti, i condrociti e i condroclasti, che sono collocati in cavità della sostanza amorfa dette lacune, le quali si originano per l'attività secernente dei condroblasti, infatti queste cellule secernendo i componenti della matrice circostante ne restano inglobati.

I condroblasti sono cellule in attiva proliferazione, di conseguenza nel citoplasma, intensamente basofilo, sono numerosi i mitocondri, così come le cisterne di reticolo endoplasmatico rugoso (RER), i ribosomi liberi; molto esteso l'apparato di Golgi.

I condrociti, che sono condroblasti “quiescenti”, possiedono una minor basofilia citoplasmatica e un corredo di organuli meno sviluppato. Sia i condroblasti sia i condrociti secernono i componenti

della matrice cartilaginea, tra cui l'acido ialuronico. La matrice cartilaginea è formata da fibre collagene (50% del peso a secco)

Cartilagine articolare

Ha uno spessore che va da 0,2 a 6 mm ed è più spessa in periferia. Facilita una reciproca e più morbida concordanza dei capi articolari e riduce l'usura degli stessi nelle sollecitazioni fisiologiche e nei microtraumi.

Inizialmente la cartilagine articolare è una porzione della cartilagine epifisaria che rimane dopo che questa è andata incontro ad ossificazione, nel tempo poi viene rimodellata e assume una struttura caratteristica ben riconoscibile in un preparato istologico. Questa struttura si forma in base alle sollecitazioni meccaniche cui il capo articolare è sottoposto, al fine di ripartire al meglio i carichi.

La parte profonda della matrice cartilaginea, quella a contatto con l'osso, è mineralizzata, questa è quindi impermeabile e forma una barriera insormontabile ai metaboliti tra cartilagine e osso subcondrale; da ciò deriva che la cartilagine articolare dipende per il suo trofismo, non dall'osso subcondrale, ma, in minima parte, dai vasi periostali, e soprattutto dal liquido sinoviale, che riempie la cavità articolare, dove la cartilagine prende i suoi metaboliti e dove riversa i cataboliti. Ne deriva che una variazione metabolica del liquido sinoviale causa enormi danni all'articolazione.

Diversamente da derma e ossa, la cartilagine è un tipo di tessuto che non si rigenera a seguito di rottura, ad esempio nel caso di frattura degli arti. In presenza di dolore, infiammazione, edema, danni alla cartilagine senza una completa rottura, possono essere praticate con particolari siringhe infiltrazioni locali di acido ialuronico, il principale costituente del liquido sinoviale.

Il liquido sinoviale è a diretto contatto con la cartilagine articolare e, oltre ad ammortizzare i movimenti, ne assicura il nutrimento. È in continuo scorrimento dentro l'articolazione: a seconda dei movimenti e dei carichi viene assorbito o rilasciato dalle cartilagini e dalle membrane presenti, che funzionano come delle spugne. L'invecchiamento articolare, così come quello cutaneo, si associa ad un decremento nella produzione di liquido sinoviale.

La capsula articolare è formata da tessuto connettivo che riveste completamente i due segmenti ossei esterni. Muscoli e tendini, insieme alla capsula articolare, consentono di aumentare la stabilità dell'articolazione.

L'artrosi o osteoartrosi è una malattia degenerativa e non infiammatoria delle articolazioni caratterizzata da un progressivo deterioramento della cartilagine articolare e da ipertrofia (ingrossamento) dell'osso in corrispondenza dei margini articolari. La disorganizzazione del tessuto cartilagineo è seguita da una progressiva distruzione del capo osseo (osteofiti) con aggravamento della sintomatologia. È la più frequente tra le patologie articolari, è di maggior riscontro negli anziani, ma può colpire anche i giovani se la cartilagine è stata danneggiata da lesioni traumatiche, infezioni o deformazioni congenite. Secondo le statistiche colpisce in genere 80% delle persone al di sopra dei 50 anni, al di sotto dei 45 anni è più comune nei maschi, dopo i 45 anni nelle femmine. I processi di logorio hanno una notevole importanza nella comparsa di questo processo degenerativo della cartilagine, l'abrasione e la perdita della quale possono arrivare fino alla sua scomparsa totale. L'osso ai margini dell'articolazione risponde al danno cartilagineo con la formazione di osteofiti, grossi speroni o noduli ossei che originano dai margini articolari lungo il contorno delle articolazioni. Queste degenerazioni comportano dolore, deformazioni e limitazione al movimento articolare, non compaiono processi infiammatori.

LE FORME DELL'ARTROSI

La forma primaria, non dovuta cioè né a traumi né a infezioni, è legata alla costituzione e quindi al metabolismo del soggetto, compare dopo 50-60 anni. Gli effetti cumulativi dell'utilizzo delle articolazioni porta ad un consumo, un danno della cartilagine che rilascia enzimi che distruggono il collagene, un componente importante del tessuto connettivo. Con l'età la capacità di risintetizzare il collagene si riduce, pertanto l'attività di sintesi dei tessuti non riesce a pareggiare i processi degradativi.

La forma secondaria è dovuta a fattori predisponenti come traumi, pregresse infiammazioni della cartilagine (gota, artrite reumatoide, eccetera), anomalie congenite, depositi di cristalli.

Non si può parlare di una causa, ma occorre tenere presente una multifattorialità che comprende:

- predisposizione genetica
- alterazioni biochimiche
- eccesso di peso
- fattori ormonali
- ipermobilità
- anomalie posturali
- fratture e danni meccanici
- cambiamenti correlate all'età nei meccanismi di riparazione dei tessuti articolari
- infiammazioni pregresse

La malattia si localizza con maggiore frequenza nelle articolazioni sottoposte al carico e alle articolazioni della mano.

Il primo sintomo è la rigidità mattutina, compare dopo il riposo e scompare dopo pochi minuti dalla ripresa del movimento; quando la patologia avanza, caratteristici sono il dolore durante il carico, o il movimento delle articolazioni interessate e la limitazione funzionale. Altri sintomi frequenti sono la dolenzia quando vi sono perturbazioni meteorologiche e rumori di scroscio articolare. Sono assenti l'arrossamento e il calore in quanto non si tratta di un processo infiammatorio, ma degenerativo.

Tra le grandi articolazioni il ginocchio è quello più colpito (gonartrosi), sia per il carico che per l'azione di leva della gamba e l'uso continuo nella deambulazione. Alle mani possono comparire dei noduli a livello delle articolazioni interfalangee distali; questi sono caratteristici dell'artrosi (noduli di Heberden) e provocano deformità in flessione, sono inizialmente dolenti, poi diventano asintomatici, sono più frequenti nelle donne e hanno una familiarità.

L'artrosi dell'anca (coxartrosi) è la più dolorosa e invalidante, la stazione eretta e la deambulazione causano dolore che può irradiarsi sulla zona interna della ?????

La diagnosi dell'artrosi non è semplice perché vengono a mancare i segni dell'infiammazione e quindi gli esami di laboratorio risultano normali. Spesso anche con un esame radiografico non c'è corrispondenza tra le anomalie riscontrate (restringimento degli spazi articolari, osteofiti e aumentata densità dell'osso sotto la cartilagine-osso sub condrale) e i sintomi. Risonanza e TAC su entrambe le ginocchia (per avere un confronto) sono fondamentali.

Sintomi

- dolori
- zopia -limitazione funzionale
- gonfiore
- instabilità

La prima cura che viene proposta è a base di medicinali antiinfiammatori e riposo ma visto il forte dolore che ostacola il paziente nel vivere una normale vita, negli ultimi anni sono state trovate nuove soluzioni.

- Infiltrazioni con acido ialuronico
- Trapianto cellule mesenchimali
- Laser fofoesi
- Protesi

Il paziente viene sottoposto a uno o più di questi interventi dopo aver raggiunto il peso forma che viene ripristinato con la nutrizione e con il movimento.



*“Chiunque sia stato il padre di una malattia,
un'alimentazione scorretta ne è stata la madre.”*

George Herbert

NUTRIZIONE

Qualsiasi alimento ingeriamo contiene uno o più tra: lipidi, proteine, vitamine, zucchero, minerali e oligoelementi. Questi elementi determinano la qualità delle nostre cellule che sono le fondamenta della qualità della nostra VITA.

La salute è energia e l'energia è la vita. L'energia è prodotta dalle nostre cellule. Lo stato di salute delle nostre cellule regola il livello di energia, di salute e di benessere, per cui se le nostre cellule sono malate, anche noi ci ammaliamo.

- Essendo delle strutture vive che rispettano le leggi chimico-fisiche della natura sappiamo che uno dei fattori che più incide sul funzionamento della cellula è il pH; cioè l'acidità o la basicità che si crea nel corpo.

Le cellule per vivere hanno bisogno di ossigeno, acqua, sostanze nutritive, alcalinità, postura mentale e un ambiente pulito.

Il premio nobel dr. Carrel scioccò il mondo della medicina tenendo in vita per più di trent'anni delle cellule cardiache di embrione di pollo semplicemente fornendo ad esse il nutrimento e ripulendole delle loro escrezioni. Quindi un digiuno può esser un buon punto di partenza per riavviare tutti quei meccanismi biologici che con il tempo e la cattiva alimentazione si sono alterati.

Il pH

Il pH dell'organismo deve essere stabile e leggermente alcalino. È compreso tra 7.39 e 7.41.

Quando nel corpo si rompe il giusto equilibrio e il valore del pH diventa più acido, si verifica, per esempio, che i globuli rossi nel sangue perdono la loro carica negativa e non mantengono più la giusta distanza l'una dall'altra creando così un sangue più denso e vischioso che fa più fatica a scorrere nelle vene ma, soprattutto, nei capillari più piccoli e periferici, in quelli che irrorano i tessuti e gli organi; in questo modo l'apporto di ossigeno e nutrimento diminuisce e tessuti e organi si affaticano, le singole cellule che li compongono ne risentono perché non ricevono più il giusto quantitativo di nutriente per produrre quell'energia necessaria a preservare la salute e quindi la VITA.

ARTROSI E NUTRIZIONE

L'artrosi è una malattia articolare degenerativa e colpisce in Italia circa 4 milioni di persone. Fa parte dei fenomeni di invecchiamento, ma nulla ci impedisce di invecchiare mantenendoci giovani. La prevenzione parte dall'alimentazione (che ha la finalità di mettere a disposizione dell'organismo molecole utili per la sintesi di nuova cartilagine e di nuovo tessuto osseo), prosegue con un esercizio corretto e finisce con una mentalità elastica e aperta al nuovo.

Se con l'alimentazione ingeriamo cibi a reazione acida, avremo un'eccedenza di produzione di acido urico che l'organismo farà fatica a eliminare e che quindi verrà trattenuto nei tessuti.

L'organismo durante la giornata presenta 2 fasi ben distinte:

1. Dalle 11:00 alle 3:00 del mattino
2. Dalle 3:00 alle 11:00 del mattino

Nella prima fascia oraria i processi del metabolismo sono caratterizzati da una predominanza di acidi. Il bisogno di espellere l'urina è più frequente, avrà un colore chiaro in quanto l'acido urico, uno degli scarti della metabolizzazione del cibo, viene trattenuto dai tessuti e dagli organi.

“Nella seconda fascia oraria i processi metabolici sono basici. In questo lasso di tempo gli acidi urici tornano nel sangue per essere smaltiti attraverso i reni e, quindi, l'urina risulta più scura. Questa fase implica una minore vitalità, infatti avviene nella fase notturna quando il nostro corpo è a riposo e ha il tempo per depurarsi. Il classico caffè, magari, alle 7 del mattino appena svegli, ‘blocca’ la fase di depurazione reimmettendo gli acidi urici, che erano nel sangue pronti per essere eliminati, nei tessuti che a lungo andare vengono compromessi. In particolare vengono compromesse le “capsule articolari causando reumatismi e artriti che cronicizzandosi possono evolvere in forme artritiche e degenerative”.

ALIMENTI SUGGERITI

È necessario evitare i carboidrati semplici, raffinati e troppo concentrati, aumentare l'assunzione di cereali integrali biologici, ricchi in fibre. Dunque importante evitare o ridurre lo zucchero e le farine bianche, ridurre i grassi, soprattutto di origine animale, introdurre semi, alghe, legumi e verdure.

Medici olistici e naturopati hanno ottenuto buoni risultati consigliando diete prive di solanacee (pomodori, patate, melanzane, peperoni e tabacco) probabilmente dovuto al fatto che non assumendo gli alcaloidi in esse contenuti si possono ripristinare i normali processi rigenerativi del collagene a livello articolare.

Per l'assunzione di antiossidanti, vitamine A,B,E, lo zinco, il rame e il boro si consigliano limone, i semi, i frutti ricchi di flavonoidi (mirtilli e ribes). Lo zenzero risulta molto utile in tutte le patologie reumatiche in quanto antinfiammatorio, tonico e stimolante.

Buone fonti di fitoestrogeni sono la soia, il finocchio, il sedano, il prezzemolo, i cereali, le mele.

Nei paesi dove è alto il consumo di soia si registra una minor diffusione di patologie come l'osteoporosi e l'artrosi. La soia gialla va consumata solo come prodotto finito: tofu e tempeh, latte e yogurt di soia. Soia nera, rossa e verde sono utilizzabili come fagioli o germogli.

Tra i legumi ricordiamo i CECI che sono tra i primi per valore biologico proteico. Ricchi di ferro e calcio, vitamina A,B e di acido fosforico. Sono ben digeribili nonostante il buon contenuto di grassi. Hanno proprietà dietetiche, eliminano gli acidi urici e alcuni cloruri, antisettiche e vermifughe (per la presenza di tracce di arsenico). Contengono saponine che influiscono positivamente sul colesterolo, eliminandolo per via fecale. Indicati per ipertesi, nelle ipercolesterolemie, obesità, nei disturbi cardiocircolatori. Usati anche per astenie, litiasi, dispepsie.

La frutta acida

Nella frutta acida le sostanze di maggior rilievo e valore terapeutico sono date dalla vitamina C, dalla vitamina C2 (flavonoidi - hanno un effetto sinergico con la vitamina C), dagli acidi ossalico e malico, dalle sostanze aromatiche estratte dalla buccia e dalla polpa stessa. La frutta acida è alcalinizzante del sangue, lo disintossica combattendo e dissolvendo gli acidi urici; il reumatismo, l'artrite, la calcolosi, le malattie da circolazione, ne hanno beneficio. Nel processo di disintossicazione della vitamina C il sangue si fluidifica. La vitamina C concorre al fissaggio del calcio nei tessuti ossei e in concomitanza delle vitamine del gruppo B agisce sul sistema nervoso, pertanto possiamo definirla come una componente equilibratrice della funzione digerente. Svolge pure un'azione antibatterica e disinfettante e cicatrizzante, può essere regolatrice del metabolismo in genere.

Tra i frutti acidi ricordiamo: il kiwi, l'ananas, l'arancia, il cedro, le fragole, il limone, mandarino, pompelmo, ribes.

ERBE AROMATICHE CURATIVE



Per accentuare le proprietà curative dell' alimento è opportuno scegliere le erbe aromatiche e le spezie in base ai principi attivi in esso contenuti.

Le erbe aromatiche sono anche curative perché contengono oli essenziali, minerali, vitamine e altre sostanze organiche, necessarie per un corretto nutrimento del nostro organismo.

A contatto con la cavità orale il loro sapore e il loro aroma stimolano la secrezione salivare e gastrica aumentando la motilità dello stomaco e facilitando l'assorbimento dell'alimento e dei principi attivi in essi contenuti.

Tutte le erbe aromatiche vanno lavate intere, sgocciolate e spezzettate all'ultimo momento con le mani e non tagliate con il coltello e mai frullate. Coloro che hanno il giardino e coltivano erbe aromatiche devono raccogliere nelle ore più calde come la tarda mattinata evitando di farlo quando l'aria è umida e piove.

Ne ricordiamo qui di seguito alcune più importanti per la cura della gonartrosi.

Alloro

Le foglie, oltre ad essere aromatiche, stimolano gli enzimi della digestione e hanno perciò un'azione

aperitiva e digestiva. Sono efficaci contro i disturbi reumatici, purificano l'apparato digerente e favoriscono l'eliminazione del gas intestinale. In cucina si utilizza nella preparazione di brodi e minestre e per cucinare pietanze con cereali, carne e pesce.

Curcuma

È un antinfiammatorio, ipocolesterolemizzante, antiepatotossico, antimicrobico. È impiegata nei dolori articolari, artrite reumatoide, affaticamento epatico, ipercolesterolemia, intossicazione, prevenzione problemi cardiovascolari, per la normalizzazione dell'alta pressione, antitumorale. La pianta della curcuma è sempre stata considerata uno dei più completi antiossidanti e di conseguenza un meraviglioso prodotto anti età e rimedio anti invecchiamento.

Ginepro

Le bacche sono utili contro i disturbi reumatici, artritici e gottosì, disinfettano le vie urinarie e respiratorie, favorendo l'espulsione del catarro. Stimolano la digestione, impediscono la fermentazione intestinale e sono sedativi in caso di tosse. Si aggiungono a minestre, brodino, cereali, verdure, legumi, crauti, carne e insalate.

Prezzemolo

Contiene vitamina A, B e C quest'ultima addirittura quattro volte più delle arance. Contiene anche ferro, calcio, fosforo, magnesio, sodio, potassio, rame, manganese, zolfo, clorofilla, oli essenziali. È uno stimolante generale e nervoso, antianemico, anti rachitico, antiscorbutico, eupeptico, disintossicante, depurativo, antisettico del sangue, del tubo digerente delle vie urinarie, diuretico, rigeneratore capillare, stimolatore delle fibre muscolari lisce. Viene quindi utilizzato nelle anemie, nei disturbi della nutrizione, astenia, putrefazioni intestinali, infezioni, reumatismi, gotta, edemi, amenorrea, dismenorrea, parassiti intestinali. Per uso esterno viene utilizzato per piaghe, punture di insetti, nevralgia, oftalmia.

