



**LA PELLE  
LO SPECCHIO DELL'ANIMA**

Matricola 0213

di Bessi Emanuele

Relatrice: Fernanda Cova



## **INDICE:**

### **-INTRODUZIONE**

La visione della pelle

### **-LA PELLE NELLA STORIA**

#### **-ANATOMIA**

Il ruolo della pelle

Le otto funzioni chiave della pelle

Una sensibilità a fior di pelle

#### **-PSICOSOMATICA**

La pelle che abito

Il terzo chakra e la pelle

Psicoanalisi della pelle

Psicogenesi dell'io-pelle

#### **-IRIDOLOGIA**

Cos'è l'iridologia

Anatomia dell'occhio

Come si osserva un iride

Segni iridologici; (costituzioni, disposizioni, diatesi)

La pelle e l'iride

La pupilla

#### **-EQUILIBRIO TERMICO**

L'acqua fredda e la salute

Correlazione pelle reni

Pratiche igienistiche

#### **- CURARE L'ANIMA CON L'ENERGIA DEI FIORI DI BACH**

#### **- IL TOCCO**

#### **- CONCLUSIONI**

#### **- BIBLIOGRAFIA**

## INTRODUZIONE

Inizio questo mio lavoro partendo dalla spinta motivazionale che mi ha permesso di portarlo a termine. Un viaggio alla scoperta della relazione psiche-soma un tema che mi ha incuriosito ed affascinato.

Dalla negazione della propria natura allo sviluppo del Sé.

L'interesse nasce dalla consapevolezza del fatto che noi tutti siamo frutto della nostra unica e irripetibile storia di vita, e che a partire dal concepimento si scrivono le sorti del nostro divenire. Con storia di vita non mi riferisco solo a ciò che possiamo raccontare, viviamo le esperienze sulla nostra pelle e apprendendo da esse costruiamo la trama che prende forma durante il dispiegarsi della nostra storia personale. Credo pertanto che sia di fondamentale interesse vedere i propri movimenti, saperli riconoscere, per poter accogliere senza giudizio le reazioni inaspettate di fronte alcuni eventi. Siamo propensi a pensare che le alterazioni cutanee, così come le malattie in genere siano una causa fortuita, una sorta di roulette russa, qualcosa che arriva dall'esterno e dalla quale non possiamo difenderci, ma solo prendere in cura, un disegno divino che racchiude un dolore profondo capace di condizionare per sempre l'esperienza di Vita. Oggi viviamo in un mondo che ci trascina sempre più lontani dalla nostra individualità spirituale, dal credere nelle nostre capacità come esseri unici dotati di un potere inestimabile. L'instaurarsi di malattie autoimmuni o riguardanti l'abbassamento delle difese immunitarie è sempre più frequente, come lo è la visione dell'uomo sempre più solo e sconnesso, separato dalla realtà. Immerso in un meccanismo di Vita che non lo vede come una parte attiva, indispensabile, in completa connessione e risonanza con l'universo. L'intento di chi vuole controllare l'uomo o l'umanità è quello di creare paure, chi siano di malattia o guerra, facendo leva sulle fragilità di ognuno, per creare delle barriere sempre più robuste tra sé e il mondo esterno in modo da evitare le relazioni con gli altri. Percepire il mondo come una minaccia è diventata la regola, e forse dovremmo fermarci un attimo a pensare perché abbiamo deciso di allontanarci dal senso della vita. Più barriere innalziamo, più diventiamo deboli e ci ammaliamo. Siamo qui per condividere l'esperienza su questa terra, per comunicare, per espanderci e solo attraverso la relazione, lo scambio, la comunione possiamo evolverci. Come si può avere una relazione vera, sincera, pulita, quando nel vivere quotidiano è presente il nostro passato con tutto il bagaglio di ferite, delusioni, conflitti, desideri irrisolti. L'errata percezione è la causa di pensieri portati alla separazione, alla colpa, ed è proprio quest'ultima che non permette di amare la vita in ogni sua espressione. Dovremmo iniziare a credere di avere radici che si nutrono di corrette abitudini e di atteggiamenti mentali propositivi per riuscire a risvegliare la semplice naturalità delle cose, con il fine ultimo di poter regalare al mondo dei fiori bellissimi e dei frutti deliziosi. Se non iniziamo a riallacciare i ponti con la parte divina che alberga in noi come possiamo vederla espandersi? Sarebbe bello fermarsi ad ascoltare chi siamo e cosa

vogliamo veramente, perché è attraverso la conoscenza di Sé e la consapevolezza (sviluppata attraverso l'esperienza) che riusciamo a portare Gioia nelle relazioni. Nella concezione filosofica cinese dell'uomo, non esiste una netta separazione tra psiche e soma. Considerando le svariate funzioni della pelle siano esse organiche, di rilevanza psicologica o legate all'aspetto simbolico, la si può considerare una zona di prestigio, come se fosse uno specchio che dà manifestazione dei disagi interiori. È molto complesso risolvere un problema legato alla pelle senza affrontare il suo profondo, la propria ombra, dove l'aspetto più esterno dà voce e rivela l'interiorità di un individuo.

## **LA VISIONE DELLA PELLE**

Per secoli, la malattia è stata accettata con filosofia e rassegnazione in quanto connaturata all'ordine del mondo, il che non impediva per altro di combatterla né tantomeno guarirla. Oggi essa viene vissuta alla stregua di un corpo estraneo che occorre sradicare al più presto. Vera e propria nemica che si insinua nel nostro organismo, si trova ad attivare le nostre emozioni più intime: l'angoscia, la paura dell'ignoto, e della morte, il senso di colpa, la rassegnazione, l'ansia e la disperazione. Essa dovrebbe quindi indurre l'uomo a porsi una serie di interrogativi. Ma l'uomo moderno non si prende più la briga di riflettere sul significato profondo dei disturbi che lo assillano. Egli si volge al mondo della medicina, affinché venga appagato il suo strenuo desiderio di ricevere prodotti di consumo legati alla salute. Medici e malati arrivano al punto di dimenticare che la malattia ha un senso e che talvolta può rappresentare un'opportunità, il sentiero scelto dal paziente, a dispetto dei rischi che egli stesso potrebbe correre per risolvere un conflitto.

Dunque, ciò che noi osserviamo sulla pelle umana altro non è che una storia, la storia di un individuo intessuta di esperienze, di ricordi e volte di sofferenze. "*L'occhio ascolta*" diceva Claudel. La pelle, in quanto tale, chiede di essere guardata e toccata, affinché la si possa ascoltare e capire. Il rapporto medico-malato è di fatto un legame fra due esseri umani. E' nello spazio di libertà che esso si crea, spazio dai confini multiformi e cangianti, si pone il desiderio, consapevole e inconsapevole, di guarigione espresso dal malato. Dalla qualità di questo rapporto, che è uno stimolo terapeutico dotato di un fortissimo potere energetico, dipende la mobilitazione fisica e mentale necessaria ai fini della guarigione.

Le malattie della pelle illustrano mirabilmente il ruolo dell'inconscio. Effettivamente, nessun organo subisce le stesse risonanze della pelle e nessuna specializzazione medica richiede un approccio globale come la dermatologia.

Il dermatologo tocca; tocca la pelle e attraverso di essa penetra nell'intero organismo. In quanto prima immagine di noi stessi, primo contatto con il mondo esterno e con la nostra madre, la pelle, insieme allo sguardo, è artefice della nostra interazione con gli altri.

Nel suo ruolo di interfaccia tra il corpo e il mondo circostante, costituisce un organo privilegiato della vita di relazione. Nel suo ruolo di frontiera con l'esterno, essa si sforza di piacere e di sedurre, ed è a sua volta fonte di piacere. Viene lavata, profumata, massaggiata con creme che ne preservino la struttura vellutata, viene vestita onde concedere spazio all'immaginazione. E' la pelle che si fa carne, laddove gli scrittori del secolo scorso ne tratteggiavano la sensibilità e la ricchezza espressiva: *“aveva un incarnato aristocratico con una pelle sfumata di rosa, ombreggiata da una lieve peluria, una sorta di pallido velluto che s'intuiva un poco quando il sole lo copriva”*. (tratto dal romanzo *“Una vita”* di Guy de Maupassant).

In quanto apertura sul mondo esterno, la pelle è il confine fra questo e la sensibilità, la quale a volte non è in grado di esprimere la sua sofferenza e riesce a manifestarsi soltanto attraverso dei segni cutanei. Essa rivela ciò che accade dentro di noi, giacché è un organo visibile che arrossisce, impallidisce, suda, si riscalda o si congela. E' un involucro che cela il suo contenuto onde svelarlo meglio. Rappresenta l'organo del tatto, foriero di sensazioni (caldo, freddo, dolore, pressione, contatto) di vitale importanza e poi ci protegge.

La pelle, specchio dell'anima e dei nostri sentimenti, è una sorta di guscio materno e protettivo. Organo fra i più complessi, essa svela gli aspetti più atavici dell'uomo. In virtù della superficie sensibile, ha la duplice funzione di recipiente e di zona di scambio. Mette in rilievo l'esistenza dei due mondi imprescindibili e interdipendenti, quello dell'interiorità e dell'esteriorità, in una dialettica non sempre facile da percepire. Nella sua accezione integra e pluridimensionale, la pelle è un organo privilegiato ai fini di un approccio psicosomatico, poiché, come dimostra l'embriologia, è un sistema sensoriale che si sviluppa prima degli altri, in stretta intimità col cervello; le sue caratteristiche di visibilità, inoltre, ne fanno un organo preposto alla comunicazione e che intervenire in forma di linguaggio. Nella sua totalità e in tutti i suoi aspetti, medici, dermatologi, socio-culturali, letterali e artistici, la pelle è di fatto attraversata dalla dimensione psicosomatica.

La pelle è quanto di più profondo esista nell'uomo, diceva Paul Valéry ne l'idea fissa, e aggiungeva: *“e poi midollo, cervello, tutto ciò che occorre per sentire, patire, pensare, essere profondi...sono invenzioni della pelle!”*

Per quanto scaviamo, siamo pur sempre un ectoderma. L'approccio psicosomatico delle manifestazioni cutanee è fondamentale ai fini della loro comprensione e del loro trattamento. In effetti, non esiste spiegazione della malattia cutanea, la cui origine può essere allergica, infettiva, tumorale, ecc...che non si collochi nello psichismo. Certo, le ripercussioni talvolta notevoli delle malattie della pelle sulla sfera affettiva del soggetto e sulla capacità di correlarsi nell'ambiente sociale e familiare sono comprensibili. Si deve perciò tenere conto della complessa ferita narcisistica che deriva dalle malattie cutanee, un vero e proprio attentato all'aspetto fisico dell'individuo. La sede delle lesioni, nascosta e camuffata o, al contrario, offerta all'altrui sguardo, non passa inosservata agli occhi del medico. In compenso, l'importanza dei fattori psicologici per quanto attiene all'attivazione

e alla persistenza dei disturbi, nonché il modo in cui l'affettività agisce sulle funzioni organiche, permangono tuttora discutibili e...discussi.

Due branche della medicina si piazzano da una parte e dall'altra del malato, senza vedersi né ascoltarsi: il dermatologo che si occupa delle lesioni cutanee e lo psicanalista che ascolta la storia del paziente, dimenticando dell'involucro fisico. Ora, in ambito dermatologico, il ruolo del medico psicosomatico consiste nell'interessarsi alla malattia onde tratteggiare i sintomi, nello sforzo di coglierne il meccanismo e le cause immediate, per farla quindi scomparire. Nondimeno, il suo ruolo consiste altresì nell'ascoltare il discorso del paziente per poter collocare la malattia in un contesto storico e ambientale, al fine di comprendere più da vicino le ragioni che l'hanno innescata e il suo significato occulto.

Come sosteneva, oltre quattromila anni orsono, il saggio Phlahotep in un antico testo dell'impero egizio: il richiedente malato preferisce di gran lunga che si dia ascolto al suo lamento che di vedersi dare soddisfazione. In un'epoca parecchio più vicina alla nostra, il professor Milliez scrive: il medico contemporaneo conosce bene solo le malattie di natura organica. Poiché gliene è stata insegnata la fenomenologia, egli è quasi sempre in grado di curarle bene. Ma pochissimi medici possono dire di conoscere bene le malattie psicosomatiche e verso il loro approccio.

Ecco perché esiste la figura come quella del naturopata può essere in grado di creare un ponte tra psico e soma seguendo tecniche di cura antiche e più recenti, attraverso l'ascolto, il contatto, cercando di alleggerire la disfunzione creata dal sintomo, nel rispetto totale dei tempi.

La visione di tutto ciò non avviene solo in forma olistica e cioè corpo-mente-spirito dell'individuo, ma bensì come viene insegnato alla Con.Sè in una forma spiraliforme e cioè nella totale unicità e completezza dell'individuo rivolto poi in una prospettiva di UN divenire risoluto e integro.

*La pelle istoriata porta su di sé i segni del suo vissuto.*



## LA PELLE NELLA STORIA

Nell'immaginario letterario degli Antichi la pelle non era portatrice di buone notizie, e insieme alle ossa, indicavano gli effetti che la sofferenza della malattia e\o della vecchiaia avevano prodotto sul nostro corpo. Inoltre pelli e cutis rappresentavano semplicemente la materia come inerte e insensibile, comune percezione della pelle come qualcosa di esterno e superfluo, di un corpo che era già stato consegnato alla morte, e spesso le malattie cutanee vennero interpretate come segni di punizione divina e pertanto fonti di disagi sociali.

Nell'antico Egitto fu notevole l'interesse verso la cute come ben si evince dalle figure dei faraoni o degli alti funzionari statali, i quali apparivano truccati e imbellettati qualora vi fossero eventi pubblici, iniziando pertanto a creare una rudimentale tradizione cosmetologica. La bellezza e la cura erano elementi estremamente fondamentali. Il corpo era considerato "sacro" per due motivi, il primo perché era lo scrigno dell'anima, il secondo perché credevano fortemente nella vita dopo la morte.

Gli antichi egizi tenevano particolarmente alla propria igiene personale; la pulizia del corpo era strettamente collegata alla purezza dello spirito. Famosa è ancora oggi la citazione di Erodoto il quale disse degli egizi: "*Preferiscono essere puliti piuttosto che belli*".