100 g di prezzemolo fresco contengono 19 mg di ferro 0,9 mg di manganese, 240 mg di vitamina C, 60 mg di provitamina A.

Va usato solo crudo.

Non devono abusarne le donne in gravidanza nei primi mesi.

ALGHE



Le alghe sono molto importanti per l'apporto di minerali e oligoelementi.

Le alghe che conosciamo sono di tre tipi:

- alghe verdi o cloroficee, ricche di clorofilla
- alghe Brune o feoficee, dette laminarie, le quali vegetano su fondali marini ad una profondità non superiore 20 metri
- alghe rosse o rodoficee che vivono in fondali caldi a una profondità che varia tra 20 e 70 metri

Le alghe come tutti i vegetali sono caratterizzate nella loro struttura da elementi come le proteine, grassi, carboidrati, minerali, vitamine, oligoelementi, mucillagini, clorofilla, sostanze antibatteriche.

Sono ricche di aminoacidi essenziali.

Le alghe possono essere assunte durante i pasti e, oltre ad integrare il cibo con le loro sostanze, partecipano come elemento catalizzatore nel processo digestivo degli amidi, proteine e grassi.

La loro utilizzazione come alimenti integrativi può avvenire allo stato integrale, mettendole in ammollo in acqua tiepida affinché si realizzi la completa idratazione (otto ore), dopodiché si asciugano e si servono associate all'insalata. Possono essere utilizzate anche polverizzate, sotto forma di compresse. Dal punto di vista biochimico risultano essere un alimento completo.

Le alghe regolarizzano il sistema endocrino, in particolare l'attività tiroidea. Sono altamente rimineralizzanti, antireumatiche, antinfettive. Risultano molto utili al sistema cardiovascolare fluidificando e depurando il sangue. Esaltano l'attività degli enzimi epatici, contribuendo a disintossicare l'organismo dalle sostanze tossiche introdotte con l'alimentazione, presenti nell'ambiente o prodotte dallo stress.

Di nostro interesse specifico per un eventuale aiuto nella gonartrosi è l'alga rossa.

LITHTHAMNIUM CALCAREUM



Quest'alga è costituita da un robusto tallo calcareo da cui partono sottili ramificazioni di pochi millimetri. Appartiene alla famiglia delle corallinacee e contiene una quantità veramente eccezionale di calcio, oltre ad abbondare di altri sali minerali (magnesio, silicio e molti oligoelementi). Grazie alle sue caratteristiche minerali è indicata per contrastare numerose patologie dell'apparato locomotore (scheletro, muscoli, tendini, legamenti, cartilagine) e per la salute e il benessere della pelle e degli annessi cutanei: capelli, unghie, peli. Interessante anche l'attività antiacida e la protezione contro il reflusso gastroesofageo.

L'alga in commercio si trova in compresse, da sola o abbinata ad altre alghe in forma micronizzata, prodotta con eccipienti naturali: cellulosa microcristallina e magnesio.

È controindicata solo nelle insufficienze renali gravi e nelle calcolosi.

La dose consigliata giornaliera è di 250-750 mg al giorno (1- 3 compresse) da distribuire ai pasti ed assumere con acqua.

NUTRIZIONE E MTC

La medicina tradizionale tende a dare consigli di tipo restrittivo solo nel caso che il paziente sia in soprappeso e quindi vi sia un carico eccessivo sulle ginocchia; la MTC invece vede le indicazioni alimentari come il naturale completamento di tutte quelle misure che debbono essere attivate per far sì che l'organismo riceva tutte le energie necessarie al proprio mantenimento; nel caso della gonartrosi l'alimentazione sarà indirizzata a quei cibi che tonificano il Rene, il Riscaldatore medio (Milza e Stomaco) ed il Fegato. La MTC offre un trattamento globale che, assieme ai punti locali sul ginocchio, va a tonificare gli organi coinvolti nello sviluppo della malattia.

A livello energetico vanno considerati, come dicevamo: Rene, Milza, Stomaco e Fegato.

Per tonificare il Rene (controlla le ossa) si consigliano: fagioli, alghe, sesamo e si sconsiglia lo zucchero.

Per tonificare la Milza (controlla il connettivo): cereali integrali, cibi cotti e caldi. No latticini e cibi freddi e umidi.

Per il Fegato (controlla i tendini) prediligiamo: le foglie verdi, la curcuma, il miso (alimento fermentato a base di soia è un cereale che si utilizza come condimento per le zuppe), soffre per i cibi che apportano un eccesso di calore e di grassi.

Ad una dieta equilibrata, che nutre e sostiene i tessuti articolari, dobbiamo sempre abbinare l'esercizio fisico quotidiano evitando quelle attività che caricano e sforzano eccessivamente le articolazioni interessate. Può essere opportuno correggere la postura e l'applicazione di calore.

IL DIGIUNO

Il digiuno guarisce le malattie, asciuga l'eccesso di succhi nel corpo, scaccia gli spiriti maligni e i pensieri perversi. Rende lucida la mente e puro il cuore, santifica il corpo e conduce infine l'uomo dinanzi al trono di Dio.

Atanasio vescovo di Alessandria IV secolo

Una ragione importante per digiunare la offrono ovviamente tutte quelle patologie che vanno ricondotte a un accumulo di scorie e tossine nei tessuti connettivi come, ad esempio, tutte quelle che

rientrano nell'ambito dei disturbi reumatici. I noduli reumatici evidenziano, anche a livello macroscopico, la presenza di depositi nel tessuto connettivo.

Leggiamo un passo del Vangelo degli Esseni, dal quale emerge come già in quell'epoca lontana talune malattie che noi oggi classifichiamo come gotta o poliartrite si manifestavano e venivano curate, con successo, con il digiuno e con una terapia di sostegno, concepite e applicate secondo metodi omeopatici, quasi nel senso della moderna applicazione dei fanghi.

<<E fra di loro vi erano molti ammalati tormentati da atroci dolori che a malapena riuscivano a strisciare fino ai piedi di Gesù poiché non riuscivano più a camminare con i propri piedi e dicevano: “Maestro, i dolori ci tormentano, dicci cosa dobbiamo fare” e mostravano a Gesù i loro piedi le cui ossa erano storte nodose e continuavano: “Né l’angeli dell'area né quello dell'acqua né quello del Sole hanno potuto lenire i nostri dolori benché ci siamo battezzati, abbiamo digiunato e pregato e seguito in tutto le tue parole”. “Non scoraggiatevi, ma per guarire le vostre ossa cercate il guaritore delle ossa: l’angelo della terra ; poiché è da lui che le vostre ossa furono prese ed è a lui che torneranno. Ed egli indicò con la mano verso un punto dove l'acqua corrente e il calore del sole avevano ammorbidito la terra rendendola fangosa. “Immergete i vostri piedi nel fango affinché l'abbraccio dell’Angelo della terra faccia uscire dalle vostre ossa ogni impurità e ogni malattia. E voi, grazie all’abbraccio dell’angelo della terra vedrete svanire delle vostre ossa tutti i nodi ed esse potranno distendersi di nuovo e tutti i vostri dolori passeranno”>>.

Metodo Kousmine

Il digiuno iniziale: sei giorni

Si consiglia di iniziare la dieta con un digiuno di 6 giorni, accompagnato da enteroclistmi quotidiani. Serve a svuotare completamente l’intestino e prepararlo a rinnovare la sua flora batterica ed anche a stimolare l’organismo depurandolo nello stesso tempo da intossicazione ed acidità.

Il digiuno non è totale.

Il paziente è invitato a consumare :

- bicchiere da bibita di succo di frutta fresco a colazione;ù
- bicchiere di succo di verdure a pranzo ;
- succo di frutta o verdure alla sera.

L’acqua deve essere assunta più abbondante del normale (2 litri). E’ utile far precedere il digiuno da un giorno a solo verdure – crude e cotte – e frutta; Facilita lo svuotamento successivo del tratto

gastrointestinale. Sempre per assicurazione la pulizia intestinale durante il digiuno vanno praticati enteroclistmi quotidiani, almeno per i primi quattro giorni. Al termine del digiuno l'intestino non riprende subito tutte le sue funzioni. Se non ci fosse evacuazione nel secondo dopo il digiuno, conviene stimolare la ripresa delle funzioni intestinali con un microclisma.

Le settimane di dieta speciale.

Dopo il digiuno bisogna seguire alcune settimane di dieta speciale.

La prima settimana: solo verdure

Per i primi 3 giorni: solo verdure crude condite con olio di girasole e succo di limone, con frutta fresca colazione. Niente carboidrati o legumi.

Nei giorni successivi aggiungere la crema Budwig al mattino, un po' di frutta con un po' di miele, un cucchiaino di cereali macinati freschi, un tuorlo d'uovo biologico.

La seconda settimana

Oltre a quello previsto nella prima settimana si assumeranno cereali cotti, ad esclusione del grano (quindi no pane , pasta etc., preferire il riso) una volta al giorno, verdure cotte una volta al giorno, sempre condite con olio, limone, semi oleosi. Poche proteine.

La terza e quarta settimana

Si passa alla normale dieta Kousmine con esclusione di carne(si può utilizzare il pesce) e con un uso ridottissimo di pasta e pane(meglio evitarli del tutto se si riesce). Il digiuno e la dieta della prima settimana vanno ripresi in caso di crisi della malattia preferibilmente dopo qualche giorno di digiuno.

Ingredienti crema Budwig per una porzione:

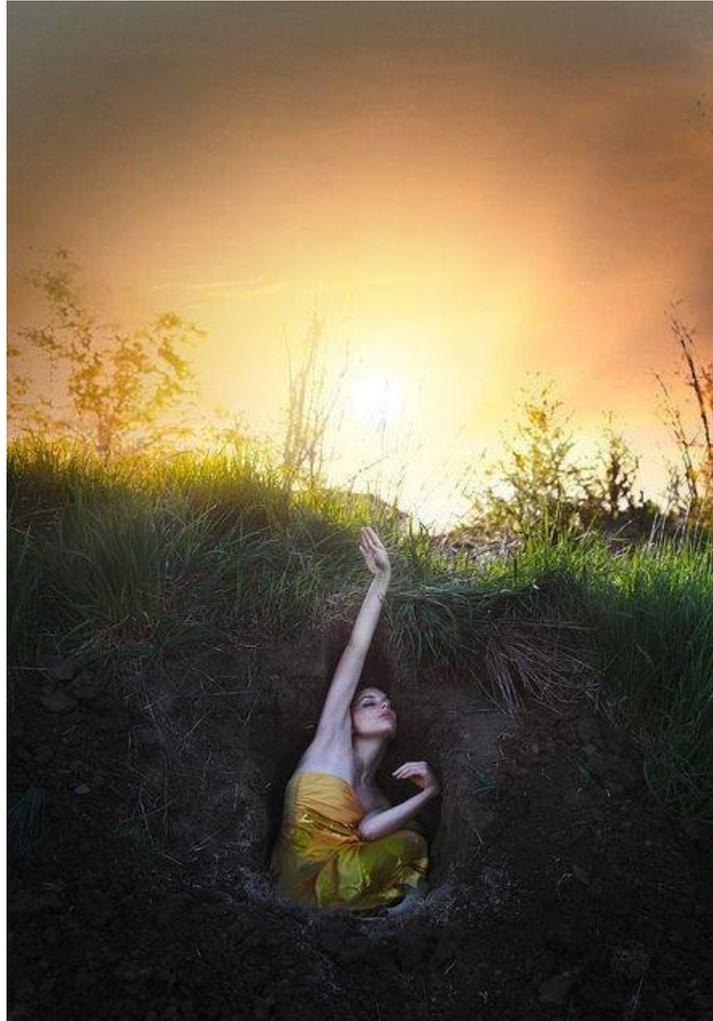
- 2 cucchiaini(o un cucchiaio colmo) di semi oleosi crudi appena macinati(a scelta : girasole ,sesamo, lino, noce, nocciole, mandorle, zucca, noci avocado etc.);
- 1 cucchiaio colmo di cereali integrali crudi biologici: riso o grano saraceno o avena o miglio o orzo mondo , quinoa, amaranto. Usate cautela con grano e segale più difficilmente digeribili;
- Delle proteine costituite da 2 cucchiai di formaggio bianco magro o tofu o ricotta magra o yogurt magro o un rosso d'uovo;
- 2 cucchiaini(o un cucchiaio colmo) di olio di lino biologico e spremuto a freddo. Si può sostituirlo con un cucchiaio colmo di semi di lino, macinati insieme ai cereali;

- 1 piccola banana matura o 2 cucchiaini di miele: in caso di costipazione può essere utile cuocere al vapore la banana;
- Succo di mezzo limone(o meno); se dà costipazione intestinale sostituendolo con un succo di arancia; frutta fresca di stagione(100 gr).

Preparazione

Il metodo che presento è rivisitato in base alle ultime ricerche e reso più pratico per una preparazione pronta in 10 minuti.

- Macinare il cereale e, se si usano i semi di lino , invece dell'olio, 1 cucchiaio abbondante di semi di lino.
 - Spremere il succo di limone e versarlo sulla farina appena macinata. Aggiungere l'olio di lino.
 - Tritare nel frullatore, a secco, i semi oleosi che sono stati ammollati la sera prima.
 - Aggiungere la frutta e il resto degli ingredienti, olio compreso, e frullare bene o mescolare.
- Alla crema omogenea così ottenuta si può aggiungere piccoli pezzi di frutta. La colazione va preceduta da un bicchiere abbondante di acqua a temperatura ambiente o meglio tiepida, da prendere appena alzati.



“E’ importante curare

Il corpo con l’anima

E l’anima attraverso

Il corpo”

Oscar Wilde

Idrotermofangoterapia

La idrotermofangoterapia tende a ripristinare l'equilibrio termico del corpo, equilibrio tra temperatura esterna ed interna, grazie alla quale si assicura il mantenimento dei diversi equilibri (elettrico, magnetico, chimico, etc) atti ad assicurare la vita attraverso l'omeostasi.

I canali attraverso cui la idrotermofango terapia agisce sono principalmente la pelle ma hanno altrettanta importanza i polmoni, i reni, lo stomaco, il fegato, l'intestino e il sistema nervoso.

L'azione delle terapie avviene tramite : acqua, terra, e argilla, piante, sole, aria e movimento.

I principi attraverso cui si realizza sono:

- Decongestionare e disinfiammare
- Attivare l'irrorazione sanguigna periferica
- Stimolare l'interscambio umorale (omeostasi)

La terra

la terra nelle sue applicazioni fango normalizzanti ha il potere di disinfiammare, assorbire materiali tossici, vivificare e cicatrizzare, riequilibrare l'osmosi e gli scambi cellulari, combattere lo squilibrio termico, equilibrare il sistema neurovegetativo e endocrino, normalizzare le funzioni organiche, favorire la termoregolazione.

Il riequilibrio e il rafforzamento di tutto l'organismo favorisce ordine eliminando il caos.

Il "punto" di applicazione di tutti i procedimenti idrofangoterapici è la pelle che riveste in ruolo fondamentale. E' infatti un organo neuro-vascolarizzato molto sensibile e delicato che costituisce in anatomia, fisiologia e in psicologia il confine tra l'ambiente esterno e quello interno.

Impacchi

Gli impacchi sono i rimedi più antichi della medicina naturale.

Queste applicazioni prevedono una preparazione umida sfruttando anche le proprietà dei decotti e delle piante.

Il telo da inumidire deve essere piegato più volte, bagnato, strizzato e applicato sulla parte interessata, avendo poi cura di avvolgerlo con un panno di cotone e uno di lana che termina l'avvolgimento. Tenere finché non si raffreddano quelli caldi e finché non si scaldano troppo quelli freddi. Quelli caldi si possono ripetere più volte senza superare l'ora e mezza giornaliera.

Gli impacchi freddi sono ripetibili senza limiti di tempo, ma devono essere sospesi se la persona sentisse freddo, o dopo venti minuti dalla loro applicazione se continuano a dare sensazioni di freddo.

Gli impacchi caldi servono per combattere i dolori muscolari, di natura reumatica (eccezion fatta per il reumatismo infiammatorio), ma anche situazioni infiammatorie croniche profonde da derivare sulla superficie cutanea.

Gli impacchi freddi combattono le infiammazioni acute e sono indispensabili per i dolori d'indole infiammatoria causati da traumi acuti.

Per tutte queste caratteristiche, tutta la serie degli impacchi ma anche dei cataplasmi e impiastri che vedremo in seguito, oltre ad essere utilizzati per il riequilibrio organico, sono utili come “impacchi antidolore” a tutti gli effetti.

IMPIASTRI E IMPACCHI ANTIDOLORE

Impacchi di sale

Si scalda il sale grosso nel forno o in una pentola. Versare in sacchetto di lino o canapa o cotone. Utilissimo per chi soffre di sciatalgie e per chi vede acuirsi i dolori in questo periodo. Per i dolori reumatici sulla nuca e sul tratto lombare della colonna.

Per chi soffre di artrosi, è consigliabile fare l'applicazione del sale la sera, prima di andare a dormire.

Impacco di fieno

Particolarmente utilizzato sulle cervicali, le spalle, le ginocchia, la colonna e l'anca per contratture e artrosi.

Antidolorifico per le rigidità muscolari, artrosi

Fienili e bagni di fieno

Sono tradizionalmente utilizzati per le patologie reumatiche e i dolori. Si coprono le persone con fieno o questo è aggiunto direttamente ai bagni. Storicamente diffusi nel Trentino Alto Adige.



Le sabbie calde

Consigliate soprattutto per i dolori reumatici e artrosici. Si preparavano delle buche nella sabbia, dove si adagiavano le persone, indi si eseguiva un'abbondante copertura con sabbia molto calda.



IMPIASTRI RUBEFACENTI REVULSIVI PER I DOLORI ARTICOLARI

Scaldano e irritano la pelle, derivando sulla superficie cutanea le congestioni profonde; donano così un sollievo articolare.