È proprio in area egizia che furono rinvenute le prime testimonianze scritte che mostrano interesse verso l'ambito dermatologico. Nel papiro di Smith vengono fornite indicazioni per applicare uno dei primi preparati dermatologici mai registrati prima di allora, segnando con precisione il metodo corretto per l'applicazione degli unguenti e gli effetti che ne derivano da essi: questo veniva preparato da un frutto, l'hermayet, che dopo specifiche lavorazioni veniva trasformato in una sorta di massa con consistenza simile all'argilla e consigliato trattamenti quali la rimozione delle rughe, macchie, segni dell'età e per eliminare tutti i piccoli difetti della pelle.

Così come la pratica dei massaggi diventa sempre più nota e diffusa, contemporaneamente al massiccio utilizzo di oli vegetali come quello di mandorle, di olivo, di menta, di papavero e di salvia.

Il consistente consumo di oli, creme, unguenti e profumi, divenne importante anche come una valida merce di scambio con gli altri paesi.

Persino nella Bibbia si parla delle malattie della pelle e in particolar modo la lebbra e vaiolo, che causavano l'esclusione dell'individuo affetto dalla società, costretto ad identificarsi impuro per via di questa malattia alla quale si credeva non vi fossero rimedi. Il termine lebbra era usato per tradurre l'ebraico *tsarâ'ath*, cioè la malattia deturpante della pelle e manifestazione della rabbia di Dio, intesa come castigo divino con conseguenti limitazioni e impedimenti nella società.

Ma è senz'altro la medicina greca nel 500 a.C a dare un significativo contributo alla dermatologia, grazie alle figure di importanti medici. Per molti secoli la storia greca fondò il suo pensiero intorno al concetto del *καλὸς καὶ ἀγαθός*, ovvero la stretta connessione tra bellezza esteriore e interiore, pertanto, essendo l'aspetto esterno dell'individuo fonte di grande attenzione, le cure del corpo furono

di grande interesse all'interno della Grecia classica, le quali si basarono soprattutto su una corretta dieta e sull'importanza dell'attività fisica. Empedocle di Agrigento, appellato guaritore miracoloso o anche dominatore di epidemie, espone l'innovativa teoria della respirazione cutanea, basata sull'idea di uno scambio di minuscole particelle (oggi diremmo molecole gassose) tra l'esterno e l'interno dell'organismo, tramite le vie dei pori, e pertanto designa lo stretto collegamento tra la cute e i polmoni, e proprio alla luce di ciò essa dovrebbe essere ben curata.

Ma il massimo esponente della medicina greca fu Ippocrate nel 400 a. C, il quale si distaccò da un'ottica essenzialmente 'divina' della salute, iniziò a studiare anatomia e patologia, dissezionò cadaveri, inventò la cartella clinica, introdusse il concetto di diagnosi. Attribuì alla pelle una funzione eliminatoria, descrisse i peli, le ghiandole cutanee e le unghie. Individuava nella "debolezza del corpo" la causa principale di tutti i fenomeni patologici, introducendo concetti come il terreno costituzionale. Senza un terreno sano non si possono far crescere piante robuste, resistenti alle malattie. Promosse il pensiero di una vita sana, dove l'ambiente, l'alimentazione e la ginnastica vengono riconosciuti fondamentali per un buon mantenimento del corpo e della pelle. Solo nella considerazione dell'intero stile di vita del malato si può sconfiggere la malattia, esaminò gli elementi dietetici, atmosferici, psicologici, sociali, vide per primo la necessità di una visione globale della persona umana, inserita in un contesto naturale, climatico, universale.

Così scrive: *“la nozione di malattia presuppone l'esistenza di una molteplicità di elementi in relazione tra loro, cosicché l'alternativa è o negare l'esistenza delle malattie (e con esse della medicina) o riconoscere che l'uomo è costituito da una molteplicità di elementi”*.

La sua è una visione olistica. La salute non è niente altro che equilibrio ovvero crasi, la malattia è la mera manifestazione di un disquilibrio, dis-crasia, di conseguenza la guarigione consiste nel ristabilire un buon equilibrio, eu-crasia. Nelle formule come la salute è una partecipazione universale si testimonia questa concezione olistica della malattia e della correlazione somato-psichica. In questi trattati si possono cogliere i primi concetti di drenaggio e di eliminazione delle sostanze nocive, come: L'erisipela che se dall'esterno si porta all'interno, è male; ma se passa dall'interno all'esterno è un bene.

Ippocrate ravvisava nella medicina due diverse ramificazioni: la medicina dei contrari e la medicina dei simili. Quando la causa della malattia era esterna e le turbe emotive erano di matrice qualitativa, egli applicava la teoria secondo cui i contrari sono curati dai contrari. Perciò la temperatura si abbassa con l'ausilio di bevande fredde, l'eccesso di peso è guarito dal digiuno o che l'aridità della pelle è curata con sostanze grasse. Questa teoria è all'origine di quella dell'aggressione microbica, virale o parassitaria (i microbi sono uccisi dagli antibiotici), il cui sviluppo prodigioso è stato permesso dalle grandi scoperte scientifiche del XIX e del XX secolo.

Tuttavia il medico di Cos ha elaborato anche la teoria dei simili, dove simile guarisce il simile. Veniva applicata quando la causa era interna o troppo diffusa, o quando le turbe erano di carattere



quantitativo. La si ritrova nell'omeopatia introdotta da Hahnemann nel XVIII secolo, nel concetto di similitudine. Essa integra il concetto di terreno fisico e psichico, e quindi quello dell'uomo globale. In una continuità che non conosce soste, dalla salute alla malattia, la medicina ippocratica ha descritto più sindromi che malattie.

**Dunque, è l'anima che bisogna curare in prima istanza e con solerzia, affinché la testa e tutto il corpo ne traggano sollievo.**

## ANATOMIA



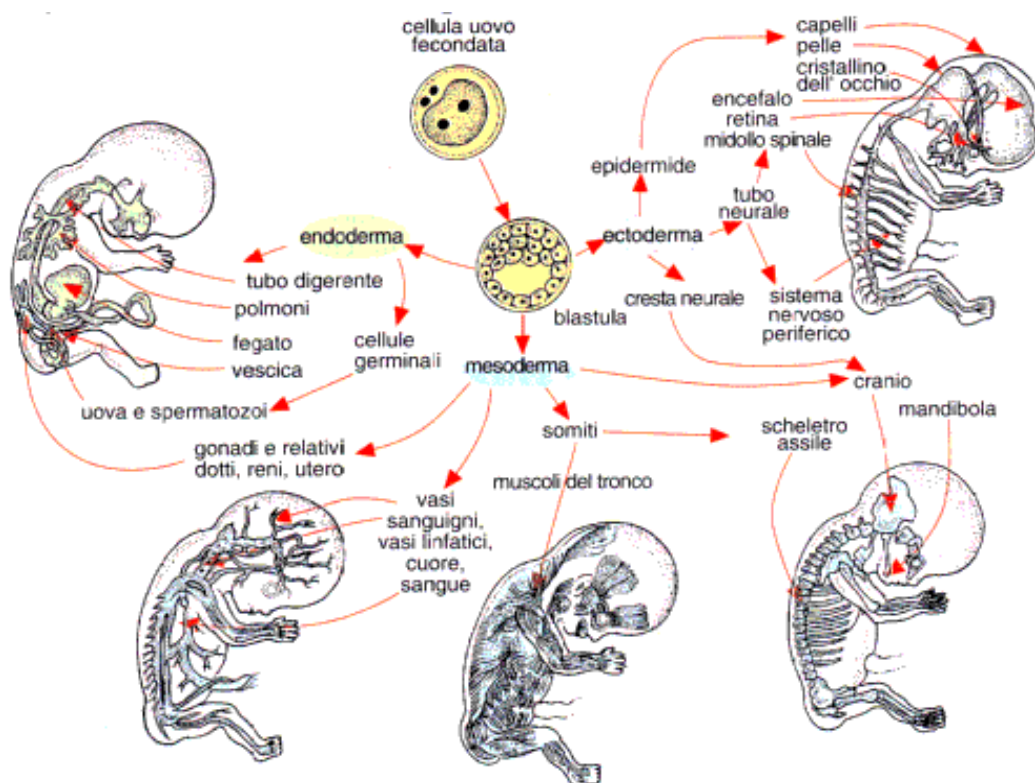
L'embrione umano come tutti gli organismi pluricellulari si sviluppa a partire da tre foglietti embrionali, l'ectoderma, il mesoderma e l'endoderma. Si tratta di tre strati di cellule che si formano nelle primissime fasi dello sviluppo embrionale e che daranno origine a tutti i tessuti e gli organi dell'organismo adulto.

Il **mesoderma**, lo strato intermedio dei tre foglietti embrionali, dà origine a vari tessuti tra cui il connettivo. Quest'ultimo comprende gli elementi figurati del sangue, i tessuti fibrosi, la cartilagine, l'osso, tutti formati da cellule specifiche immerse in una matrice con proprietà visco-elastica variabile.

Un interesse particolare riguarda la fascia connettiva, tessuto fibro-elastico che insieme al tessuto osseo, forma l'impalcatura del corpo e si organizza secondo un'alternanza di elementi in tensione e compressione. La fascia si estende senza soluzione di continuità dal suo punto d'inserzione ossea, lo scheletro, fino alle membrane cellulari degli organi cui forma l'impalcatura.

**L'endoderma**, ovvero lo strato più interno tra i tre foglietti embrionali, si forma per un processo di introflessione della lamina embrionale all'inizio della terza settimana di vita intrauterina con la gastrulazione, per un processo di invaginazione delle cellule dell'epiblasto del disco embrionale: l'intestino primitivo da cui derivano l'epitelio, l'apparato respiratorio, l'apparato digerente e delle ghiandole ad esso annesse e di una parte dell'apparato urinario.

**L'ectoderma**, il foglietto più esterno tra i tre foglietti embrionali, nell'uomo compare durante la terza settimana nel corso dell'embriogenesi. Dopo la formazione dell'endoderma e del mesoderma intraembrionale. L'epiblasto assume la denominazione di ectoderma, costituendo quindi l'ultimo dei tre foglietti del disco trilaminare embrionale.



Dall'ectoderma si origineranno l'epidermide della pelle e sue strutture derivate. Infine il mesoderma induce parte dell'ectoderma sovrastante a differenziarsi in cellule neuroepiteliali, il cosiddetto neuroectoderma, che costituirà quella placca neurale che darà origine ai diversi sistemi nervosi.

Un tessuto è formato da cellule e più tessuti formano un organo. La pelle che è composta da vari tessuti, quello epiteliale e quello connettivo, e che a loro volta, sono costituiti da cellule di vario genere, pertanto la pelle è da considerarsi un organo, costituito da un tessuto continuo appartenente all'apparato tegumentario. Rappresenta all'incirca il 15% del peso del corpo, circa 10 kg, e ha una

superficie di circa 1,5–2 metri quadrati. Il suo spessore varia da circa 0,5 mm sulle palpebre, 3 mm sul cuoio capelluto e 4-5 mm sul palmo delle mani e sulla pianta dei piedi e 1mm sul dorso delle mani. Dopo la muscolatura scheletrica, la pelle rappresenta il **maggior organo per estensione** del nostro organismo. La pelle ha due strati principali, l'epidermide e il derma. L'ipoderma è considerato un'estensione della pelle da alcune fonti, ma non da altre.

L'epidermide è composta da cinque strati, non è vascolarizzata e il suo spessore varia in base alla posizione. Ad esempio, è più spessa sui talloni e più sottile sulle palpebre. Le aree sottoposte a un maggiore utilizzo a causa dell'attrito o del peso possono formare strati di pelle più spessi ad esempio dove una matita sfrega il dito che scrive o una scarpa sfrega contro il piede. Non ha nervi, ma terminazioni nervose libere dal derma si estendono negli strati medi dell'epidermide.

Cinque strati dell'epidermide (dal più al meno superficiale)

**Lo strato corneo** è composto da 15-30 strati di cheratinociti chiamati squame o corneociti. Si tratta di cheratinociti morti. Contengono un'alta concentrazione di cheratina che costituisce una barriera impermeabile per la pelle, i capelli e le unghie. Questo strato viene continuamente eliminato dal corpo. Le cellule eliminate vengono sostituite attraverso il processo di migrazione delle cellule cutanee dallo strato basale. Questo processo dura in media 30 giorni, ma varia in base all'età e a determinate condizioni di salute.

**Strato lucido;** contiene due o tre strati di cheratinociti e non è vivente. Può essere penetrato o rasato senza consapevolezza. Si trova solo in aree con pelle spessa, come i palmi delle mani e le piante dei piedi. Presente nei calli.

**Strato granuloso;** questo strato contiene la maggiore concentrazione di terminazioni nervose libere che si estendono dal derma. Le terminazioni nervose libere sono dendriti non incapsulati provenienti da un neurone sensoriale. Sono le terminazioni nervose più comuni nella pelle e forniscono informazioni sensoriali sugli stimoli dolorosi, sul caldo e sul freddo e sul tocco leggero. Tuttavia, sono meno sensibili ai cambiamenti bruschi della stimolazione.

È lo strato più superficiale dell'epidermide che contiene le cellule vive.

**Strato spinoso;** contiene cellule di Langerhans e linfociti che svolgono un ruolo importante nel sistema immunitario.

Strato basale; è l'unico strato che subisce una mitosi, (processo di riproduzione continua utilizzato dalle cellule per far sì che dalla cellula madre si formino due cellule gemelle). I cheratinociti vengono prodotti costantemente nello strato basale e salgono attraverso gli strati fino a raggiungere lo strato più esterno. I cheratinociti sono il tipo di cellula più dominante nella pelle. Svolgono un ruolo fondamentale nella guarigione delle ferite in quanto sono cellule strutturali e svolgono importanti funzioni immunitarie. I melanociti sono prodotti anche nello strato basale. Producono melanina, che contribuisce al colore della pelle.

Gli esseri umani hanno all'incirca la stessa quantità di melanociti. Pertanto, il colore della pelle si basa sulla quantità di melanina che questi melanociti producono in risposta all'ambiente. Questo strato contiene anche le cellule di Merkel, che possono svolgere azioni sia nervose che endocrine. Possono sintetizzare e immagazzinare ormoni e neurotrasmettitori prodotti localmente. Funzionano come meccanorecettori per la percezione della luce, della paura, dello stato di pericolo o dal dolore causato da una lesione.