Attenzioni! *Rispettare dosaggi e tempi applicativi specie se le preparazioni sono a base di senape.*

Le sostanze revulsive si utilizzano per applicazioni brevi poiché possono provocare scottature e ustioni.

Impiastro antidolorifico a base di verza

Fare un impasto omogeneo con quanto segue.

- 250 gr. di cavolo verza macinato
- 4 cucchiaini da zuppa di aceto di vino
- 1 cucchiaino da tè di senape nera

Spalmare su un telo di cotone e applicare sulla parte interessata. Fasciare con una benda, mantenerlo applicato per più di quattro ore.

L'applicazione può essere ripetuta quotidianamente solo se dopo l'applicazione sulla pelle non si evidenzia l'eritema. Se dovesse insorgere l'eritema, fare l'applicazione successiva, quando sarà cessato l'eritema stesso.

Attenzioni!

Quando vi sono patologie della pelle, applicare solo il cataplasma di verza, senza l'aceto e la senape.

Impiastro rubefacente revulsivo

Consigliato per dolori reumatici, artritici, artrosici, sciatalgie, lombaggini e problemi bronchiali.

- 250 gr. di cavolo verza macinato
- 100 gr. di cren radice grattugiata
- 20 gr. di aglio bulbo macinato
- 20 gr. di menta piperita foglie fresche
- 1/2 cucchiaino da zuppa di senape nera
- 5 cucchiaini da zuppa di aceto di vino

Impastare gli ingredienti in un barattolo di vetro munito di coperchio. Dopo l'utilizzo, il restante si tiene in frigorifero.

Spalmare su di un telo di cotone e applicare sul dolore.

Lo spessore massimo dell'impiaastro è di un millimetro.

Evitare su ferite e dermatosi. Si fanno fino a quindici applicazioni.

Modo applicativo: Prima applicazione inferiore l'ora.

Si unge la zona dolente con olio d'oliva, applicare l'impiaastro e fasciare.

Applicazioni successive: Se la zona arrossisce troppo, applicare come nella prima applicazione per un tempo inferiore l'ora. Se la zona non si arrossisce troppo, aumentare di mezzora.

Ripetere l'applicazione solo al termine del rossore.

Si aumenta di mezz'ora ogni applicazione per un massimo di tre o quattro ore.

L'argilla



Premettendo che il riposo è il rimedio in assoluto più efficace, nella fase acuta, quella in cui la rigidità porta all'immobilizzazione dell'arto, e il dolore è presente costantemente, si può disinfiammare la zona utilizzando l'[argilla](#).

Come usarle l'argilla: si mescola in un litro di acqua un cucchiaino di argilla verde ventilata; si applica poi sulla zona direttamente oppure imbevendo un panno di cotone o di altra fibra naturale nell'acqua argillosa. Si lascia riposare sull'arto per circa 30 minuti, arrivando fino a un'ora nei casi più dolorosi. L'argilla va rimossa quando diventa secca, va buttata e mai riutilizzata.

L'argilla permette di sgonfiare l'articolazione e alleviare il dolore ed è utile anche quando non si è nella fase acuta, poiché rimineralizza e rigenera; si possono applicare cataplasmi e compresse anche quando i sintomi di artrosi al ginocchio sono lievi.

Descrizione dell'argilla

[L'argilla](#) è un tipo particolare di roccia composta da molti minerali. Caratteristica principale dell'argilla è quella di assorbire facilmente l'acqua, e legare le amalgame di cui fa parte.

A seconda della provenienza esistono diversi tipi di argilla, dalla bianca alla rossa. Ciascuna ha composizione chimica differente.

Quella più comunemente usata come [rimedio naturale è l'argilla verde ventilata](#). Il metodo estrattivo e il trattamento a cui è sottoposta prima di essere immessa in commercio la rende adatta sia all'uso interno che esterno.

Proprietà e usi dell'argilla

Le proprietà dell'argilla si esplicano sia come rimedio naturale interno che come rimedio naturale esterno. L'argilla ha le seguenti caratteristiche:

- **potere assorbente:** per la propria struttura molecolare l'argilla è un potente legante, essa assorbe e lega l'acqua e le sostanze tossiche con cui entra in contatto. Questo la rende indicata in caso di edemi, gonfiori e internamene per detossificare l'intestino;
- **potere cicatrizzante:** l'argilla verde ventilata è priva di microorganismi e grazie alla propria struttura permette di cicatrizzare lesioni lievi della pelle, favorendo la coagulazione, e la rigenerazione dei tessuti;
- **potere rimineralizzante:** è ricca di ferro, calcio, potassio, sodio e magnesio. Il suo uso interno è un potente riequilibrante. È un naturale antianemico.

Come usare l'argilla ventilata per i massaggi

Usi interni

L'argilla verde ventilata può essere ingerita. A seconda degli obiettivi che si desidera ottenere l'argilla si può utilizzare nei seguenti modi:

- **Acqua e argilla:** si mescola ad un bicchiere di acqua mezzo cucchiaino di argilla. È indicata per depurare l'organismo, in caso di diarrea o dopo intossicazioni alimentari, come integratore minerale. Si assume una volta al giorno a stomaco vuoto. È da evitare in caso di stipsi.
- **Acqua argillosa:** si mescola ad un bicchiere di acqua un cucchiaino di argilla verde ventilata, si lascia riposare per circa otto ore, e si beve soltanto l'acqua che si forma in superficie al mattino a digiuno, e senza mescolare. Ha le stesse proprietà alcalinizzanti dell'acqua e argilla, ma è indicata anche in caso di stipsi;
- **L'argilla** in questo caso si usa secca: si formano delle palline di argilla e acqua, grandi quante un pisello, e si lasciano essiccare. Quando saranno asciutte si assumono. Presa in questo modo l'argilla esplica maggiormente il proprio potere assorbente, legando a se i liquidi presenti nell'intestino e le sostanze tossiche.

Usi esterni

Gli usi esterni dell'argilla sfruttano la capacità di assorbire l'umidità. Sono utili in caso di edemi, traumi, nei casi di artriti e contro l'artrosi, sfiammante, e come cicatrizzante per piccole ferite, anche purulente. Gli usi esterni dell'argilla possono essere:

- **Cataplasmi:** i cataplasmi si applicano direttamente sulla pelle. Si mescolano due tazze di argilla verde ventilata, una tazza di acqua, e mezzo cucchiaino di olio di oliva. L'impasto dovrebbe risultare morbido ma non liquido, in caso contrario si aggiusta a occhio calibrando la quantità di argilla e acqua. Si applica direttamente sulla parte dolente. È utile in caso di infiammazioni alle articolazioni, storte, gonfiori, slogature, edemi, contusioni;
- **Bagni di argilla:** si può usare in pediluvi o maniluvi. È utile in caso di dolori articolari, reumatismi e problemi circolatori, per regolare l'eccessiva sudorazione;
- **Argilla secca:** si può usare sia in ambito cosmetico al posto del sapone, come scrub naturale, sia come rimedio per tagli, scottature, cicatrizzante e anche come disinfettante.

Massaggio con l'argilla fai da te

È possibile preparare una crema da massaggio con l'argilla ventilata anche a casa, con ingredienti reperibili in erboristeria.

La scelta degli ingredienti dipende dall'azione che desiderate:

- per un massaggio contro i dolori muscolari o articolari scegliete un [estratto di arnica montana](#) e [oli essenziali di rosmarino](#) e [limone](#);

Ingredienti

> Da cinque a dieci cucchiaini di argilla ventilata

> acqua, idrolato o infuso

> 30 gocce di oli essenziali

Preparazione: versate in una ciotola l'argilla e aggiungete da uno a tre oli essenziali a scelta. Unite anche eventuali estratti acquosi come quello di arnica, edera, fucus e infine unite l'acqua o l'infuso tiepidi, mescolando fino a ottenere una crema densa e senza grumi. Per un'azione emolliente e idratante, è possibile aggiungere anche un cucchiaino di olio di oliva, di avocado o di cera di jojoba.

Utilizzate il composto da massaggiare sul corpo, facendovi aiutare da un'altra persona per le zone che non riuscite a raggiungere, come la schiena. Effettuate movimenti circolari e decisi per venti/trenta minuti; terminato il massaggio, eliminate con le mani l'argilla in eccesso e risciacquate con acqua tiepida i residui.



Osserverò
attraverso la finestra
dei tuoi occhi
per vederti.
Frida Kahlo

IRIDOLOGIA E GONARTROSI

L'artrosi è una malattia delle articolazioni di natura degenerativa che comporta un'usura delle cartilagini articolari, infiammazioni recidivanti, deformazione delle articolazioni stesse e depositi calcarei che aggravano poi la patologia. Molto frequente nelle popolazioni che vivono in ambienti freddi e umidi, più facile da trovarsi nell'età avanzata, a lungo andare determina riduzione della capacità motorie, fino all'invalidità. L'artrosi è irreversibile. Fondamentale quindi è la prevenzione è una terapia di contrasto all'evoluzione della patologia.

Anche parlando di reumatologia, non bisogna mai prescindere dal fatto che l'Iridologia studia ciò che avviene nella cellula e quindi la sua attività funzionale. L'Iridologia non si sofferma sugli organi così come sulle patologie, ma intende evidenziare ciò che più è consono a un individuo piuttosto che a un altro nel campo dell'Igiene Naturale. Eventuali scelte Igienistiche, oltre allo standard, saranno sempre individuali e giustificate, dalle situazioni anomale e di terreno che la costituzione organica e il metabolismo riflettono nell'Iride.

Nell'Iridologia Costacurtiana, sono appunto queste attività funzionali e metaboliche che si riflettono sulla salute di un individuo a essere prese in particolare considerazione. La tipologia di base e la costituzione sono molto condizionanti della vita di un soggetto, che sebbene possa vivere con ottimi criteri Igienistici senza incappare necessariamente in particolari patologie, in realtà è come se avesse un percorso obbligato da perseguire nel corso della sua esistenza.

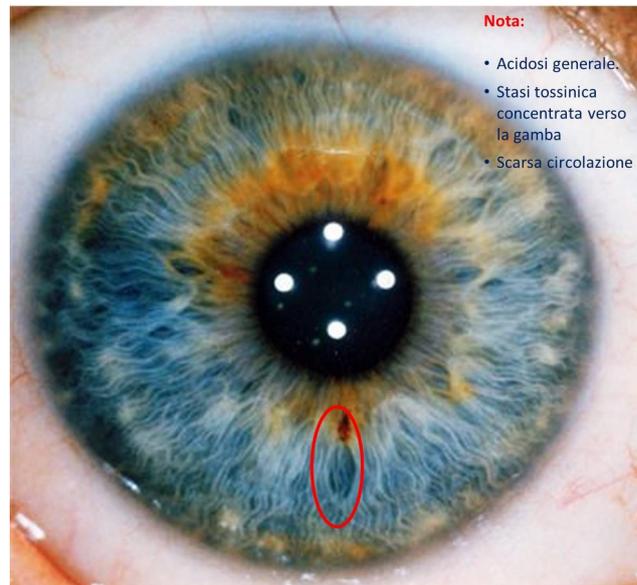
Ecco che allora anche nel campo iridologico prendono particolare rilievo le caratteristiche di base (colore e struttura) dell'Iride, in modo di assegnare all'uomo la propria classe costituzionale e quindi individuare nel migliore dei modi, quanto di meglio è necessario per mantenerlo nel campo salutistico, oppure ritardare il più possibile il suo eventuale ingresso nel campo del malato, o ancora, attenuare al meglio o rendere più vivibile la patologia qualora vi fosse già entrato.

Come risaputo, vi sono solo due tipi d'iridi, le marroni e le azzurre, tra le quali s'inserisce una terza tipologia: l'iride mista costituita da colore marrone frammisto all'azzurro

Iridologia costituzionale.

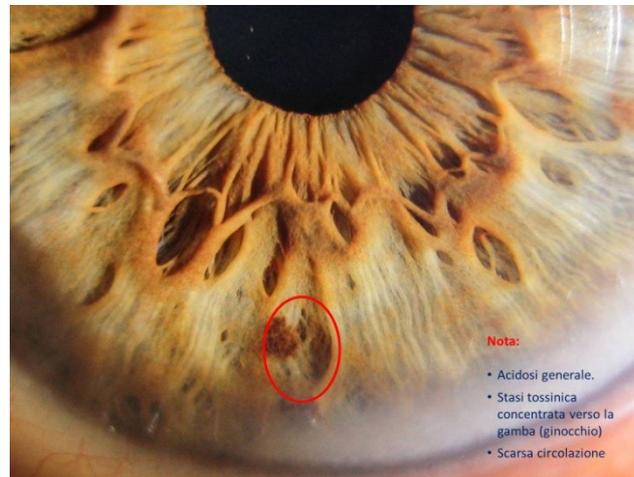
Iridi azzurre, linfatiche

In questi soggetti le articolazioni sono sensibili alla artrosi in quanto le cartilagini articolari sono costituzionalmente deboli se la sviluppano sarà una malattia reumatica di tipo autoimmune. Importante è l'uso di prodotti solforati, quali la cartilagine di squalo o il perna canaliculus.



Iridi marroni, ematogene

Il fegato di questi soggetti può avere difficoltà nello smaltire residui metabolici tossici qual è l'acido urico proveniente dalla digestione dello zucchero, conviene quindi consigliare rimedi che agiscono sul metabolismo epatico come per esempio il Rosmarino MG.



Iridi miste

il problema a livello articolare potrebbe essere causato da tossine a partenza intestinale in quanto questi soggetti vanno facilmente incontro disbiosi. Una dieta di tipo eubiotico o e fitoterapici che agiscono sulla secrezione biliare e pancreatico come tarassaco e galium aparine potrebbero rappresentare un valido aiuto

Mentre nei linfatici la malattia reumatica è legata all'alterata funzione emuntoriale, giacché la volontà vuole più di quello che può consumare, nell'iride marrone invece la passione e il piacere hanno meno ossigeno di quello che serve, c'è una discrepanza tra apporto e consumo.

Nell'occhio marrone abbiamo quindi anemia, problemi di trasporto di ossigeno che può essere legato a uno scarso scambio nell'attività respiratoria: il globulo rosso piccolo, l'alterazione del ferro, l'emoglobina alterata e così via.

Vi può essere anche uno scarso utilizzo dell'ossigeno nella cellula.



Nell'iride ematogena troviamo l'insufficienza circolatoria che si manifesta con l'anello sclerotico esterno. Troviamo dei pigmenti rossi distribuiti un po' ovunque, poiché questo zucchero, al momento che manca ossigeno, altera nel mitocondrio il normale ciclo di Krebs, per cui cosa succede nel ciclo di Krebs? Entra lo zucchero, si blocca perché manca l'ossigeno e anziché arrivare all'acido piruvico, si forma quello lattico e bloccandosi anche l'acido ossalico, si formano gli ossalati e di conseguenza abbiamo un reumatismo cellulare e uno organico.

Che cosa avviene in quest'occhio marrone quando entra lo zucchero? Analizziamolo nei fatti: entra lo zucchero, non trova l'ossigeno perché è consumato eccessivamente dalla passione (c'è un'iper-richiesta), blocca la catena metabolica enzimatica producendo infine acido lattico. Troviamo in questo caso un reumatismo articolare e quindi questo soggetto lo definiremo come costituzione legata al trasporto dello zucchero, il meccanismo importante che fa l'emoglobina, il trasporto dell'ossigeno e quello del ferro; quindi organicità epatica, la cui insufficienza crea alterazione del ferro e gonadica per il deficit della loro funzione. In questi casi è quindi necessario risolvere e riequilibrare il problema reumatico lavorando sugli ormoni, sul fegato, il ferro e l'ossigenazione. La terapia naturale da applicare sarà scelta di conseguenza in conformità a questi fattori evidenziati. Per questo, se nell'occhio azzurro abbiamo un reumatismo infiammatorio, nel marrone invece ne abbiamo uno degenerativo o da invecchiamento e di conseguenza l'artrosi.



La natura tende sempre ad agire nel modo più semplice.

Jacques Bernoulli

FITOTERAPIA



Le piante nascono e crescono utilizzando quello che la stessa natura gli offre:

LUCE,ACQUA,TERRA,ARIA. Da questi quattro elementi naturali loro traggono tutti i nutrienti di cui hanno bisogno.

La clorofilla, presente nella parte verde della pianta, assorbe la luce, energia luminosa, e la trasforma in energia chimica che viene utilizzata per trasformare acqua e anidride carbonica in glucosio e ossigeno.

La fotosintesi clorofilliana, così si chiama questo processo chimico- fisico, è il meccanismo attraverso cui le piante respirano e che ci permettono di respirare riossigenando l'aria.

La pianta affonda le radici nella terra da cui prende i sali minerali di cui si nutre; la foglia cresce nella parte aerea della pianta stessa e fa da collegamento tra le radici e il fiore(che sarà il futuro frutto) esattamente come "l'albero respiratorio " dell'uomo mette in comunicazione il polo della testa e il polo metabolico.

Riprendere consapevolezza di questa sinergia UOMO-PIANTA, quindi riprendere contatto con la natura: ci può aiutare a cambiare quello schema mentale che ci ha allontanati così tanto dalla natura e che ci “costringe” a rivolgerci alla farmacopea allopatica ogni volta che abbiamo il minimo accenno di dolore.

Dovremmo ricominciare ad ascoltarci e comprendere che un nutrimento adatto, una condotta di vita corretta ed eretta e l'aiuto di rimedi naturali come le piante medicinali possono realmente prevenire anche i malanni peggiori.