**Il derma;** Situato in profondità nell'epidermide. Contiene vasi sanguigni e nervi che riforniscono l'epidermide tramite anse capillari e terminazioni nervose libere. E' composto da due strati. Dal più al meno superficiale.

**Strato papillare;** interdigitale con l'epidermide. Le creste di questo strato danno origine alle nostre impronte digitali uniche. Contiene fibroblasti responsabili della produzione di collagene, elastina e proteine. Queste qualità conferiscono alla pelle forza e flessibilità. Contiene mastociti che producono eparina e istamina, fattori importanti nella formazione di coaguli e nella risposta infiammatoria. Contiene macrofagi che svolgono un ruolo importante nella risposta immunitaria, nella riparazione delle ferite, nella difesa dal cancro, nell'equilibrio salino e nella rigenerazione dei capelli. Contiene leucociti che sono fondamentali per la risposta infiammatoria in seguito a una lesione cutanea. I leucociti sono essenziali per eliminare le infezioni e per la normale guarigione delle ferite.

**Strato reticolare;** si trova tra lo strato papillare e lo strato sottocutaneo o ipoderma. È costituito da collagene, vasi sanguigni, terminazioni nervose, cellule T, follicoli piliferi e ghiandole. I follicoli piliferi contengono cellule staminali che producono cheratinociti che diventeranno capelli. Svolgono un ruolo importante nella guarigione delle ferite, contribuendo con le cellule epiteliali alla loro chiusura. I linfociti T sono responsabili della distruzione degli agenti patogeni e delle cellule maligne. I nervi situati all'interno del derma rilevano sensazioni come prurito, tatto, pressione, vibrazioni, dolore e temperatura. Le lesioni che raggiungono il derma possono provocare dolore a causa dell'esposizione e del danneggiamento dei nervi. L'assenza di dolore si verifica se i nervi sono completamente distrutti o recisi da una lesione.

**L'ipoderma;** si trova sotto il derma e contiene il tessuto sottocutaneo. È costituito da tessuto connettivo libero, il tessuto adiposo. È ben vascolarizzato e ben innervato. Contribuisce a collegare la pelle ai muscoli e alle ossa attraverso la fascia superficiale e fornisce isolamento e ammortizzazione attraverso il deposito di grasso. Questo meraviglioso involucro dalle innumerevoli funzioni può subire danni, per usura, malfunzionamento circolatorio o causato da un trauma. Una ferita è una lesione che rompe la pelle o altri tessuti del corpo. Una chiara comprensione del processo di guarigione normale o auspicato è importante per riconoscere quando si sta verificando una guarigione impropria in una ferita. Nel ciclo cellulare continuo la pelle normale intatta viene sostituita attraverso

la produzione di cheratinociti nello strato basale, seguita da una migrazione verso l'alto attraverso gli strati dell'epidermide.

Attraverso la proliferazione cellulare le cellule sane vanno incontro a mitosi per riparare i danni. Il nuovo tessuto che si forma attraverso questo processo è chiamato tessuto di granulazione. La struttura e la funzione del tessuto sostituito non possono essere duplicate, ma sono simili all'originale, da qui la formazione delle cicatrici.

La rigenerazione, questo tipo di guarigione può essere effettuata solo da alcuni tipi di tessuto del corpo umano, tra cui: il fegato, i reni, il tratto gastrointestinale e l'epidermide. Nessun altro tipo di tessuto può guarire in questo modo. Questo tipo di guarigione comporta una duplicazione completa della struttura e della funzione. L'emostasi o formazione di coaguli, i vasi sanguigni rispondono immediatamente alla lesione con una vasocostrizione per evitare la perdita di sangue e ulteriori lesioni ai tessuti. Le piastrine e la fibrina arrivano al sito per formare un coagulo che crea una barriera temporanea all'ambiente esterno. Una volta asciutti, questi coaguli formano una crosta. La crosta è la medicazione temporanea della ferita che impedisce la perdita di sangue e protegge dall'ambiente esterno mentre i tessuti si riparano e guariscono.

## **Il ruolo della pelle**

La pelle svolge numerose funzioni fondamentali per la vita ed è importante per la salute generale. La salute e l'aspetto della pelle possono essere un indicatore della salute generale e il fallimento dell'integrità cutanea spesso accompagna il fallimento di altri sistemi di organi all'interno del corpo.

La nostra pelle oltre ad avere una funzione respiratoria, è anche strettamente collegata al sistema respiratorio nel suo insieme, in particolare ai polmoni. I polmoni corrispondono assieme alla pelle e all'intestino crasso a quello che secondo la tradizione orientale è l'elemento Metallo. I polmoni infatti oltre ad aprirsi nel naso controllando le funzioni respiratorie, l'olfatto e la voce, si manifestano nella pelle. Sono responsabili del metabolismo dei liquidi e della loro escrezione sotto forma di sudore e urina. Ricevono la frazione più pura dei liquidi dalla milza e la inviano in forma più rarefatta e raffinata alla pelle e ai muscoli, in forma più grossolana ai reni.

Molte volte delle fragilità polmonari curate troppo efficacemente possono trasformarsi non solo in allergie respiratorie, ma anche cutanee. E questo processo si verifica anche in senso contrario. Soffocando e trattando in maniera invasiva dermatiti e sfoghi cutanei, bloccandone le eruzioni, si possono verificare difficoltà a livello respiratorio e possibili episodi asmatici.

## **Le funzioni chiave della pelle**

**Protezione:** La pelle funge da barriera fisica dall'ambiente esterno e protegge gli organi interni dalle minacce esterne.

**Funzione immunitaria:** La nostra pelle contiene una barriera acida protettiva chiamata mantello acido. Questo strato acido ha un pH compreso tra 4,2 e 6,0, che crea un ambiente ostile per gli organismi invasori dannosi e mantiene un ambiente favorevole per i microbi benefici.

La natura acida della pelle è un requisito fondamentale per una pelle sana. Il pH della pelle tende ad essere più basso nelle persone con la pelle più scura perché i sottoprodotti della melanina sono acidi, mentre tende ad aumentare leggermente con l'età, il che può contribuire ad aumentare il rischio di infezioni e ad alterare la nostra capacità di guarigione.

Specifiche cellule immunitarie e proteine contenute nel derma attivano la risposta immunitaria e attaccano i microbi invasori. Queste cellule comprendono: cellule di Langerhans, cellule T della memoria e cellule linfoidi.

La superficie della nostra pelle ospita milioni di batteri, funghi e virus che compongono il microbioma cutaneo e funge da barriera fisica per prevenire l'invasione di agenti patogeni. Come nel nostro intestino, il microbioma cutaneo svolge ruoli essenziali nella protezione contro gli agenti patogeni invasori, nell'educazione del sistema immunitario, e nel contribuire al pH del mantello acido.

**Temoregolazione:** Gli esseri umani, e tutti i mammiferi, possono mantenere una temperatura corporea stabile attraverso risposte termoregolatorie. Aumentando l'afflusso di sangue alla pelle attraverso la dilatazione dei vasi sanguigni, la temperatura corporea si abbassa grazie al raffreddamento evaporativo delle superfici umide/sudate per rilasciare il calore corporeo. Tuttavia, se l'acqua persa tramite raffreddamento evaporativo non viene sostituita, l'omeostasi dei fluidi corporei viene messo alla prova.