GEMMOTRAPIA

Metodo terapeutico basato sulla somministrazione di tessuti freschi vegetali allo stato embrionale, detti meristemi, ad esempio gemme o giovani germogli, i cui principi attivi sono estratte mediante un solvente appropriato. Il medico belga Pol-Henry si è dedicato per primo, negli anni cinquanta, allo studio sistematico e alla sperimentazione dei gemmoderivati. egli ne ha preconizzato l'uso basandosi sul presupposto che le piante, nella fase di primo sviluppo, contengono sostanze con caratteristiche particolari sia per qualità sia per quantità. I suoi studi, in seguito, sono stati approfonditi dal punto di vista clinico e sperimentale da studiosi francesi tra cui Martin, Paqualet, Tétau, Netien, Bergeret. In particolare, al professore Netien nell'Università di Lione si devono i severi controlli di laboratorio sui gemmoderivati e l'indagine per la ricerca e il dosaggio di alcuni principi attivi. Nei tessuti embrionali vegetali sono stati evidenziati i componenti come: vitamine,

acidi nucleici (DNA, RNA), aminoacidi, fitoormoni: auxine, giberelline, biostimoline, citochine, proteine, sali minerali oltre i principi attivi propri della pianta. Inoltre si è potuto constatare sperimentalmente che numerosi principi attivi, presenti in notevole quantità nelle gemme, si ritrovavano spesso solo in tracce in parti delle piante adulte.

Le proprietà dei gemmo derivati

Le proprietà dei gemmoderivati hanno avuto un riscontro sia sperimentale sia clinico. È stato possibile, ad esempio, evidenziare l'attività stimolante sul sistema reticolo-endoteliale da parte delle gemme di *Betulla pubescens*, mediante test di Halpern. Questo test consente di rilevare l'attività di una sostanza sul sistema reticolo-endoteliale, misurando la velocità di assorbimento di particelle di carbone colloidale fissate dalle cellule reticolo-endoteliali nel ratto. Dopo la somministrazione di gemme di *Betulla pubescens*, nei ratti la velocità di depurazione del sangue aumenta del 37%. Un altro studio ha evidenziato la diversa composizione chimica delle gemme di *ribes nigrum* nei confronti delle foglie della pianta adulta. Si è in tal modo dimostrato che le gemme sono molto più ricche di amminoacidi, vita. C ed eterosidi; inoltre sono dotate di un'azione stimolante sulla corteccia delle ghiandole surrenali e manifestano un'azione inibitrice sui processi infiammatori. Un ulteriore studio ha comprovato che il gemmoderivato tenuto da *Tilia tomentosa* potenzia del 20% l'attività del tiopental, un barbiturico. La somministrazione contemporanea di *Tilia tomentosa* e pentobarbital a dosi ipnotiche raddoppia, nel ratto, la durata del sonno.

Preparazione dei gemmoderivati

Le parti vegetali che devono essere utilizzate per la preparazione di un gemmoderivato sono: gemme, giovani getti (gemme appena schiuse), giovani radici, scorza delle radici, semi e, meno frequentemente, scorza dei giovani fusti. Le parti vegetali, raccolte nel loro tempo balsamico, solitamente all'inizio della primavera, sono sottoposte allo stato fresco a pulizia, triturazione, determinazione del grado di umidità e infine a macerazione. Su un campione del vegetale appena raccolto si determina il peso disidratato mettendo in stufa a 105°C e lasciandolo fino al raggiungimento del peso costante. Il materiale vegetale viene poi posto a macerare per 21 giorni in una miscela di alcool e glicerina, la cui quantità è calcolata in modo da ottenere un prodotto finale corrispondente a 20 volte il peso della materia prima riportata allo stato secco. Si procede quindi alla decantazione, seguita da filtrazione a pressione costante. A tale operazione si fa seguire un riposo per filtrato per 48 ore e un'ulteriore filtrazione. Si ha così il macerato glicerico (MG) di base, dal quale con opportuna diluizione si otterrà il prodotto pronto per l'uso. La diluizione richiesta per i gemmoderivati è 1DH (prima decimale hahnemanniana): ciò indica che una parte del preparato di

base viene diluita con 9 parti di una miscela contenente 50 parti in peso di glicerina, 30 parti di alcol e 20 parti di acqua. La farmacopea francese stabilisce modalità e tempi di conservazione precisi anche per i gemmoderivati: raccomanda che esse siano conservati al riparo dalla luce, in recipienti ben chiusi, e che siano ben utilizzati nell'arco di 5 anni successivi alla preparazione.

Dosaggio dei gemmo derivati

LA posologia media nell'adulto è di 50 gocce 1-3 volte al dì. In alcune condizioni cliniche acute la somministrazione può essere più frequente. In generale i gemmo derivati vanno diluiti in un pochino di acqua naturale e trattenuti in bocca per 1 minuto circa prima di deglutire, al fine di assicurare il massimo assorbimento per via perlinguale. Alcuni autori suggeriscono di scaldare leggermente l'acqua per attivare il preparato e aumentarne l'assorbimento.

In genere si consiglia l'assunzione del gemmo derivato 15 minuti prima del pasto.

Tavolta è utile ricorrere alla somministrazione di tipo sequenziale, passando da un fitofarmaco a un altro in tempi successivi. Ad esempio nel trattamento del reumatismo degenerativo è possibile prescrivere Ribes nigrum MG 1 DH il primo mese, Pinus montana MG 1 DH il secondo mese e Linfa di betulla 1 DH il terzo mese di terapia.

La Linfa di betulla, pur essendo considerato un gemmoderivato, non è un macerato glicerico.

I gemmoderivati possono essere miscelati tra loro nel momento dell'assunzione.

TINTURE MADRI

Le tinture "matri", così definite in quante servono come base per la preparazione dei prodotti omeopatici, si ottengono macerando in alcool a una determinata gradazione piante fresche o loro parti. Le piante secche e stabilizzate vengono usate solo se la distanza dal luogo di raccolta può indurre nel vegetale modificazioni chimiche tali da renderlo inutilizzabile. In Europa si eseguono due metodologie diverse per la preparazione della TM.

Scuola francese. Stabilisce che le TM siano ricavate da piante fresche macerate in alcool in modo che il rapporto ponderale tra pianta disidratata e tintura ottenuta sia uguale a 1:10

Scuola tedesca. Considera il tenore in succo della pianta fresca e in base a tale criterio prevede diversi metodi di preparazione e rapporti ponderali con il solvente. Inoltre la scuola tedesca ammette, di norma, anche l'utilizzazione di piante secche e congelate.

Vantaggi della T.M.

Il fatto che sono preparate con alcool permette un uso prolungato e una migliore conservazione (possono durare fino a 5 anni chiuse ermeticamente e tenute in condizioni ottimali). Sono ottime nell'automedicazione perché sono facili da usare (generalmente sono vendute in contenitori provvisti di contagocce). Possono essere ingerite così come sono (diluite un bicchiere d'acqua) o mescolate con altri ingredienti. Si raccomanda di non mescolare più' di tre tinture madri per non rischiare interazioni tra i componenti. Si possono facilmente reperire in tutte le erboristerie e hanno un prezzo conveniente.

Svantaggi della T.M.

La TM non è titolata. Questo implica che non si conosce esattamente quanto principio attivo contiene. La Tintura madre non è standardizzata quindi le sostanze al suo interno non sono qualificate e non si conosce la concentrazione esatta per poterla usare come riferimento per l'analisi. Interagiscono con i principi attivi dei medicinali allopatrici per questo bisogna prestare molta attenzione. Per esempio l'iperico interagisce con la pillola anticoncezionale, riducendone l'effetto e con la ciclosporina che è usata anche come antirigetto nei trapianti.

Contiene una quantità di alcool non irrilevante ed è per questo che si sconsiglia l'uso sui bambini sotto i due anni di età, per le donne in gravidanza e allattamento così come per chi soffre di patologie epatiche e gastriche o per chi ha problemi con l'alcool.

Dosaggio

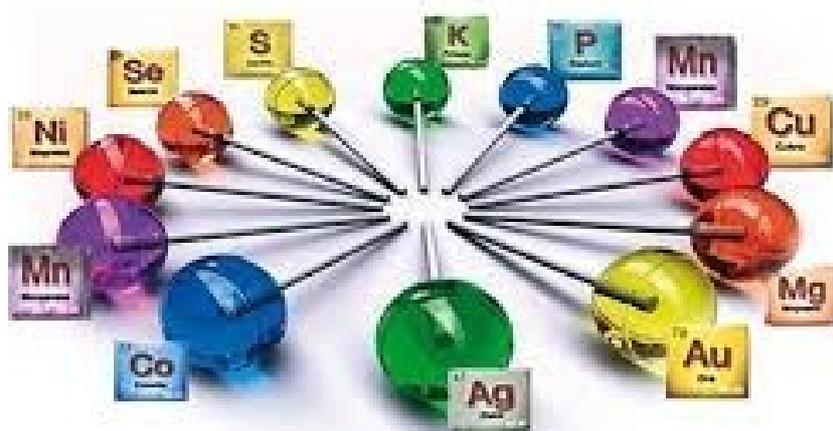
Il modo di assunzione della tintura madre dipende in gran parte dalla concentrazione e dall'età di chi usa ma anche da che tipo di pianta si trova alla base della tintura.

Generalmente, per un adulto possono bastare dalle 50 alle 150 gocce al giorno, che si devono dividere in 2 o 3 assunzioni. Questa dose si deve diminuire di due terzi per anziani e adolescenti, scendere a metà nel periodo della pubertà per arrivare ad un decimo per i bambini. Quando si utilizza per lungo tempo è sempre meglio rispettare la regola dei due terzi, ovvero, si assume il fitoterapico per 2 mesi consecutivi e si fa la pausa di un mese. Oppure lo si assume per venti giorni e si sospende per dieci giorni.

Per migliorarne l'efficacia andrebbero utilizzati:

- **Al risveglio: antiinfiammatori, diuretici, lassativi e depurativi**
- **Lontano dai pasti: tonici generali, cardiotonici, neurotonici, sedativi della tosse**
- **Prima dei pasti: amari, digestivi, antiacidi rimineralizzanti**
- **Dopo i pasti: sedativi, ipnotici, antireumatici, fito attivi sul cuore e sulla circolazione.**

OLIGOELEMENTI



Il termine oligoterapia, dal greco oligos ("poco"), indica un metodo terapeutico basato sulla somministrazione di oligoelementi a dosi deboli, nell'ordine del milionesimo di grammo. In senso più ampio, l'oligoterapia utilizza anche elementi minerali che non sono propriamente oligoelementi, ma appartengono al gruppo degli elementi plastici (Fosforo, Zolfo) o degli elementi maggiori (Magnesio, Potassio).

Origini dell'oligoterapia

Nel 1984 Gabriel Bertrand evidenzia il ruolo essenziale svolto dagli oligoelementi come biocatalizzatori, cioè acceleratori delle reazioni chimiche nella biologia vegetale e animale. In aperta polemica con l'opinione del tempo, secondo cui la presenza di elementi in traccia costituisce impurità, egli giunge ad affermare: "L'organismo appare come una sorta di oligarchia nella quale enormi masse di elementi passivi sono dominati da un piccolo numero di elementi catalizzatori". Negli anni Venti J.U. Sutter tratta con successo l'eczema e l'asma bronchiale mediante un preparato oleoso a base di Manganese e Rame. Negli anni Trenta il medico francese Jacques Ménétrier sperimenta il preparato di Sutter nella tubercolosi, ottenendo risultati favorevoli in un gruppo di pazienti che presentavano caratteristiche ben definite. In seguito Ménétrier introduce l'uso sistematico degli oligoelementi in terapia, definendo l'oligoterapia catalitica. Indicazione elettiva per il trattamento con gli oligoelementi sono i disturbi funzionali, non quelli lesionali. Per questa ragione viene coniata la definizione "Medicina funzionale", che identifica il metodo clinico-terapeutico per lo studio e la cura di tali disturbi. Nei decenni seguenti, la Scienza dell'Alimentazione ha contribuito alla nascita di un secondo indirizzo di oligoterapia, definito "nutrizionale", basato sull'individuazione del ruolo degli oligoelementi, sulla determinazione del loro fabbisogno, sull'evidenziazione di carenze o eccessi e sull'eventuale necessità di integrazione alimentare. Più recentemente si è configurato un terzo indirizzo, che prevede la somministrazione di elementi minerali a dosi elevate, vale a dire farmacologiche, nel trattamento di alcuni quadri morbosi.

Gli oligoelementi

La scoperta degli oligoelementi è opera di Gabriel Bertrand et Marcel Macheboeuf. Si tratta di elementi chimici presenti nel corpo umano a una concentrazione $< 0,01\%$ (per tale ragione vengono anche definiti "ultramicroelementi"); rappresentano circa l'1% degli atomi totali. I più abbondanti sono Ferro, Fluoro, Silicio, Zinco e Rame. La maggior parte di essi ha una concentrazione totale < 10 mg (Cromo, Manganese, Selenio, Litio, Iodio, Molibdeno, Cobalto, Vanadio....). A titolo esemplificativo si riporta qui di seguito la quantità media totale di alcuni oligoelementi nell'uomo adulto.

Arsenico: 1-2 mg.

Cobalto: 1,5 mg

Cromo: 6 mg

Ferro: 5 g

pur non essendo considerati essenziali, possono esplicare un'attività terapeutica: alluminio, argento, oro, bismuto, germanio.

Attività degli oligoelementi

In generale, gli oligoelementi attivano ormoni, partecipano al metabolismo di zuccheri, proteine e grassi, nonché ai meccanismi di difesa e alla lotta contro i radicali liberi. In particolare essi svolgono un'attività catalitica. Un catalizzatore è una sostanza che modifica la velocità di una reazione chimica, di solito accelerandola, senza subire alterazioni in seguito alla reazione stessa. Un enzima è un catalizzatore composto da proteine che diventa attivo solo in presenza di oligoelementi. Ogni cellula del corpo umano è un piccolo laboratorio in cui si verifica un numero imponente di reazioni, ordinate dall'attività specifica e selettiva degli enzimi. Enzimi e oligoelementi sono, quindi, fattori cellulari Vitali.

LE DIATESI

Jacques Ménérier identificò 4 terreni organici associati ad alcuni oligoelementi, che definì diatesi. Queste diatesi corrispondono a condizioni dell'organismo caratterizzate da componenti fisiche, intellettuali ed emotive specifiche, proprie del soggetto. Non esistendo diatesi pure, si possono trovare individui appartenenti principalmente ad una e parzialmente ad un'altra diatesi. In ogni caso le quattro sono suddivisibili in:

PRIMA DIATESI (fino ai 15 anni).

Diatesi allergica detta anche del Manganese (Mn) (terreno acido ridotto).

Il tipo Manganese è caratterizzato da una iperattività, da un carattere emotivo, collerico, sempre in movimento, con stati di agitazione ed euforia soprattutto a fine giornata, è un passionale, un entusiasta in tutto quello che fa, ma si annoia facilmente.

Il soggetto Manganese tenderà a sviluppare manifestazioni di tipo allergico : orticaria, eczema, asma bronchiale, rinite allergica, ipertensione, colon irritabile, cistite, palpitazioni, algie diffuse, deformità articolari.

Oligoelementi complementari: Zolfo e Iodio (S, I)

SECONDA DIATESI (dai 16 ai 49)

Diatesi ipostenica detta anche del Manganese e Rame (Mn, Cu) (terreno acido ossidato).

Caratterizzata da un individuo ipostenico, soggetto calmo e metodico, buon self-control, pessimista si sveglia riposato ma durante la giornata ha bisogno di brevi pause per recuperare. Si stanca facilmente e ha poca memoria. Tenderà a sviluppare manifestazioni morbose ripetute, caratterizzate da processi infettivi tendenti alla cronicizzazione come faringiti, tonsilliti, sinusiti, bronchiti, tutto ciò che riguarda l'apparato urinario: cistiti, cistopieliti, ipotiroidismo, eczemi, coliti, mestruo doloroso e mialgie.

Oligoelemento complementare: Rame (Cu).

TERZA DIATESI (dai 50 ai 65)

Diatesi distonica chiamata anche del Manganese, Cobalto (Mn, Co) o anche neuro artritica (terreno alcalino ridotta).

Caratterizzata da un individuo dominato dall'ansia, molto smemorato, malinconico, depresso, stanchezza mattutina che peggiora nell'arco della giornata; in poche parole il soggetto è dominato da ansia, astenia e algie.

Soggetto a disturbi della circolazione venosa e arteriosa, artrosi nelle varie localizzazioni, fibromialgie, ulcere, intestino irritabile, ansia, disturbi dell'umore.

Oligoelementi complementari sono Potassio, Magnesio, Litio (K, Mg, Li).

QUARTA DIATESI (oltre i 65 anni di età)

Diatesi anergica del Rame, Oro, Argento (Cu, Au, Ag)

Caratterizzata dalla mancanza di vitalità e adattamento dell'organismo con atteggiamento di rinuncia, progressiva perdita della memoria, che se non curata si sviluppa nella fase lesiva.

Sono individui spenti, incapaci di reagire, non necessariamente anziani, questo stato si può riscontrare dopo una lunga malattia o dopo una malattia grave, quindi in questa diatesi possiamo trovare soggetti giovani depressi, doloranti, abulici, ansiosi con netta riduzione delle facoltà mentali.

Il Rame, Oro e Argento agiscono stimolando le surrenali e andando a ripristinare l'attività catalitica-enzimatica che blocca il metabolismo.

Oligoelemento complementare: Litio (Li)

Artrosi-gonartrosi e fitoterapici

L'artrosi è una malattia degenerativa non infiammatoria che colpisce la cartilagine, quest'ultima viene danneggiata e compaiono i dolori. Negli stadi avanzati di artrosi, la superficie della cartilagine articolare finisce per scomparire. Spesso ne consegue uno sviluppo o proliferazione ossea sotto la cartilagine che comporta, di conseguenza, infiammazione. L'artrosi di solito si verifica a livello del ginocchio (si parla in questo caso di gonartrosi), dell'anca (coxartrosi) o delle dita (poliartrosi digitale), ma può verificarsi anche in tutte le articolazioni vertebrali (spondilosi). Si tratta di una malattia che non può essere curata, ma grazie ad alcuni rimedi naturali può rallentare notevolmente il suo corso e alleviare i sintomi. Ecco perché si parla di un trattamento soprattutto sintomatico. L'artrosi è caratterizzata da un'origine meccanica in cui il dolore aumenta con l'attività, mentre a riposo il dolore scompare.