**Prevenzione della perdita di liquidi.** Oltre alla barriera fisica fornita dalla pelle, essa contiene anche lipidi, proteine, aminoacidi e sali che lavorano per mantenere l'omeostasi interna del corpo attirando e trattenendo l'acqua. Grazie a questo meccanismo, in circostanze normali lo strato esterno della nostra pelle è costituito per circa il 30% da acqua.

**Sintesi della vitamina D:** La vitamina D è riconosciuta come un pro-ormone, noto anche come calciferolo. Esistono due forme principali di vitamina D: la D2, prodotta dall'uomo e contenuta negli alimenti (come latte, formaggio, yogurt, cereali e succhi di frutta) e la D3, sintetizzata dalla pelle e dal consumo di alimenti di origine animale (pesce grasso, olio di fegato di pesce e tuorlo d'uovo). Anche se la vitamina D può essere ingerita attraverso gli alimenti o gli integratori, la pelle e l'esposizione alla luce solare sono la fonte primaria. La vitamina D è essenziale per l'assorbimento del calcio e del fosfato, per la formazione delle ossa, per la funzione renale e per la nostra funzione immunitaria. Gli organi sensoriali cutanei sono situati in tutti gli strati della pelle.

**Protezione dai raggi solari:** Le radiazioni ultraviolette (UVR) possono causare foto danneggiamento del DNA, scottature e proprietà immunosoppressive sia locali che sistemiche. La melanina e il carotene conferiscono alla pelle il suo colore e servono a riflettere gli UVR come meccanismo di protezione dai danni delle radiazioni. La melanina ha anche proprietà antiossidanti e antiradicali. La melanina viene prodotta dai melanociti in risposta all'aumento della luce solare, motivo per cui le popolazioni che si sono evolute in aree con maggiore esposizione al sole tendono ad avere la pelle più scura.

**Interazione con l'ambiente:** La nostra pelle raccoglie informazioni sensoriali attraverso terminazioni nervose libere, peli, recettori per il tatto, la temperatura e il dolore. Inoltre, attraverso processi fisiologici come la sudorazione o l'arrossamento, le informazioni sul nostro stato interno vengono condivise con il mondo esterno.

**Guarigione:** Ripristino dei tessuti in risposta a una lesione.

### **Una sensibilità a fior di pelle**

Attraverso la pelle come organo di tatto noi possiamo stabilire un contatto costante con l'ambiente e ci pone in relazione con gli altri. Attraverso il contatto con la pelle materna, grazie ai suoi massaggi, alle sue carezze, come vero e proprio linguaggio, una comunicazione per apprendere l'amore e la coscienza del mondo esterno.

E' considerato un cervello spianato, in virtù dell'elevato numero di recettori situati su tutta la superficie del corpo che ricevono gli stimoli derivanti dal contatto, distinguendo da una pressione lieve o intensa, dal caldo, dal freddo, dal dolore. E' un organo essenziale ai fini di un armonioso sviluppo psicofisico, costituisce di fatto un insieme di recettori sensoriali che registrano i vari stimoli e vi rispondono.

Tutti i punti della pelle sono sensibili, ma in alcuni la concentrazione di recettori ci permette di esplorare, fare un'esperienza, provare emozioni e piacere, come ad esempio le mani, i genitali, la bocca e le labbra dove la pelle è sensibile e riesce meglio a distinguere sapori e sensazioni.

La pelle è l'unico senso a trasmettere simultaneamente una doppia sensazione, sia attiva e passiva, riceve il messaggio della mano che ci accarezza e al tempo stesso quella della parte accarezzata. Le ghiandole sudoripare, ad esempio, che secernono il sudore, rispondono alle variazioni di temperatura ma anche agli stimoli sensoriali e psichici. Il fenomeno dell'eccessiva sudorazione può insorgere proprio nei momenti cruciali della vita, come in una relazione amorosa, un esame scolastico, o un incontro importante. Nelle persone particolarmente emotive questo fenomeno può manifestarsi come un handicap con gravi conseguenze sul piano affettivo e sociale. Se nel bambino come nell'adolescente abbiamo un tenore idrico decisamente notevole, possiamo riscontrare una

diminuzione decisiva mano a mano che l'età diventa più adulta. Questo fenomeno spiega il disseccamento degli strati superficiali della pelle negli anziani.

Le esperienze vissute ed un pensiero sempre più portato alla vita passata impedisce alla persona il fluire emotivo della vita nel momento presente, limitando così le emozioni. Anche i capelli nel loro ciclo pilifero, a prescindere dalla loro funzione protettiva, dal calore e dai raggi solari, dal freddo, da eventuali urti, sono sempre stati simbolo di seduzione ma anche di salute, come anche gli stati invecchiamento che dovuto ad una minore produzione di melanina conferisce al capello il suo colore sino a diventare bianco.

Situazioni di stress, un trauma dovuto ad un incidente come nel mio caso specifico, o gravi preoccupazioni possono cambiare il loro stato del capello, attraverso la manifestazione come chiazze bianche o addirittura cadere letteralmente, creando alopecia o calvizie permanente.

Alcune terminazioni nervose libere invece sono il supporto della sensibilità dolorosa. Al loro livello si crea una risposta riflessa immediata, onde scongiurare lesioni prima della presa di coscienza celebrale del dolore. Visto che il cervello integra questo stimolo solo in un secondo momento questo riflesso definisce la pelle il nostro primo cervello alla sopraggiunta dell'allarme dato dal dolore. Del resto, si è scoperto che i dolori interni viscerali, siano essi di natura epatica, vescicolare, renale, digestiva, ecc., si proiettano sulla pelle nei territori corrispondenti, detti dermatomi cutanei. Non è un organo malato come il fegato, la vescica, il rene, o l'appendice a soffrire, bensì la zona del tegumento cutaneo posta d'innanzi a questo organo. Tale meccanismo permettere di comprendere i meccanismi della riflessologia come dell'agopuntura.

La pelle, riflesso della nostra anima e dei nostri pensieri, riflette altresì il funzionamento delle nostre viscere profonde.



## PSICOSOMATICA

*Rendi cosciente l'inconscio, altrimenti sarà l'inconscio a guidare la tua vita e tu lo chiamerai destino*

*Carl Gustav Jung*

### **La pelle che abito**

La pelle, i nostri confini, il limite o il contatto, un organo che respira, vibra, sente, e ci fa vivere emozioni forti. Il corpo fisico è circondato da un campo energetico strutturato su sette livelli, che viene comunemente chiamato aura.

L'aura è una nube luminosa che si estende fino circa mezzo metro dal corpo in ogni direzione, di forma ovale senza contorni ben definiti. Il corpo fisico e l'aura, strettamente collegati, interagiscono tra loro attraverso i chakra ovvero dei centri energetici situati nel nostro corpo deputati a raccogliere, metabolizzare e rilasciare l'energia vitale.

Secondo l'antica cultura indiana, tutti gli esseri hanno un campo energetico che circonda e avvolge il corpo fisico. Con la diffusione delle conoscenze orientali in occidente e con la risposta del legame indissolubile tra l'uomo e la natura, i chakra e il campo energetico umano sono stati negli ultimi decenni oggetti di studi accurati anche nella nostra società, allo scopo di comprendere l'essere umano nella sua interezza, aldilà del riduttivo modello materialista.