Attraverso la fitoterapia e l'oligoterapia ci si propongono diversi obiettivi: sostenere il drenaggio articolare attuato dal reticolo endoteliale del sistema immunitario, promuovere l'allontanamento di sostanze che depositandosi sulle articolazioni possono determinare un peggioramento del quadro, rallentare il progredire della degenerazione tissutale, moderare la risposta infiammatoria organica. Un apporto fitoterapico in questo senso, associato a trattamenti riabilitativi, integrazione nutrizionale specifica ed eventuali altri contributi non convenzionali possono portare a una assunzione molto più limitata dei comuni antinfiammatori, con una logica riduzione degli effetti collaterali a essa associata.

Tra le **tinture madri** la **Betulla**, la **Spirea olmaria**, il **Sambuco** e il **Rafano**, risultano ottimi drenanti dei cataboliti che tendono a depositarsi nel tessuto articolare favorendo la loro eliminazione per via renale.

L'**artiglio del diavolo** ha invece una più spiccata attività antinfiammatoria e analgesica del tutto paragonabile ai comuni farmaci, ma purtroppo ne presenta anche gli stessi effetti collaterali a carico della mucosa gastrica e duodenale, va quindi limitato nelle fasi più acute.

Tra i **macerati glicerici** di maggior tolleranza e con un'azione più mirata al drenaggio tissutale specifico risultano essere alcuni **gemmoderivati**. **Vite vinifera MG** e forse il rimedio più indicato per il drenaggio articolare favorendo la rimozione di depositi anticorpali eventualmente associata a **Kiwi MG**; questa associazione da buoni risultati sia come rallentamento dell'evoluzione della degenerazione articolare sia come miglioramento della sintomatologia. La **Vite vergine MG** è da preferire nelle flogosi caratterizzate da dolore molto acuto accompagnato da deformazione

dell'articolazione, a questo macerato si può associare l'**Ontano nero MG** nella fase più acuta, **Ribes nero MG**, quando il dolore è meno vivo e di più vecchia data. Quando la degenerazione interessa anche la matrice ossea o è accompagnato da osteoporosi, **Pino MG** è utile per lo stimolo dell'attività osteoblastica (produzione di tessuto osseo) e la modulazione di quella osteoclastica (distruzione del tessuto osseo).

L'**equiseto** infine, sia in tintura madre che in decotto rappresenta un importante fonte di silice e silicati utili per la deposizione del calcio nella sintesi di matrice ossea e cartilaginea, questo contributo nutrizionale è accompagnato da attività diuretica ad opera dei flavonoidi presenti e da una blanda attività antiinfiammatoria generale.

La diatesi consigliata per la gonartrosi è la III da associare eventualmente ad un'altra diatesi in base alla "personalità" o al terreno del soggetto.

Oligoelementi complementari :

- Fluoro (F): assicura resistenza ed elasticità nei tessuti connettivi di sostegno, indispensabile nel metabolismo del Calcio (Ca).
- Silicio (Si): ricostituente dei tessuti ossei, rimineralizzante, rigenerante della cute, aumenta la produzione di collagene, da sostegno ai tessuti connettivi. Rallenta la perdita di memoria , favorisce la sintesi del calcio (Ca) e magnesio (Mg).
- Zolfo (S): regolatore dei disturbi dell'artrosi lo Zolfo è considerato, nell'oligoterapia, l'elemento "centrifugo" che porta in superficie il disordine interno.



“Campanellino, perché non riesco a volare?”

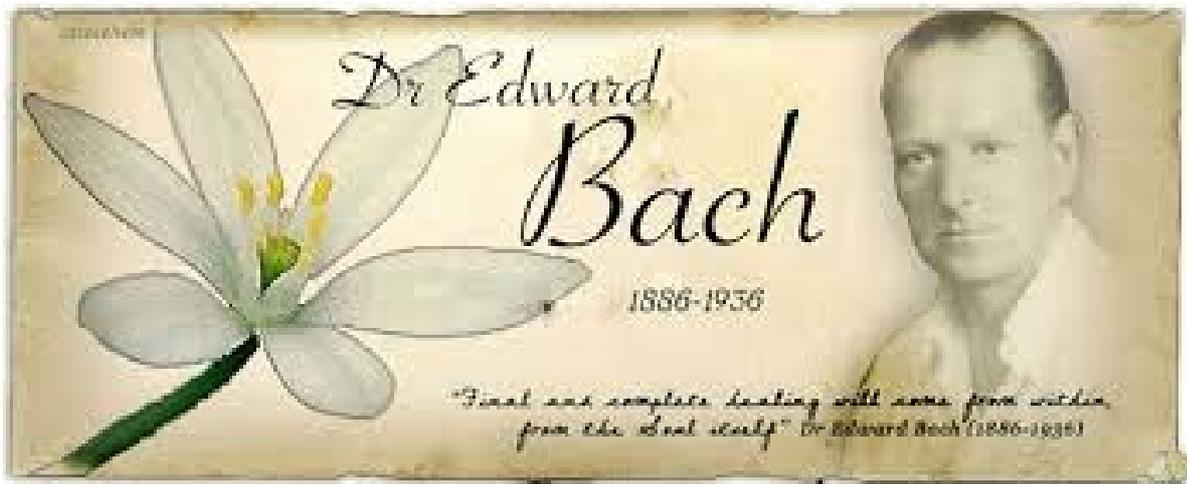
“Peter Pan, per volare hai bisogno

di ritrovare i tuoi pensieri felici”

James Barrie

FIORI DI BACH

Biografia di Edward Bach



Edward Bach nasce il 24 settembre 1886 a Moseley, un paese nel Warwickshire, in Inghilterra, da una famiglia di origine gallese. Il padre era proprietario di una fonderia; Edward Bach fin da bambino si mostra sensibile alla sofferenza altrui e a 8 anni manifesta il desiderio di diventare medico. Durante la sua adolescenza lavora nella fabbrica del padre, ma intorno ai vent'anni decide di realizzare il suo sogno e, nel 1912, si laurea in Medicina a Londra, dove inizia a praticare la professione. Dedito al lavoro e alla cura dei suoi pazienti, osserva presto come le terapie tradizionali siano spesso dolorose e fonte di sofferenza per i malati. Si specializza in Batteriologia ed esegue le sue ricerche in un laboratorio di Londra. **Nel contempo si avvicina all'omeopatia**, trovando nei testi di Hahnemann una conferma circa l'importanza di destinare alla persona più che alla malattia o al sintomo la maggior parte delle attenzioni. Fulcro della cura diventa l'analisi dei sintomi mentali.

Nel 1917 gli viene affidato un intero ospedale e, in quello stesso anno, muore la sua giovane moglie. In seguito a questo lutto si ammala e gli viene diagnosticato un tumore alla milza. La prognosi è grave: tre mesi di vita. Non si perde d'animo e si mette al lavoro ancora più alacremente; vuole trovare dei rimedi curativi che agiscano dolcemente armonizzando la persona nel suo insieme. Dopo mesi di studi e ricerche dedite a questo scopo si ritrova guarito, e **inizia a chiedersi quanto lo stato d'animo sia importante sulla via della guarigione.**

Prepara sette nosodi diluiti omeopaticamente che trovano buoni riscontri terapeutici e vengono accettati dalla classe medica. Sono rimedi capaci di entrare in relazione con la personalità del soggetto che andranno a curare. Ormai è certo dell'influenza della psiche sulle condizioni di salute, ma nonostante il successo di questo tipo di cure non è soddisfatto. I nosodi derivano ancora da batteri intestinali, invece il suo intento è quello di giungere a rimedi puri. Così comincia a raccogliere erbe da analizzare in laboratorio; in particolare lo attrae lo studio dei fiori, quali massima espressione della forza vitale della pianta.

Decide di fare un viaggio nelle campagne del Galles, di osservare e sperimentare su di sé i primi rimedi floreali: Impatiens, Mimulus e Clematis. L'esperienza lo convince a lasciare definitivamente la medicina fino ad allora praticata, per ricercare nuovi rimedi floreali. Abbandona fama e successo, lascia il suo studio a Londra, brucia i suoi lavori scientifici, distrugge le ampole dei suoi nosodi liberandosi del passato e inizia una fase totalmente nuova della sua vita.



Nel 1930 si trasferisce in Galles. Per un disguido, il baule contenente la strumentazione di laboratorio viene perso e nella sua nuova casa arriva solo quello contenente vecchie scarpe. Interpreta l'accaduto come un'indicazione per la sua ricerca: non avrà più bisogno di altro strumento se non di se stesso. La scelta gli vale aspre critiche dalla classe medica avversa alla sua

ricerca e alla sua nuova filosofia. Reagisce cancellandosi dall'ordine dei medici e facendosi chiamare erborista. Intanto la sua sensibilità si sviluppa progressivamente: arriva a riconoscere le proprietà di una pianta o di un fiore con il solo contatto della mano o della lingua. Così scopre i primi diciannove rimedi.

Nora Weeks testimonia che durante la scoperta dei fiori **Edward Bach sperimenta su se stesso i nuovi rimedi**; inoltre cura decine di persone verificando le proprie intuizioni su malati che soffrono di ogni genere di disturbi. Infine, tra le migliaia di piante oggetto delle sue ricerche, ne sceglie solo 38 a crescita spontanea. Pubblica due libri: *Guarisci te stesso* e *I dodici guaritori ed altri rimedi* nei quali descrive semplicemente la sua nuova concezione di salute e malattia e le proprietà dei fiori.

Il 27 novembre 1936, Edward Bach muore nel sonno nella sua casa di Mount Vernon, Sotwell, Gran Bretagna, dove oggi opera il Centro di Bach, specializzato nella raccolta e nella preparazione dei fiori.

Se ne va felice, come confida ai suoi più stretti collaboratori poco prima di morire, essendo la sua opera compiuta.

Il dottor Bach incontra per primo il fiore Impatiens, quello che rispecchia il suo tipo psicologico: è una persona essenziale e pratica la sua filosofia nel quotidiano, in prima persona. Fin dal principio è chiaro il suo intento, vuole trovare dei rimedi semplici e puri che possano sollevare le persone dalle loro sofferenze.

Quando nel 1912 si laurea in medicina, al momento di ricevere il diploma si dice abbia affermato: "Mi ci vorranno cinque anni per dimenticare tutto quello che mi è stato insegnato". In realtà gli ci vorrà molto più tempo e passeranno diciotto anni prima di abbandonare definitivamente la Medicina "ortodossa". La scoperta dei 38 rimedi gli richiede altri cinque anni. Dichiara che il suo metodo sarebbe stato completo quando avrebbe trovato tutti i rimedi di cui aveva bisogno, 38 preparazioni in tutto, con cui si potevano ottenere circa 293 milioni di combinazioni diverse, ma così semplici da preparare e da usare, che chiunque avrebbe potuto farlo.

Bach gode di notevole fama dopo la preparazione dei nosodi; ottiene grande considerazione dalla classe medica, sia dai colleghi ortodossi che da quelli omeopati. Ma ciò non basta a frenare la sua indole di ricercatore: trova un approccio completamente nuovo alla terapia. Spoglia l'esercizio della professione da tutto ciò che non è necessario, abbandona il laboratorio e la ricerca ortodossa, il

metodo di preparazione omeopatica della succussione, rinuncia alla diagnosi dai sintomi fisici per concentrarsi unicamente sulla salute emotiva e spirituale dei pazienti.

Poco prima della sua morte allestisce un falò nel giardino di Mount Vernon, brucia molti dei suoi primi appunti perché non confondano le persone in futuro. Tutto quello che era necessario dire si trovava scritto nelle 32 pagine dei dodici guaritori.

Nella sua mente “il lavoro scartato, le teorie abbandonate, erano come un’impalcatura: utile mentre i muri venivano costruiti e il tetto veniva posato sulla sommità dell’edificio, ma ingombrante e inutile una volta che la casa era finita e le persone pronte ad abitarla”.

Nel 1936 qualcuno inizia a promuovere l’idea di combinare i 38 rimedi in un solo elisir e di risolvere così i problemi di tutti con una sola miscela, il dottor Bach aveva già messo alla prova tale idea e l’aveva abbandonata.

Un mese prima della sua morte scrive al suo amico Victor Bullen: “Penso che ora tu abbia visto ogni fase del lavoro. [...] Il fatto che si verificano dei tentativi di distorsione della nostra ricerca, costituisce prova del suo valore, perché la distorsione è un’arma assai più potente del tentativo di distruzione”. Nella stessa lettera egli indica la strada che i suoi successori avrebbero dovuto seguire. “Il nostro lavoro consiste nell’aderire costantemente alla semplicità e alla purezza di questo metodo di guarigione” egli scrive, “e quando uscirà la prossima ristampa de I dodici guaritori dovremo fare un’introduzione più lunga, che confermi saldamente l’innocuità, la semplicità e i miracolosi poteri di guarigione dei rimedi”.

Nora Weeks e Victor Bullen promettono al dottor Bach che avrebbero fatto di tutto per tenere saldi quei valori. Il messaggio centrale del dottor Bach è che **noi tutti siamo guaritori e chiunque può usare i rimedi**, chiunque ha la possibilità di guarire e durante il processo di guarigione può ritrovare se stesso e farsi carico del proprio destino.

Il metodo dei 38 rimedi, secondo le parole di Bach, “è un dono e non una creazione umana” e come tale andrebbe accolto: come un patrimonio universale.

Tratto da “fiori di Bach e naturopatia” di Catia Trevisani

Gonartrosi e fiori

Non potevo dare indicazioni sui Fiori di Bach senza una attenta descrizione della vita dell'uomo che li ha scoperti. L'intuito, la passione e l'altruismo che lo hanno contraddistinto in vita sono ancora presenti in tutti i preparati che vengono fatti secondo le sue indicazioni.

La sintomatologia dolorosa che colpisce le articolazioni non è solo un fattore fisico ma deriva anche da squilibri emotivi e atteggiamenti caratteriali che portano eccessiva rigidità. La manifestazione del sintomo doloroso può manifestarsi in maniera più evidente nei periodi di forte tensione dovuto alla gestione dello stress accumulato che spesso si manifesta come dolore articolare e rigidità muscolare.

I fiori di Bach consigliati sono:

Rock Water e OaK

Rock water (*Aqua Petra* - Acqua di sorgente) non è una pianta, bensì è un'acqua di montagna, di roccia proveniente dal Galles, in Inghilterra. Nasce e sgorga in mezzo alla roccia e per questo è fredda, rigida, ma pura. Ancora oggi si possono trovare delle piccole sorgenti, con proprietà terapeutiche, nascoste tra la vegetazione, posti ancora incontaminati e soggetti solo alle regole della natura: sole e vento.



Proprietà e benefici di Rock Water

Il Dott. [Edward Bach](#) ricercando attraverso i campi inglesi altri nuovi rimedi scopre quest'acqua che ha lo scopo di curare chi ha un controllo estremo di sé stesso oppure: *“...Per coloro che sono molto rigidi nel loro stile di vita e si negano frequentemente gioie e piaceri perché temono che queste cose possano ostacolare il loro lavoro. Sono severi maestri con se stessi. Desiderano essere sani, forti e attivi e faranno qualsiasi cosa li riesca a mantenere in queste condizioni. Sperano che il loro esempio induca gli altri a imitare le loro idee per diventare alla fine migliori...”*

La tipologia Rock Water è quella di una persona che ha uno stile di vita severo e rigido, che si impone una certa disciplina, il quale odia la mediocrità ed il piacere, è certo e sicuro dei propri dogmi. Tutto questo lo porta ad essere auto-repressivo, non riesce ad avere compassione neanche per sé stesso, ha spesso un carattere o un comportamento rigido, egocentrico, che si impone con decisione inflessibile. In fondo a coloro che si sentono Rock water c'è una sorta di martirio, c'è il desiderio di servire un po' da esempio, al fine di far notare all'esterno ed agli altri come si fa a vivere.

Questo fiore apporta un grande beneficio, ovvero la duttilità, l'apertura affettiva nei confronti del prossimo e soprattutto la flessibilità della mente come l'acqua che scorre e passa ovunque, purificando e liberando le inibizioni. Prevale, dunque la consapevolezza che l'armonia interiore sia fondamentale e più importante rispetto ad dettami di una disciplina forte.

• **Emozioni iniziali-inibite (prima di prendere il fiore):**

Rigidità, inflessibilità

• **Emozioni evolutive-sciolte (dopo aver assunto il fiore):**

Flessibilità del corpo e della mente

Indicato per

Rock Water è per coloro che sono molto rigidi interiormente, di conseguenza sono severi maestri con loro stessi e tutto ciò può comportare blocchi fisici, contratture degli arti, mal di schiena, il torcicollo isterico, il morbo di Parkinson, la stipsi cronica e vari dolori articolari fino a reumatismi gravi.

Questo rimedio, che incarna spesso il sentire rigido di coloro che intraprendono diete “ferree”, insieme a Crab Apple, fiore che purifica, è indicato per guarire disturbi alimentari quali l'anoressia.

Rock Water è prezioso per coloro che chiedono molto a loro stessi, che sono insoddisfatti di ciò che fanno e pensano, che avrebbero sempre potuto fare meglio, è altresì prezioso per coloro che si pongono degli obiettivi ambiziosi e precisi, ma che possono con Rock Water averli attraverso la leggerezza, la flessibilità e l'armonia. Infine, per coloro che hanno voglia di lasciarsi andare alla bellezza della vita.

Oak (Quercus Robur), la quercia fa parte della famiglia delle Fagacee ed è uno degli alberi più sacri all'uomo. È comune in Europa, è forte, ha un tronco duro, longevo e maestoso, possiede radici grandi e profonde e può raggiungere l'altezza di circa 30-40 metri. Questo cresce nei boschi e nei campi, spesso si trova in terreni fangosi o argillo-calcarei, presenta fiori sia maschili con amenti giallastri che femminili i quali sbocciano a primavera. Le foglie sono caduche e con difficoltà si staccano dal ramo e cadono giù, quindi restano secche attaccate all'albero.



Proprietà e benefici di Oak

La parola chiave di Oak è “la forza”, che si manifesta in quegli individui fedeli al senso del dovere e dell'obbligo, i quali vanno avanti a tutti i costi, affrontando il “vento in faccia”, gli ostacoli quotidiani e non rallentando mai sulle insidie.

Gli Oak sono personalità nelle quali la tenacia e senso dell'impegno è preponderante. In situazioni di squilibrio questi caratteri confondono il dovere con il piacere, pur essendo spesso persone che hanno lavorato tanto sul loro “io” e fungono da punto cardine nelle loro famiglie o lavori, quindi estremizzano le loro forze e di conseguenza cadono giù.

Il dott. Edward Bach descrive le persone Oak in questo modo “... *Per coloro che lottano e si battono energicamente per guarire o per risolvere i problemi della vita quotidiana. Perseverano,*

tentando una cosa dopo l'altra, anche se il loro caso può sembrare senza speranza. Sono scontenti di sé quando una malattia interferisce con i loro doveri e con l'aiuto che vogliono arrecare agli altri. Sono persone coraggiose, che combattono contro grandi difficoltà senza mai perdere la speranza o diminuire l'impegno... ”.

I benefici che questo fiore apporta sono il recupero del senso dei propri limiti, la flessibilità sul lavoro, il ripristino delle forze in generale. Inoltre, Oak tira fuori quella consapevolezza delle proprie esigenze e bisogni, al fine di trovare degli spazi per il piacere, nonostante si riesca a mantenere gli appuntamenti e le scadenze prese.

• **Emozioni iniziali-inibite** (prima di prendere il fiore):

Tenacia estrema, fatica instancabile tendente a un atteggiamento rigido (da non confondere con Rock Water e Vervain).

• **Emozioni evolutive-sciolte** (dopo aver assunto il fiore):

Flessibilità, recupero delle energie, proporzione tra dovere e piacere.

Indicato per

Oak è indicato per coloro che seguitano ad andare avanti nonostante le difficoltà, generando in loro uno stato di affaticamento cronico, come appunto la quercia che è forte ma non si spezza mai.

Oak è anche dato a coloro che sono sempre impegnati a fare di più..., perdendo così la loro spontaneità nell'intenzione e nelle relazioni di scambio.

A livello clinico, la malattia è vista dagli Oak come un fallimento e gli sforzi per la loro guarigione sono generalmente fatti superficialmente. Spesso si è riscontrato in questi individui la manifestazione di patologie di tipo autoimmune con caratteristiche che portano alla cronicizzazione della malattia stessa, come crisi d'asma, nei casi in cui si è costretti ad abbandonare gli obblighi intrapresi, l'artrite reumatoide, la cervicale, l'otosclerosi e l'arterosclerosi.

Prezioso per

Oak è prezioso per coloro che considerano la vita come una lotta dura ed anche per coloro che esagerano negli sforzi, per coloro che ricercano la semplicità.



Il cambiamento non è mai doloroso

.... solo la resistenza lo è.

Buddha

GONARTROSI E PSICOSOMATICA

In ambito medico si fa sempre più strada l'idea che il benessere fisico abbia un'influenza sui sentimenti ed emozioni e che a loro volta questi ultimi abbiano una certa ripercussione sul corpo.

Non a caso il vecchio concetto di malattia, intesa come “effetto di una causa”, si sta sostituendo con una visione multifattoriale secondo la quale ogni evento è conseguente all'intrecciarsi di molti fattori tra cui quello psicologico risulta molto importante. Il fattore psicologico sembra che possa agire sia sull'insorgere della malattia che sulla sua guarigione.

Molte sintomatologie per cui la medicina allopatica non ha trovato soluzione e causa sono state inserite sotto la dicitura: **psicosomatica**.

La parola è composta da due termini: “**psiche**” che significa **soffio vitale, anima** e “**soma**” che vuol dire **corpo**.

La psicosomatica moderna ha una visione globale dell'uomo, olistica, perché ha compreso che il malessere delle persone si trova nella sua storia personale, familiare, sociale, ambientale e non solo.

La psicosomatica è ricerca di armonia.

La psicosomatica è l'arte e la scienza di curare l'essere umano nella sua totalità.

Il suo scopo è favorire lo sviluppo di una nuova e differente consapevolezza della vita e della malattia.

Il sintomo in quest'ottica diventa uno strumento di crescita, la malattia un'esperienza necessaria all'evoluzione, il disturbo fisico un simbolo che apre la strada a nuovi significati esistenziali, riavvicinando l'essere umano a se stesso e riportandolo sul proprio cammino evolutivo.

Lo stesso Ippocrate, affermava nel IV secolo a.c.:” Se l'anima si ammala, essa consuma tutto il corpo”.

La Medicina interpretativa intende la malattia come un evento sensato, come il sistema usato dall'anima per rendere consapevoli i conflitti spirituali irrisolti. Perché ciò avvenga è necessario comprendere i significati simbolici dei sintomi delle malattie ossia decodificare il messaggio della malattia, il suo significato, la sua interpretazione e di convertirlo realmente, nella vita di tutti i giorni, nei passi evolutivi necessari (elaborazione). Come riscatto di questo processo conoscitivo e di crescita ci spetta una nuova qualità interiore, una personalità più matura.

Lo scopo è proprio questo: imparare dalla malattia, dai suoi sintomi e crescere.

In ogni sintomo patologico è racchiuso un aspetto chiamato "ombra".

L'Ombra rappresenta la somma delle caratteristiche nascoste, di quegli aspetti che giudichiamo negativi e disprezzabili, inaccettabili per l'IO. Quegli aspetti che l'uomo non vuole vedere e che per lui diventano quindi inconsci. Tutto ciò che non vogliamo essere, che non vogliamo vivere, che non vogliamo entri a far parte della nostra identificazione perché ritenuto sbagliato, brutto, cattivo e crediamo di rimuoverlo ignorandolo.

Più schiacciamo, nella parte inconscia, questi contenuti, più essi diventano pericolosi; se li portiamo a galla, li rendiamo consci, abbiamo la possibilità di "correggerli" e di affrontare tutto quello che essi si portano dietro: ansia, attacchi di panico, paura, malattia.

“ Rendi cosciente l'inconscio

altrimenti sarà l'inconscio

a guidare la tua vita

e tu lo chiamerai destino”

C.G.Jung

Quando ci assumiamo la responsabilità del nostro “destino” vediamo la malattia trasformarsi in una opportunità. La malattia è una via percorribile, né buona né cattiva, non si diventa né migliori né peggiori ma soltanto più saggi e più consapevoli della propria responsabilità.

La Medicina interpretativa da una valutazione positiva dei sintomi legati alla malattia perché essi sono lo strumento che permette al terapeuta di capire cosa manca al paziente e quindi come aiutarlo. Liberato dal giudizio, il sintomo, può rivelarsi un prezioso indicatore delle carenze e aiutare il paziente a diventare più sano e forte sia dal punto di vista fisico, che mentale, che spirituale.

I dolori articolari possono avere un'origine psicosomatica e colpiscono in particolare le persone troppo orgogliose e molto rigide con se stesse.

I problemi alle ginocchia, in particolare la sofferenza al menisco (la struttura cartilaginea che ha il compito di stabilizzare l'articolazione del ginocchio permettendone lo scorrimento e la distribuzione ideale dei carichi) a prima vista possono sembrare disturbi di tipo ortopedico non interpretabili in chiave psicosomatica. In realtà dietro a queste patologie si nascondono atteggiamenti e comportamenti che parlano di uno stile esistenziale, di un modo di essere nel mondo che influenza direttamente postura e movimento. Se le ginocchia e le articolazioni sono fondamentali per rendere la camminata fluida ed elastica, una loro rigidità si traduce in movimenti forzati, quasi robotici, innaturali ben evidenti nella fase avanzata della malattia. Muoversi così è il risultato di un modo di vivere inflessibile, in primo luogo con se stessi: le persone che soffrono di disturbi alle ginocchia pretendono troppo da sé e dal proprio corpo sottoponendosi a sforzi eccessivi che nel tempo usurano le articolazioni.

Le ginocchia dolenti parlano di te.

Secondo una prospettiva psicosomatica le patologie articolari segnalano che stiamo superando i nostri limiti; la riduzione dei movimenti imposti dal dolore suggerisce quindi la necessità di uno arresto immediato. Chi è vittima di questi comportamenti tende però a ignorare tali segnali rischiando di infiammare ulteriormente le articolazioni. Un simile atteggiamento rivela la presenza di un orgoglio eccessivo, il non voler cedere mai davanti alle avversità, come a dire: “Io non mi piego, non mi inginocchio di fronte a nessuno!”, costi quel che costi. Questo comportamento può far trasparire un tratto egocentrico o persino una vena di “presunzione” ma la sofferenza del corpo suggerirebbe di fare un passo indietro che orgogliosamente non si accetta di compiere. Le ginocchia, inoltre, permettono la posizione eretta, postura tipica di chi è “tutto di un pezzo”, dritto come un soldato. A volte ci troviamo in una situazione simile e abbiamo paura, vorremmo cedere di

fronte ad emozioni che fanno tremare le gambe e sbarazzarci di quell'atteggiamento marziale che non ci appartiene, ma non possiamo farlo, o meglio non vogliamo permettercelo. Le ginocchia, infine, sono punti d'appoggio fondamentali nell'atto sessuale, la loro sofferenza potrebbe anche indicare la presenza di una problematica intima o di un momento di incomprensione nella relazione con il partner

Le articolazioni per funzionare al meglio devono essere elastiche, lubrificate, ammortizzate a sufficienza per aggirare gli ostacoli o smorzare i contraccolpi che la vita ci riserva. In questo senso, la metafora del corpo rimanda direttamente anche ad un problema di atteggiamento mentale che trova i suoi pilastri in una dose di autosvalutazione

"Le gambe sono come delle molle: quando le teniamo tese troppo a lungo si irrigidiscono e si induriscono, perdono la loro elasticità"

Alexander Lowen in Bionergetica

Il ginocchio partecipa al simbolismo generale degli arti inferiori ed è dunque collegato all'idea dell'andare avanti nella vita e del dinamismo psicofisico della persona. Esso, in armonia con le articolazioni del femore e della caviglia, consente il cammino in modo fluido e ottimale e, per analogia, richiama i concetti di affermazione di sé, di evoluzione della personalità, del seguire un percorso inteso come specifico progetto od orientamento esistenziale. Senza il ginocchio i passi sarebbero rigidissimi e limitati.

Ciò significa che questa articolazione esprime anche la capacità di adattamento in diverse situazioni: ammortizzare i colpi con una lieve flessione, cambiare passo di fronte a un ostacolo, indietreggiare in caso di pericolo. Grazie a questa "capacità plastica", esso distribuisce il peso del corpo sia in fase dinamica che statica; entrambe le ginocchia contribuiscono in modo determinante al mantenimento del baricentro all'interno del corpo. Basti pensare ai piccoli, a volte impercettibili e automatici, movimenti di correzione dell'equilibrio messi in atto da ginocchia e caviglie. Il ginocchio è legato grazie alla sua capacità flessoria alla capacità di piegarsi e, di conseguenza, al tema dell'umiltà, come nella genuflessione, tipica dei momenti di preghiera, ma anche di un antico modo di chiedere perdono e di dichiarare senza veli il proprio amore. Umiltà che, in casi estremi, può diventare sudditanza psicologica.

La capacità estensoria, invece che permette alle gambe di stare dritte richiama il rigore morale, la determinazione e la fermezza necessari in alcuni momenti. Spinta all'estremo, la funzione tocca il tema dell'orgoglio: il non volersi piegare quando la vita richiede una fase di passività e di momentaneo ripiegamento. Infine, va ricordato che, quando si sentono "mancare le gambe", sono proprio le ginocchia a cedere, a flettersi anche contro la volontà della persona. Ciò indica che esse si collegano ai temi della fatica/stanchezza, ma anche a quelli della cedevolezza/femminilità. Un problema al ginocchio può esprimere, in genere, una scarsa flessibilità nelle relazioni (l'andare verso gli altri), una difficoltà di adattamento alle mutevoli situazioni della vita, un eccesso di orgoglio (talora di altezzosità), un problema che tocca la sfera sessuale (il ginocchio è un punto d'appoggio fondamentale durante il coito) è in un minor numero di casi, un esagerato atteggiamento di sottomissione.

A volte, solo notando bene questo aspetto, si inizia a essere più elastici, meno cocciuti, più disponibili a mediare o ad accettare di buon grado anche i pareri e le critiche che non fanno piacere. Cedevolezza, in questo caso, non fa rima con debolezza ma rimanda, al contrario, ad una sorta di saggezza che aiuta a vivere meglio la vita, senza lasciarsi sconvolgere da imprevisti e contrattempi.

Le domande da porsi sono:

- Sono forse troppo conciliante o lo sono troppo poco?
- Mi sono forse convinto di aver accettato una situazione o una decisione, mentre in realtà ho semplicemente abdicato per salvare la faccia o per mia buona pace ?
- Ho forse difficoltà ad accogliere le critiche perché mi sento sminuito, denigrato ?

la debolezza sulla forza.

“Ciò che è malleabile è sempre superiore a ciò che è inamovibile”

LAO TZU



MTC. Le sindromi “bi”:

Le patologie reumatiche rientrano in medicina cinese nel grande capitolo delle sindromi “bi”. Bi significa “ostruzione”: si tratta di un rallentamento prima e del ristagno poi della circolazione del “qi”, dei liquidi e del sangue che, nei casi gravi, può trasformarsi in vero e proprio “blocco” che interessa i vari tessuti dell’organismo; attaccati dalla patologia in presenza di dolore viene chiamata SDO: Sindrome Ostruttiva Dolorosa.

Il rallentamento nasce generalmente per l’effetto di numerose concause alcune delle quali sono esogene (le energie cosmopatogene vento, freddo, umidità in particolare), altre correlate al dismetabolismo ed alla distrofia dei tessuti colpiti (ossa, cartilagini articolari, muscoli, legamenti, sottocute e cute) a loro volta correlati agli stress ai quali sono sottoposti (traumi, lavori ripetitivi, età etc) ed alle disfunzioni degli organi principali che secondo la medicina cinese sono ad essi correlati e ne assicurano il trofismo.

La correlazione tra “organi” e “tessuti” studiata e proposta dalla medicina cinese non possiede un equivalente in medicina occidentale ed è dunque l’aspetto più difficile da comprendere, ma anche uno degli elementi di maggiore “modernità”. Un aspetto interessante della classificazione cinese delle sindromi “bi” è che si avvale contemporaneamente di vari criteri che si fondano sull’eziopatogenesi, sulla sintomatologia clinica, sulla natura e sul genere dei tessuti colpiti, sugli organi compromessi, sui deficit o eccessi delle “sostanze fondamentali”. In sintesi non viene proposto un unico metodo di classificazione, ma numerosi criteri differenti che non si escludono a vicenda ma possono essere utilizzati contestualmente a seconda che si voglia privilegiare l’eziopatogenesi endogena o esogena della patologia, la sintomatologia con la quale si manifesta, la sua localizzazione, la sua origine etc.

SINDROMI BI: QUANDO LE ENERGIE COSMICHE DIVENTANO ENERGIE PERVERSE

INTRODUZIONE Gli uomini, immersi in natura, sono costantemente a contatto con fenomeni climatici normali, le sei energie: freddo (han), umidità (shi), vento (feng), secchezza (gan), calore (re) e fuoco (huo). Tutti gli esseri viventi, influenzati da queste energie cosmiche che si avvicendano di stagione in stagione, sono capaci di adattarsi ad esse e con esse di vivere in un rapporto armonioso. “Tra il Cielo e la Terra vi sono degli esseri, tra i quali l’Uomo è il più nobile, il più prezioso. Grazie all’energia del Cielo e della Terra, e grazie anche a quella degli alimenti e delle bevande, egli vive seguendo la regola delle quattro stagioni, per svilupparsi, generare e morire.” So OUENN

La produzione di qualsiasi fenomeno, pur nel rispetto delle leggi fondamentali della natura, può presentarsi sotto due aspetti: uno normale ed uno anomalo.

E’ normale ciò che è benefico e favorevole ed è anomalo ciò che è nefasto e sfavorevole per la salute dell’uomo.

Le energie perverse o patogene

Quando le energie climatiche si manifestano in eccesso, pur nella stagione tipica di appartenenza, o appaiono in periodi stagionali sbagliati, prendono il nome di energie perverse o patogene (*xie qi*). Tali energie possono diventare patogene per l’organismo ed essere causa di malattia almeno in tre occasioni diverse:

- L’energia climatica è di normale intensità, si presenta nella stagione appropriata ma incontra un soggetto con energia difensiva in deficit.
- L’energia esterna è in sintonia con la stagione ma si manifesta in eccesso.
- L’energia cosmica non è in conformità alla stagione, essa diventa tanto più patogena quanto più presenta caratteristiche contrarie alla stagione in corso (ad esempio freddo in estate e caldo in inverno).

Anche l’energia difensiva del corpo, la *Wei qi*, si adatta alle energie cosmiche stagionali nel tentativo di mantenere un rapporto costantemente armonioso fra microcosmo e macrocosmo.

Quindi per ribadire il concetto possiamo dire che:

La penetrazione delle energie perverse può essere favorita da una carenza dell’energia corretta, l’energia della buona salute, *Zheng qi*, che può avere cause costituzionali, secondarie all’età o a prolungate malattie. Quindi la disarmonia dell’energia nutritiva *Rong* e dell’energia difensiva *Wei*

può generare la malattia. Se l'energia *Rong* e l'energia *Wei* circolano armoniosamente le energie perverse non potranno penetrare nell'organismo e la malattia *bi* non potrà scatenarsi.

L'alimentazione, pertanto, gioca un ruolo chiave nell'insorgenza delle sindromi *bi* entrando nella costituzione tanto dell'energia nutritiva quanto dell'energia difensiva. L'evoluzione, le forme cliniche e la gravità di queste malattie variano in rapporto alla natura e all'intensità dell'energia perversa.