L'energia vitale non è una caratteristica esclusiva della materia. L'energia precede la materia e la crea, quindi sia il corpo fisico sia tutto ciò che appare ai nostri sensi come qualcosa di materiale, rappresenta, un processo generazionale che è iniziato in precedenza.

L'universo respira; le più recenti ipotesi dell'astrofisica sembrano riconoscere che l'universo si contrae e si espande ritmicamente, come avviene durante la respirazione, mentre la fisica subatomica ha da tempo dimostrato che materia ed energia sono due aspetti dello stesso fenomeno. Ad ogni contrazione ed espansione dell'universo si libera energia, che tende poi a condensarsi in materia dando luogo alle stelle, ai pianeti, all'acqua, ai minerali, alle piante, agli animali e all'uomo. Per prenderci cura del nostro organismo nella sua totalità è dunque necessario considerare non solo il corpo fisico ma anche il campo energetico ad esso collegato, che viene comunemente chiamato aura.

I chakra principali sono 7 si formano nei punti dell'aura dove le linee di energia si intersecano, ognuno è connesso al corrispondente strato dell'aura, cioè al corpo sottile che vibra con esso:

- Il primo chakra MULADHARA, o chakra della radice ha nel suo nome il significato di sostegno di base, rappresentato con petali di color rosso, nel corpo situato nel plesso coccigeo o perineo, associato alle ghiandole surrenali, legato alla terra, alla radice, al sangue, fornisce energia vitale e fiducia in se stessi. Viene raffigurato con un quadrato rappresentante la terra, che si estende in direzione dei quattro punti cardinali, le quattro stagioni, le quattro dimensioni (le tre dello spazio e quella del tempo) ed anche i quattro elementi fondamentali della creazione: terra, acqua fuoco e aria.

Come elemento sottile è legato all'odore e lavora in sintonia con il corpo eterico. La parola chiave **IO SONO** e fa riferimento al diritto di esistere. Un blocco del primo chakra si traduce in insicurezza, scarsa fiducia in sé stessi e apatia. All'opposto, se iperattivo si corre il rischio di attaccarsi eccessivamente ai beni materiali, di essere troppo rigidi e ostili ai cambiamenti, di indulgere in egoismo e aggressività.

- Il secondo chakra SVADHISTHANA, tradotto significa dolcezza, dai petali di colore arancio vermiglio, situato nel plesso sacrale, sono associate le gonadi. Viene anche chiamato Chakra sacrale, centro della vita ed è situato nella zona dell'osso sacro a circa tre dita sotto l'ombelico, nella parte superiore degli organi riproduttivi. E' legato con l'elemento acqua, al sapore, e con il corpo emotivo. Il secondo Chakra esprime il diritto sentire le emozioni, al diritto di provare piacere, la parola chiave **IO SENTO**. Negare limita il fluire energetico di questo chakra che collegato al sangue e alla linfa, dà energia a tutte le funzioni corporee ed è essenziale per il benessere generale dell'organismo.

- Il terzo chakra MANIPURA, in sanscrito significa: Mani, «gemma grezza» (appena estratta dalla terra), mentre Pura «città». Viene definito: “il gioiello lucente”, “città dei gioielli” o anche “coperto di pietre preziose”. Quasi sempre viene chiamato “terzo Chakra” o Chakra del “Plesso Solare”. Il colore di questo centro energetico è il giallo: è un regolatore del sistema nervoso ed è in relazione con il superamento delle tensioni fisiche terrene. Il pianeta Sole mentre l'elemento è il fuoco. Fisicamente gli corrispondono il fegato, lo stomaco, l'intestino tenue e il plesso solare, alla cui altezza è collocato. Il plesso solare è come una centralina telefonica dove passano tutte le informazioni, da dentro a fuori e da fuori a dentro. La ghiandola endocrina associata a tale centro energetico è il pancreas. Tra le malattie relative ricorrono: ulcere, diabete, disturbi digestivi, anoressia, bulimia e le malattie della pelle. Nel suo collegamento con la pelle verrà approfondito successivamente.

- Il quarto chakra ANAHATA, che tradotto significa non colpito, riferito al cuore che batte senza indugio, posizionato nel plesso cardiaco, associato al timo, legato all'elemento aria, al tatto e con il corpo astrale. Il colore del quarto Chakra è il verde con complementarietà rosate. Tale colore è il colore centrale dello spettro di luce e rappresenta il risanamento, la crescita e la salute. E' il simbolo della simpatia. Viene inoltre definito il colore che dona equilibrio pace e serenità. La parola chiave **IO AMO**. Governa empatia, generosità nelle relazioni, connesso ai sentimenti più puri, alla percezione dell'amore sia esso dato che ricevuto, alla fiducia ed al perdono. Il suo funzionamento eccessivo o insufficiente è causa di patologie cardiache e polmonari, asma, pressione alta e insonnia.

- Il quinto chakra VISUDDHA, che significa “Purificazione”. Posizionato nel plesso laringeo, è associata la tiroide, è il fulcro della nostra comunicazione, attraverso cui esprimiamo la nostra forza e le nostre emozioni. Il colore del 5° Chakra è blu - azzurro con leggere sfumature di verde: è il simbolo della creatività verbalizzata ed in relazione con la purificazione dell'energia che entra nel nostro corpo. E' legato all'etere, al suono, rappresenta l'archivio della nostra esistenza, contiene la

configurazione originaria del corpo eterico. La parola chiave **IO COMUNICO** fa riferimento ad affermare la nostra verità;

- Il sesto chakra AJNA, il suo nome in sanscrito significa conoscere e percepire. Il suo colore è indaco, (blu scuro, blu marino) ed è il colore simbolo della spiritualità, del risveglio interiore e dell'intuizione, l'elemento che lo rappresenta è la luce, fonte di energia che opera sul corpo celeste. E' associato all'ipofisi. E' definito anche "Terzo Occhio" o "Occhio di Saggezza", in quanto rappresenta la dimora delle funzioni più elevate dell'intelligenza, dell'introspezione, della chiarezza (capacità di entrare in contatto con qualcosa che attraverso la mente razionale non potremmo vedere) e della visione creativa. La parola chiave **IO VEDO**, entro in contatto con la mia anima mi lascio guidare da essa. Presiede alla visione interiore, al sesto senso, alla saggezza e intuizione. In disarmonia o bloccato induce a smettere di sognare, di perdere l'idealismo, al rifiuto di idee spirituali.

- Il settimo chakra SAHASRANA, che in sanscrito significa "dai mille petali", è infatti rappresentato come un fiore di loto splendente con mille petali, sui quali sono scritte tutte le lettere dell'alfabeto sanscrito, ripetute venti volte. Nell'ultimo Chakra è raccolta l'energia di tutti i sei centri energetici inferiori, perché da qui si è manifestata la creazione. Il numero mille indica l'infinita varietà in cui si manifesta l'impulso della creazione. La parola chiave **IO SO** fa riferimento alla figliolanza, all'unione divina. Considerato il centro della vita o della morte, della spiritualità ed è ciò che influenza il nostro rapporto con l'aldilà. E' associato all'intelletto, alla trascendenza, responsabile della corteccia cerebrale, e della ghiandola pineale. Il pensiero si evolve e diventa puro.