Come detto, il meccanismo fisiopatologico principale è l'ostacolo alla circolazione dell'energia *Qi* e del sangue *Xue*, con relativo ristagno, che determina un difetto di nutrizione dei tendini, dei vasi e delle articolazioni e responsabile della sintomatologia reumatica e del dolore. In Medicina tradizionale Cinese il dolore è considerato il risultato di una disarmonia nella circolazione dell'energia e del sangue. L'analisi di questo sintomo mediante le otto regole diagnostiche (pieno-vuoto, freddo-caldo, interno- esterno, yin – yang) permette di interpretarlo, di determinarne la causa e definire pertanto il trattamento adeguato.

Esistono una serie di punti specifici in grado di sbloccare la circolazione dell'energia ristagnante nei tessuti e intorno alle articolazioni. Questi punti possono essere utilizzati in modo appropriato dopo aver determinato il tipo di alterazione nella circolazione del Qi

CRITERIO COSMOPATOGENO

Se si usa il criterio cosmopatogeno associato a quello sintomatologico si identificano generalmente quattro categorie di sindromi *bi*:

- SDO MIGRANTE. Causata dal vento ; è caratterizzata da infiammazioni e dolori muscolari e/o articolari che si spostano da una articolazione all'altra.
- SDO FISSA Causata da umidità; ai sintomi infiammatori si sommano gonfiori, la pesantezza, l'intorpidimento, il peggioramento con le condizioni climatiche "umide"
- SDO ALGICA. Causata dal freddo; in questa forma il dolore è particolarmente intenso e immobilizza il distretto interessato
- SDO DA CALORE E UMIDITA'. Origina da una qualsiasi delle tre precedenti quando il fattore patogeno si trasforma in calore e quando le infiammazioni si condensano trasformandosi in umidità. Le articolazioni di questa sindrome risultano calde al tatto, arrossate e gonfie

CRITERIO DEGLI ORGANI E VISCERI

Se la patologia reumatica viene osservata alla luce della *teoria degli organi e visceri*, il rene e la milza-pancreas sono, senza dubbio, i principali responsabili delle alterazioni osteo-articolari per il loro collegamento con le strutture ossee, legamentose ed articolari.

Tuttavia, anche il polmone può giocare un ruolo determinante, sia come depositario dell'energia difensiva che come cardine del metabolismo dei fluidi.

Il cuore ed il fegato intervengono più raramente, soprattutto, nelle forme a genesi endogena.

Punti sui meridiani per il trattamento della gonartrosi.

Punti sul meridiano dello Stomaco:34ST,35ST,36ST.

Punti sul meridiano della Milza: 9SP.

Punti sul meridiano del Fegato: 8LV.

Punti sul meridiano della Vescicola Biliare:33GB, 34GB.

Punti sul meridiano della Vescica: 40BL.

Le tecniche complementari

La Moxibustione: questa tecnica ha effetti tonificanti ed è particolarmente indicata nelle patologie da freddo e da umidità; è comunque consigliata in tutte le condizioni di ristagno, di blocco energetico e nei vuoti di yangqi, poiché: dinamizza il flusso energetico, disperde il freddo e l'umidità, tonifica lo yang, armonizza il rapporto fra Qi e Xue, rigenera i tessuti.

La moxibustione è sconsigliata nelle malattie da eccesso di calore, in caso di febbre alta, su alcuni punti proibiti, su aree abrase o ferite, vicino a grossi vasi, su mucose, sul viso, su organi di senso.

La Coppettazione: questa tecnica favorisce la circolazione del sangue e dell'energia, riscalda, riduce gli edemi, risolve le stasi di Qi e Xue, tratta le sindromi reumatiche soprattutto da vento-freddo e da umidità.

Poiché tende a ravvivare la circolazione energetica e sanguigna si applica ogni qualvolta vi sia il sospetto di un'alterata circolazione di Qi e Xue.

La coppetta può essere usata a dimora singola e multipla, a intermittenza su un punto, oppure scivolata lungo il percorso dei meridiani.

La coppettazione a dimora per pochi minuti ha effetti tonificanti, mentre una lunga permanenza ha effetti disperdenti e si usa nelle stasi di Qi e Xue.

L'azione a intermittenza sul punto e lo scivolamento lungo i percorsi dei meridiani svolgono prevalentemente la funzione di dispersione e di mobilizzazione. La coppettazione è controindicata nelle persone con pelle eccessivamente lassa, su ulcerazioni cutanee e in presenza di febbre alta.

Il Gua sha: la tecnica del gua sha consiste nel massaggiare energicamente l'area del corpo interessata, con un oggetto a lama di coltello dal contorno smussato.

Nel caso di una sindrome ostruttiva dolorosa da energia cosmopatogena, libera rapidamente la zona dolente dal fattore patogeno e risolve il dolore.

“Niente se ne va prima di averci insegnato ciò che dobbiamo imparare!”

Buddha



RIFLESSOLOGIA

Introduzione: Il dolore

La funzione fisica del dolore.

Il dolore ha una forte funzione preservatrice nell'uomo. Quando una parte del nostro corpo viene danneggiata, il dolore che ne deriva porta la nostra attenzione su di essa. La concentrazione dell'attenzione su quel punto è resa più intensa dal dolore stesso. E proprio questa concentrazione è importante per aiutare il corpo a riparare il danno, e a trasmettere l'energia all'area colpita. La corrente di energie vitalizzanti mentali ed emotive richiama nel punto danneggiato forze eteriche in sintonia con essa. Tali forze aiutano il corpo nell'opera di guarigione.

Alla base di tutte le guarigioni ottenute per contatto o tramite lo sguardo, si trova il fondamentale principio secondo cui l'energia segue il pensiero. Nel punto in cui focalizziamo lo sguardo, viene diretto un flusso della nostra migliore energia.

Il fenomeno del dolore nell'uomo è di origine antichissima e, come sensazione, è certamente precedente alla vista, l'odorato e al gusto. Nelle sue manifestazioni iniziali, non era che un rozzo meccanismo reattivo, relativo alle superfici esterne o ectodermiche della struttura umana, e si distingueva appena dalla sensazione del tatto. Anche nella storia confusa che precedette la condensazione eterica dell'uomo e prima ancora che si fosse sviluppato un sistema nervoso rudimentale nelle matrici astrali e mentali, l'apprendimento per prove ed errori era già cominciato. In questo stato privo di mente era già stato elaborato, per mezzo del tatto un vago disagio che accompagnava gli errori di giudizio.

Le minacce alla sopravvivenza, derivanti da un contatto dannoso, evocavano nelle strutture superficiali delle reazioni, grazie alle quali si concretizzò gradualmente la matrice eterica dell'attuale ectoderma. Osservando oggi l'embrione umano, il quale riflette questi antichi sviluppi, notiamo che dove l'ectoderma comincia a piegarsi verso l'interno, per formare una varietà di organi, come sistema nervoso, gli occhi, la bocca, i capelli, lo smalto dei denti, l'ano, eccetera, la reazione spiacevole al tocco si trasforma in dolore. Persino in quella regione che alla fine si addensa per formare la pelle propriamente detta, il dolore si sviluppa in organi sotto la superficie del derma.

Così il dolore, oltre che sulla superficie del corpo nasce anche a livelli profondi, in recessi di organi difficili o impossibili da raggiungere, come la vagina, il colon, il meato uditivo, eccetera.

Sappiamo che il dolore genera dolore, consuma energia, specialmente ai livelli più profondi, e ci sensibilizza agli stimoli dolorosi. Così un dolore che sta in un punto localizzato, come un ascesso alla radice di un dente, può estendersi al corpo intero.

Il dolore è l'ipersensibilità degli organi interni si riflettono spesso in aree specifiche della pelle, provocando ciò che in medicina si chiama appunto "dolore riflesso". Per esempio, un dolore alla vescica biliare può riflettersi nella scapola destra. Un dolore sul lato interno del braccio sinistro indica problemi di cuore. In questo ci sono ovvie implicazione per il naturopata, per quanto riguarda la terapia con il massaggio e la palpazione di determinate aree per alleviare il dolore. Ma determinare la correlazione tra causa ed effetto non è sempre facile. La riflessologia plantare e la digitopressione funziona in questo modo.

Che cos'è la riflessologia

Il dizionario riporta tre significati per il termine riflessologia:

1. corrente della psicologia sperimentale che considera le attività psichiche processi fisiologici riconducibili a riflessi indotti da uno stimolo
2. branca della medicina alternativa che sfrutta i riflessi fisiologici per conseguire effetti terapeutici
3. studio dei riflessi

Cos'è per noi naturopati

La riflessologia è una antica tecnica terapeutica che permette, stimolando alcuni specifici punti del corpo, attraverso il massaggio o il tocco, il riequilibrio psico fisico della persona.

I punti che vengono presi in considerazione vengono chiamati: PUNTI RIFLESSI

Per punto riflesso intendiamo quella porzione di superficie corporea il cui stimolo riconduce ad un organo lontano dal punto stesso.

Abbiamo così la RIFLESSOLOGIA PLANTARE se a essere stimolati sono dei punti del piede, la RIFLESSOLOGIA PALMARE: nel caso delle mani, RIFLESSOLOGIA FACCIALE: il tocco avviene sul viso, RIFLESSOLOGIA AURICOLARE: vengono toccati specifici punti sull'orecchio e sul padiglione auricolare in particolare e così via abbiamo punti riflessi su braccia, gambe, schiena, testa.

Il come avviene, a livello fisiologico, la stimolazione dell'organo attraverso la digitopressione in un'altra parte del corpo è stata a lungo dibattuta. Le due teorie più accreditate sono:

1. il tocco in un dato punto produce un segnale elettrico che, attraverso il sistema nervoso, viene inviato al cervello, elaborato e inviato all'organo stesso. Quindi una stimolazione nervosa che stimola ad intervenire sul problema riscontrato.
2. Siamo fatti di energia e questa energia è organizzata, incanalata in apposite "autostrade" che corrono lungo tutto il nostro corpo. Stimolando i punti dove ci sono accumuli o blocchi (nodi di energia): viene ripristinato il libero scorrimento e quindi ripristinato il buon funzionamento dell'organismo.

Nella pratica la riflessologia:

- Liberazione di ormoni, fondata sulla scoperta del controllo del cervello sull'apparato endocrino. E' sufficiente massaggiare con la dovuta tecnica le zone riflesse doloranti, per stimolare il cervello a liberare ormoni cerebrali, quali l'endorfina, con conseguente azione terapeutica.
- Stimolazione del sistema linfatico, favorita dalla pressione di alcuni punti riflessi che attuerebbe l'accelerazione della circolazione linfatica con benefici su tutto l'organismo.
- Stimolazione del sistema sanguigno, avente lo scopo di migliorare la circolazione e diminuire la presenza di scorie.
- Influenze psicologiche, spiegabili con la grande importanza che la mente riveste sulla origine dei disturbi fisici.

Cenni storici

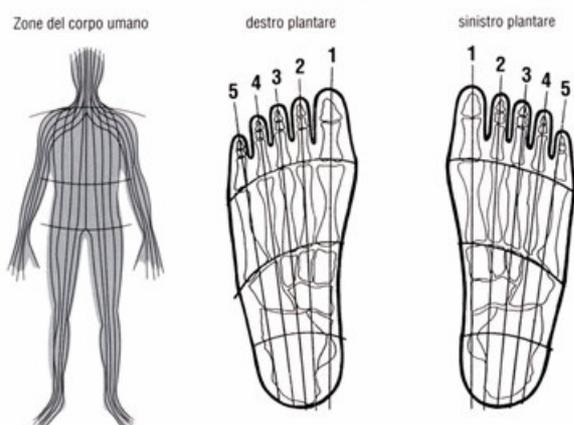
La riflessologia, come dicevo, è un'arte antichissima che risale a circa 4000 anni fa.

I primi testi scritti su cui troviamo testimonianza sono "I VEDA". Testi indiani dove viene riportato che i medici per arrivare ad una diagnosi osservavano attentamente le mani del paziente.

Sempre dello stesso periodo è il graffito ritrovato in Valcamonica dove si vede un feto rappresentato nel piede.

Nei millenni popolazioni antiche come gli Egizi (vedi Tomba dei Medici a Saqqaura 2330a.c.), i Maya, gli Atzechi conoscevano e hanno utilizzato questa tecnica che è arrivata fino ai giorni nostri attraverso i secoli.

Negli scorsi 2 lustri la riflessologia ha cominciato a prendere piede anche in Europa grazie a P. H. Ling, ricercatore svedese, che nel 1834 notò una relazione fra i dolori provenienti da alcuni organi e determinate zone del piede. Negli anni successivi un altro ricercatore scopre l'esistenza di zone riflesse a scopi anestetici e finalmente intorno al 1920 questa pratica fu elaborata da William Fitzgerald, medico di Boston, il quale scoprì che esercitando delle pressioni sui piedi, per dei piccoli interventi non sarebbe stata necessaria l'anestesia. Il metodo venne chiamato "Terapia Zonale" e fu Eunice Ingham che ne perfezionò la tecnica e la diffuse prima in America e poi in Europa



RIFLESSOLOGIA E GONARTROSI

L'artrosi è un processo degenerativo che causa perdita di spessore delle cartilagini articolari e ipertrofia ossea osservabile a volte come deformità. I sintomi più comuni sono dolore e rigidità. Si instaura quando in un'articolazione si verifica, per fattori generali e locali, uno squilibrio tra resistenza della cartilagine e sollecitazioni funzionali.

Le cartilagini hanno una forma e una struttura tale da conferire all' articolazione elasticità e resistenza favorendo il giusto contatto tra i capi ossei. In caso di artrosi le cartilagini risultano consumate e a loro posto possono essere presenti addensamento del tessuto osseo con piccole cavità contenente liquido o frammenti di cartilagine e dei cercini ossei detti osteofiti che il corpo "fabbrica" per cercare di recuperare lo spazio lasciato dalla cartilagine per diminuire l'attrito.

L'artrosi può essere difficile da affrontare in quanto il riposo causa rigidità e il movimento può dare dolore vista la condizione articolare. È molto importante mantenere la muscolatura tonica e ben irrorata in modo che il movimento o il semplice peso corporeo non finisca per gravare completamente solo sulle articolazioni..

Un vantaggio eccezionale che offre in questo caso la riflessologia è quello di determinare un aumento della secrezione di endorfine nell'organismo con la conseguente sensazione di benessere e di diminuzione del dolore.

Il massaggio al piede inoltre migliora il ritorno venoso e quindi può dare un senso di leggerezza agli arti e di nuovo di sollievo.

Come sempre è bene iniziare il trattamento con un massaggio generale del piede per prendere contatto con la persona (che dovrebbe ricevere in modo rilassato), per sentire le eventuali rigidità e la soglia del dolore dell'individuo trattato.

Le manovre di apertura:

10 carezze circolari intorno al malleolo interno.

Carezze sul dorso del piede (congiungendo lo stesso dito della mano con quello del piede).

Flettere ed estendere il piede facendo presa sul calcagno.

Sfregamento laterale del piede con entrambe le mani (attenzione alla fragilità ossea negli anziani).

Prendere le caviglie facendo presa sul calcagno e tenerle sollevate per un minuto.

Massaggio circolare di ogni polpastrello (con pollice e indice).

Flettere ed estendere ogni dito del piede (facendo presa sui metatarsi).

Inserendo le dita della mano fra le dita del piede tirare delicatamente ed allargare e distender tutte le dita del piede.

Carezze circolari nella zona del sonno(dorso-epifisi prossimale 4°-5° metatarso)

Nelle manovre di apertura inserisco lo svuotamento della vescica e della cisterna del piquet, perché sono entrambi contenitori di scorie, che voglio tener libere il più possibile per aumentare la eliminazione che avviene in modo naturale durante il trattamento vero e proprio.

Iniziamo massaggiando a ventaglio il PR della vescica con almeno 10 passaggi completi.

Svuotamento della cisterna del Piquet.

Massaggio riflessologico per gonartrosi

Massaggiamo punti riflessi del:

Rene: visione plantare su entrambi i piedi. Si trova appena sotto l'epifisi distale del terzo metatarso e collocato in una depressione tra il secondo e terzo metatarso.

Trattamento : puntuale rotatorio orario.

Spiegazione: Il problema dell' artrosi è spesso legata ad una tendenza all'acidosi sanguigna che determina una reazione naturale dell'organismo: il depauperamento delle riserve di minerali ossei a vantaggio di un azione tampone nel plasma.

Il rene è molto importante in quanto uno dei suoi compiti è di filtrare sali minerali utili alla salute di ossa e articolazioni e dal suo benessere dipendono l'energia e la volontà (anche di curarsi) dell'individuo.

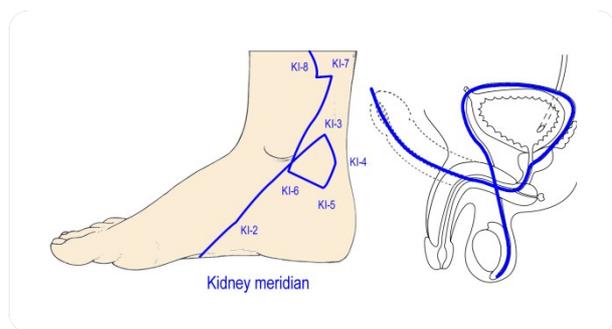
Uretere: visione plantare su entrambi i piedi. Questo punto non è identificabile riflessologicamente con precisione. Collegamento che dal rene porta alla vescica.

Trattamento:Bruco.

Vescica: visione mediale su entrambi i piedi posta inferiormente ,anteriormente al malleolo mediale, nella depressione sul margine interno – inferiore dello scafoide.

Trattamento a ventaglio x 9 volte così che la vescica risulti completa per 3 volte. Ogni volta che finiamo il PR della vescica chiudiamo a bruco sul “giro del rene”.

Spiegazione: elimina le scorie presenti nel corpo rinviando in tutto organismo ciò che ha purificato.



“IRO DEL RENE”

Nel “giro del rene” vengono “toccati”:

il punto 3Ki: tonifica e regola il qi renale e di fegato ,purifica il calore, fortifica la parte inferiore della schiena e le ginocchia.

Il punto 4KI: tonifica la Milza, tonifica i Reni elimina humor e calore umido.

Il punto 5Ki: tonifica Reni e Fegato,regola il qi.

Il punto 6Ki: stimola la salita del qi renale, regola i polmoni, il cuore e il fegato.

Il punto 7Ki:tonifica i Reni, soprattutto lo yin renale, regola il bilancio dei liquidi, l’energia nutritiva e il sangue, purifica il calore,dissolve il calor humidus.

Surrene: visione plantare su entrambi i piedi. Si trova appena sopra il punto riflesso del rene.

Trattamento: puntuale rotatorio.

Spiegazione: migliora la disponibilità di corticosteroidi con effetto antalgico, una sorta di cortisone naturale presente nel corpo.

Colonna vertebrale: visione mediale sulla cresta ossea partendo dall’articolazione tra la prima e la seconda falange , prosegue sul primo metatarso e passando dal primo cuneiforme finisce sullo scafoide.

Trattamento: percorrere a bruco x 3 volte tutta la lunghezza della colonna vertebrale e poi ogni singolo segmento(7 cervicali, 12 toraciche, 5 lombari, 9 sacrococigee) x 7 volte. Faremo particolare attenzione alle vertebre corrispondenti agli organi di Rene(10° e 11° dorsale), Fegato(5° dorsale) e Milza(8° dorsale) che sono gli organi maggiormente implicati in questa patologia.

Spiegazione: “il massaggio della colonna si pratica quasi sempre perché non solo da sollievo ai disturbi della schiena, ma tonifica tutto l’organismo: alle singole vertebre infatti corrispondono

distretti corporei che comprendono organi e visceri che sono nutriti dai nervi spinali che fuoriescono dalle vertebre stesse. Sciogliendo le contratture questi sono più liberi e la muscolatura in generale più rilassata”.

Nervo vago: testa distale sul primo metatarso su entrambi i piedi medialmente, plantarmente e dorsalmente.

Trattamento: puntuale rotatorio.

Spiegazione: regola l'attività degli organi interni.

Circolazione arteriosa : visione dorsale solo su piede sinistro, al di sotto delle teste distali del terzo, quarto e quinto metatarso.

Trattamento: tocco rotatorio sull'area.

Spiegazione: aiuto al buon funzionamento del sistema arterioso per dare una buona ossigenazione e mantenere così sani i tessuti.

Circolazione venosa : visione dorsale solo su piede destro, al di sotto delle teste distali del terzo, quarto e quinto metatarso.

Trattamento: tocco rotatorio sull'area.

Spiegazione: aiuto al buon funzionamento del sistema venoso per dare un buon ritorno di anidride carbonica(CO₂) e liberare i tessuti dalle scorie.

Area Polmoni: visione plantare su entrambi i piedi circoscritta sulle articolazioni metatarso – falangee del secondo e terzo dito.

Trattamento: bruco che va dalla parte esterna alla parte mediale del piede.

Spiegazione: aiutiamo la respirazione, la fluidificazione dei muco e la messa in movimento dei liquidi.

Diaframma: visione plantare su entrambi i piedi. Epifisi distale 2° metatarso.

Trattamento: Puntuale rotatorio con osservazione del respiro; nell'inspirazione allento la pressione e nell'inspirazione “affondo”.

Spiegazione: migliora la respirazione e infonde calma alla persona che riceve il trattamento.

Plesso solare: epifisi distale 3° metatarso Questo punto non ha una corrispondenza anatomica, ma viene associato a quel gruppo di gangli nervosi che partono dalle ultime vertebre dorsali e che vanno a innervare anche lo stomaco.

Trattamento: puntuale rotatorio.

Questo è uno dei punti dove è importante la direzione del movimento del massaggio: se si massaggia con la mano destra in senso orario sul piede sinistro e contemporaneamente con la mano sinistra in senso antiorario sul piede destro, otterremo una netta ed immediata sensazione di rilassamento del diaframma e dei muscoli della respirazione. Movimento “centrifugo quindi di dispersione e rilassamento. Lo stesso punto, sollecitato in direzione mediale, cioè verso l’interno dei piedi, quindi in senso orario sul piede destro con la mano sinistra e in senso antiorario sul piede sinistro con la mano destra, provocherà un’eccitazione del soggetto. Movimento “centripeto” quindi di bonificazione e eccitazione.

Spiegazione: essendo situato dietro lo stomaco, presso l’origine dell’arteria celiaca è un riflesso importante in caso di stress.

Cistifellea: visione plantare solo sul piede destro. Epifisi distale quarto metatarso.

Trattamento: puntuale rotatorio.

Spiegazione: complementare dell’organo fegato, questo viscere guida le iniziative e le decisioni dando la spinta alla loro realizzazione. Qui ha origine la capacità decisionale che regola gli altri circoli.

Area fegato: visione plantare solo su piede destro. Intorno al punto della cistifellea.

Trattamento: bruco in direzione mediale.

Spiegazione: comanda tutti gli altri circoli. Per MTC questo è l’organo dal quale derivano i progetti e le riflessioni e nel quale sono radicati il coraggio e la presenza di spirito. Trattando questo punto aiutiamo la persona a comprendere l’eventuale presenza di rigidità anche a livello emozionale o psichico.

Stomaco: visione plantare su entrambi i piedi sotto la testa del 1° metatarso.

Trattamento: puntuale ad uncino con leggera rotazione in senso orario.

Spiegazione: nello stomaco vengono somatizzati stress e ansia. Trattandolo lo rilassiamo facendolo lavorare meglio nella sua funzione fisiologica.

Sul piede sx proseguo con movimento gradualmente prolungato in serie di tre, partendo dall'esofago (a taglio) e coprendo tutta la zona riflessa dello stomaco per 9 volte.

Sul piede dx proseguo con movimento a unica virgola sotto la testa del primo metatarso fino al punto riflesso del duodeno, su cui scendo, per 3 volte.

Pancreas coda e corpo: visione plantare sul piede sinistro. 1° cun sotto la testa del 1° metatarso.

Trattamento: puntuale con leggera rotazione in senso orario.

Pancreas testa: visione plantare piede destro. 1° cun sotto la testa del 1° metatarso.

Trattamento: puntuale con leggera rotazione in senso orario.

Pancreas coda, corpo e testa: parto dal piede sinistro e proseguo sul destro con 3 passaggi a bruco.

Spiegazione: oltre a stimolare la produzione di insulina, che è implicata nell'assorbimento del glucosio nelle cellule, produce i succhi pancreatici che, entrando nel duodeno, scindono le molecole di carboidrati, proteine e grassi. Un buon funzionamento regola il giusto accumulo di queste sostanze.

Milza: visione plantare solo piede sinistro. Terzo prossimale nello spazio intraosseo tra 4° e 5° metatarso.

Trattamento: puntuale rotatorio (valutare se il punto è in pieno o in vuoto).

Spiegazione: garantisce un buon drenaggio linfatico e aiuta a mantenere sani i tessuti connettivi di sostegno comprese le cartilagini.

Anca: visione laterale esterna è rappresentata graficamente da una mezza luna sotto il perone ci troviamo sull'articolazione astragalico calcaneare.

Trattamento: bruco.

Spiegazione: è l'articolazione più importante per dimensione. Un buon funzionamento nella sua mobilità va sicuramente a benefici fino dell'articolazione del ginocchio.

Femore/ ginocchio :scendendo verticalmente dal gran trocantere ecco un'altra tuberosità che diventa l'area riflessa del ginocchio. Naturalmente tra i due punti riflessi di anca e ginocchio è situato il femore.

Trattamento: bruco/puntuale rotatorio.

Spiegazione: attraverso il tocco della zona dolente mandiamo un segnale al cervello che provvede a mandare stimoli nervosi per una guarigione più rapida.

Intestino tenue: visione plantare su ambo i piedi, situato nell'area comprendente gli interstizi dei cuneiformi, dello scafoide, dell'astragalo e del calcagno.

Trattamento: pressione esercitata con le falangi, a pugno chiuso, in senso rotatori orario.

Spiegazione: separa il puro dal torbido, assimila i nutrienti per l'organismo. Connesso al sesto senso, la nostra capacità di "sentire" e "percepire" le cose decodificando segnali sottili e profondi che ogni cosa ci comunica. Legato alla presa di coscienza.

Intestino crasso: visione plantare si snoda su entrambi i piedi. Parte dal piede destro dalla parte laterale esterna del cuboide troviamo la zona riflessa del COLON ASCENDENTE che prosegue sotto la linea diaframmatica con il COLON TRAVERSO e continua sul piede sinistro discendendo sul cuboide seguendo anatomicamente il canale che si genera sull'articolazione cuboide-calcaneare continuando poi con sigma e retto

Trattamento: bruco.

Spiegazione: completa la trasformazione degli alimenti e elimina le scorie attraverso le feci.

Cisterna del Piquet: visione mediale su entrambi i piedi a livello dell'astragalo.

Trattamento: puntuale.

Spiegazione:sblocco di tutto il sistema linfatico. Lavorando a questo livello permettiamo alla linfa di confluire nella cisterna senza trovare ingorghi.

Sistema linfatico superiore: spazi interdigitali.

Trattamento: spremitura interdigitale.

Sistema linfatico paravertebrale: visione mediale su entrambi i piedi costeggia la parte carnosa sotto la colonna vertebrale.

Trattamento: bruco.

Sistema linfatico addominale/Inguinale: visione dorsale su entrambi i piedi da malleolo a malleolo.

Trattamento: bruco.

Circolazione linfatica inferiore: zona posteriore distale su entrambe le gambe che termina con il tendine di Achille.

Trattamento: sfregamento a “c” gamba e tendine di Achille.

Spiegazione: il sistema linfatico mantiene pulito il liquido intracellulare migliorando gli scambi con quello extra cellulare.

Ripetiamo il trattamento sui punti riflessi di anca – femore e ginocchio che è la zona colpita e ripetiamo a lungo i punti di surrene, rene, uretere e vescica.

Per un equilibrio energetico generale può essere utile trattare i punti riflessi dei denti che permettono di stimolare, attraverso i meridiani energetici , tutto l’organismo.

Chiudiamo con 10 carezze sul malleolo interno e trazione delle dita di entrambi i piedi.

L’uso di un olio non è tassativamente necessario ma se si usa è meglio di mandorle spremuto a freddo di buona marca.

Riflessologia e fiori di Bach

Consigli per fiori di Bach durante il massaggio

Possiamo anche mettere 1 goccia di fiori di Bach a secondo di cosa il paziente manifesta.

Per la nostra patologia potrebbe essere utile tenere presente il seguente schema:

Sul punto riflesso del rene

OLIVE fiore legato alla stanchezza e all'esaurimento delle forze fisiche e mentali.

MIMULUS fiore legato alle paure.

Sul punto riflesso del fegato

VINE fiore che aiuta a sciogliere le rigidità e la necessità di tenere tutto sotto controllo.

BEECH fiore che porta con se il dono della tolleranza.

ROCK WATER fiore della flessibilità.

Consigli alimentari rispetto ai Movimenti trattati in riflessologia

I Movimenti maggiormente implicati nella gonartrosi sono:

- Il Movimento Terra
- Il Movimento Acqua
- Il Movimento Legno

Per proteggere il Movimento Terra:

- Il cibo deve essere masticato bene;
- Non mangio tardi la sera;
- Il cibo deve essere cotto (il freddo e crudo danneggia la Milza);
- Le bevande vanno bevute a temperature ambiente e calde.

Per proteggere il Movimento Acqua:

- La preparazione, il consumo, e la digestione dei cibi richiede tranquillità

Per proteggere il Movimento legno:

- Mangiare tutte le verdure e in particolare quelle verdi;
- Mangiare piccole quantità di cibo acido.

Presentazione del caso

M. 55 anni

Diagnosi medica: Avanzata gonartrosi tricompartimentale bilaterale più evidente sul versante destro con tendenza all'anchilosi della femore-rotulea bilateralmente.

Presenza di fabella a destra.

Altre patologie: sovrappeso, bendaggio gastrico, 3 ernie calcificate lombari, cervicalgia, insufficiente venosa 70 % a destra e 40% a sinistra.

Esami del sangue: sempre nella norma.

Cure attuali: Infiltrazioni ogni 6 mesi di di acido ialuronico Hyalgan a basso peso molecolare da quasi 2 anni.

Farmaci in uso: Moduretic 5 mg una volta al giorno indicato per la ritenzione idrica.

Trental 400 mg una volta al giorno indicato per le patologie vascolari e periferiche.

Per 20 anni ha fatto un lavoro usurante. Attualmente lavora da casa e ha una vita molto sedentaria.

La Signora riferisce che da quando ha iniziato le infiltrazioni di acido ialuronico il dolore è completamente scomparso e la mobilità è tornata normale ma ancora oggi il ginocchio destro risulta leggermente più gonfio del sinistro, quanto meno a fine giornata, e necessita di essere siringato prima dell'infiltrazione; inoltre benché riesca a salire le scale bene, con il ginocchio destro fa più fatica.

Durante il primo incontro abbiamo fatto una lunga chiacchierata in cui ho raccolto tutti i dati di anamnesi relativi a lei e alla sua famiglia. Parliamo della gonartrosi e lascio che mi spieghi tutta la parte medica che conosce in maniera approfondita. E' molto contenta di se stessa perché, da quando ha iniziato a soffrire di questo disturbo, è sempre riuscita a prendere un dosaggio inferiore di farmaci rispetto a quello che le veniva consigliato dal medico. Questa affermazione salterà fuori a tutti gli incontri avvenire. Le ricordo che anche il medico si è raccomandato di camminare.

Al secondo colloquio, le parlo della possibilità di migliorare il dolore attraverso l'alimentazione e dei fitoterapici: la persona mi fa capire chiaramente che non intende cambiare regime alimentare o prendere altre "medicine" ma che è disponibile a fare qualche passeggiata in più che ora sono molto rare.

Le segnalo comunque quali sono gli alimenti che dovrebbe cercare di evitare. La invito a prendere gli oligoelementi: III diatesi e come complementari Fluoro, Silicio e Zolfo.

A distanza di 3 settimane la signora mi rende partecipe del fatto che nell'ultima settimana ha evitato la brioche al bar e seppur con fatica anche allo spuntino zuccherato del pomeriggio. Sta bevendo di più e riesce ad andare a far una piccola camminata quasi quotidianamente.

Parliamo di nuovo dell'importanza di ridare slancio al suo organismo magari con una depurazione del fegato, visto che siamo quasi in primavera e il suo punto fegato è in pieno, e questa volta accetta il consiglio. Le indico TM di cardo mariano e tarassaco.

Circa a metà degli incontri la Signora è arrivata zoppicando e manifestando dolore al ginocchio a seguito di un piccolo incidente casalingo. In questa occasione e nella successiva ho applicato la tecnica della moxa e della digitopressione sui punti di meridiani di Stomaco, Milza, Vescicola Biliare e Vescica come descritto a pp 69.

Abbiamo fatto 12 incontri; il primo incontro è stato conoscitivo, la signora ha saltato solo un incontro per influenza. Quindi abbiamo fatto 10 massaggi in tutto di cui in 2 ho usato la tecnica della moxa.

A distanza di 2 mesi sente il ginocchio più leggero e a suo dire non si sta gonfiando come in passato. La prossima infiltrazione è a giugno, deciderà se farla in base ai sintomi di blocco e di gonfiore delle ginocchia. La signora si è resa disponibile a proseguire i trattamenti fino a quel periodo.

Ringraziamenti

Mettersi in gioco per crescere non è sempre facile, dobbiamo liberarci dei nostri schemi, dall'identificarci e ricercare modelli prestabiliti, da idee fisse e ricorrenti per rialinearci con la nostra Anima dando spazio alla nostra forza vitale e alla nostra creatività.

Ogni percorso che si intraprende fa fare nuove scoperte su te stesso e anche questa tesi ha assolto egregiamente alla sua funzione di esperienza di vita.

In questi mesi ha assunto varie "forme" passando dall'incubo notturno al sogno di vederla realizzata. Diverse volte ho pensato di non farcela e ora, che sono a 36 ore della consegna, mi rendo conto che ho fatto quello che doveva essere fatto , né più né meno.

Grazie a chi mi ha incoraggiato da lontano e a chi mi è stato vicino, grazie a chi mi ha preparato la colazione, il pranzo e la cena.

Un grazie speciale va a mio marito che in questi 4 anni con i suoi silenzi / assenti ha messo la mia vita nelle mie mani.

Bibliografia

Osservazioni di medicina naturale in iridologia, fitologia, nutrizione e idroterapia nelle malattie reumatiche. . C. Tanzi - Autoprodotto

Osservazioni di reumatologia in medicina naturale. P. Ruaro – Autoprodotto

Medicina popolare. . C. Tanzi - Autoprodotto

Iridologia e reumatologia. C. Tanzi e Dott. C. Fermo - Autoprodotto

La nuova dietetica. L. Costacurta

Gonalgia e gonartrosi: il trattamento in MTC. Dott. M. Baldesi - Autoprodotto

Le sindromi Bi o Pei. Dr.ssa S. Giglietti - Autoprodotto

Alimentazione e scienza spirituale. U. Renzenbrink – Natura e cultura

Metamedicina. Ogni sintomo è un messaggio. C. Rainville – Amrita

Fiori di Bach e Naturopatia. C. Trevisani –Enea

Curarsi con la naturopatia. C. Trevisani –Enea

Riflessologia e naturopatia. C. Trevisani –Enea

Medicina naturale dalla A alla Z. B. Brighi – Tecniche nuove

Dispense accademia di naturopatia Consè. Autori vari- Autoprodotto

Atlante di Agopuntura. - Hoepli