### **Il terzo chakra e la pelle**

Come già detto, la pelle è connessa al 3 chakra, Manipura, che in sanscrito significa "la città del gioiello splendente" è in relazione all'elemento fuoco, racchiude la forza e la capacità di trasformare la materia in energia. Le sue funzioni principali sono l'azione, la volontà, il potere e l'affermazione personale. La parola chiave è **IO POSSO** e fa riferimento al proprio potere personale, al diritto di essere. E' la sede dell'ego ed è connesso con la realizzazione dei propri desideri, sovrintende il controllo e l'accettazione di noi stessi e degli altri.

È associato alla nostra comprensione intuitiva di ciò che siamo, gestisce e caratterizza il modo in cui ci relazioniamo con il mondo e le persone che ci circondano, determinando il livello di accettazione e soddisfazione dei nostri bisogni.

Le qualità che lo caratterizzano sono la sicurezza, la spontaneità, l'individualità e la collaborazione. Il funzionamento disarmonico di Manipura può portare problemi al sistema digestivo come ulcera o gastriti, disturbi ai denti e alle gengive, diabete, depressione, cirrosi, iperattività, aggressività ed egocentrismo.

Se c'è un funzionamento eccessivo di questo chakra, dal punto di vista psicologico si manifestano prepotenza e ipercriticismo. Si è dominati dalla competitività e dalla sete di potere, si cerca di

controllare e di manipolare gli altri. La determinazione ad essere sempre al centro dell'attenzione porta a ricoprire un ruolo di leader in ogni situazione con autoritarismo.

Le emozioni tendono a bloccarsi per poi esplodere all'improvviso, si perdono di vista i valori familiari e amicizia.

Molto spesso lo stress e l'ansia si riversano proprio in questa sede, causando il famoso "pugno nello stomaco".

Nel microcosmo umano le funzioni digestive e gli ormoni prodotti dal pancreas insulina e glucagone sono fondamentali per metabolizzare e assimilare il mondo extra individuale, rendendo disponibile l'energia degli zuccheri e dei carboidrati sotto forma di carburante per il corpo e forza interiore per l'anima.

La relazione con il mondo va gestita con modestia e moderazione, gli eccessi di avidità alterano l'equilibrio, compromettono la funzionalità dell'organismo e manifestano la malattia.

Se invece c'è un funzionamento insufficiente, si manifesta isolamento, scarsa fiducia nelle proprie possibilità, sentimento di impotenza, inadeguatezza, nervosismo. L'individuo vede un ostacolo in qualunque evento ma non fa il minimo tentativo per superarlo.

La prima reazione è un senso di smarrimento, un desiderio di fuga per mettersi al riparo dal rischio e una tendenza alla depressione. Il soggetto avrà come obiettivo principale l'essere accettato e benvoluto dagli altri e per raggiungere questo scopo negherà se stesso per conformarsi al pensiero delle persone a cui desidera piacere.

Il corretto funzionamento dello stomaco prevede la capacità di accogliere, di proteggere se stessi e di esprimere l'aggressività in modo costruttivo. Se si "digeriscono" i sentimenti verso l'interno piuttosto che verso l'esterno siamo in presenza di un processo autodistruttivo che corrode le pareti dello stomaco. Lo sforzo di adattamento al mondo esterno che ci costringe a crearci un guscio, un involucro che contiene e dissimula le pulsioni che ritiene pericolose, si fissa su alcune parti del corpo e la pelle diventa un bersaglio ottimale.

La nostra identità è scritta sulla pelle e manifestazioni come la psoriasi, l'orticaria, l'acne, l'eczema, ne sono l'esempio. Nella psoriasi una iper-produttività dell'epidermide a carattere infiammatorio, rappresenta la formazione di una corazza, un riarmamento delle frontiere per proteggere nella parte più intima un cuore tenero. Questa estrema delimitazione isola dal fiume della vita, rende miseri e aridi e al tempo stesso la paura del nuovo cresce rendendo sempre più difficile spezzare questo circolo vizioso.

Amore significa aprirsi, donarsi, permettere che il temuto e respinto ferimento dell'Anima avvenga, per imparare che per l'Anima tutto questo non esiste. Bisogna diventare nuovamente vulnerabili, permettersi non solo di vivere serenamente la vita imparando dalle esperienze fatte, ma di sentire di essere la vita che si manifesta attraverso il nostro corpo.

Nel caso invece delle eruzioni della pelle, qualcosa di forte vuole uscire, si vuole manifestare spezzando il confine. L'esempio più evidente è l'acne giovanile. Nella pubertà la sessualità, l'accettazione da parte degli altri, l'amore, esplodono. Se per condizionamenti, paura o tabù vengono repressi si crea un conflitto. Lo stimolo del nuovo e la paura dello stesso si attivano con la stessa forza. Per essere amati occorre piacere all'altro così come si è nella propria pelle. Questo tema caldo infiamma la pelle, mostra che si vorrebbero saltare i confini ma al tempo stesso la paura dell'impulso, del non conosciuto, ci difende attraverso una barriera che rende difficile ogni incontro con l'altro, un contatto anche solo attraverso una carezza o un bacio. Il desiderio represso di eccitazione, impedisce il sesso e si trasforma in pelle irritata. Il soggetto che di fatto ancora non sa chi è, non si sente libero di esprimersi nella relazione con l'altro, per questo esercita a volte un controllo eccessivo su aspetti che non lo richiedono, come permettersi di sentire ciò che il suo corpo vuole. La sua paura più grande è di essere invaso se concede troppo spazio. Se questa tensione non si scioglie, l'eccesso di energia accumulata, può evolversi verso manifestazioni più gravi, quali cisti o ascessi. Il miglior rimedio contro l'acne è una sessualità veramente vissuta.

La persona affetta da dermatite o eczema, ha qualcosa che la irrita, questo può essere dovuto perché non si permette di esprimere liberamente se stessa o perché esercita un controllo su tutto. A volte si confonde ciò che siamo con ciò che sappiamo. Quando la mente non è in armonia, ci porta ad esercitare un eccessivo controllo delle situazioni, siamo inclini a non ascoltare le nostre emozioni, i nostri sentimenti. Essere se stessi e quindi sentirsi bene nel proprio corpo e nei propri pensieri significa anche esercitare il proprio potere personale. Non inteso come prevaricazione verso gli altri e quindi il potere su, ma rivolto verso se stessi con il potere di. Quando siamo liberi di essere, accogliamo senza sforzo che anche gli altri lo facciano. La maggior parte delle dermatiti si presentano con un prurito che porta a grattarsi in continuazione e spesso sono dovute a ad agenti chimici irritanti come farmaci, detersivi, cosmetici, o sostanze vegetali. Ma non sono da sottovalutare gli aspetti psicologici, qualcosa brucia dentro, un fuoco che irrita, stimola, eccita, qualcosa come rabbia, una passione che vuole essere riconosciuta, che non vuole più essere repressa, una forma dunque di attenzione aggressiva che grattandosi porta a lacerazioni della pelle, dove simbolicamente si vuole proprio creare un varco per consentire alle emozioni di uscire.

Poiché la pelle, oltre a svolgere molte funzioni è anche una mappa dell'anima, dal punto in cui si localizza lo sfogo si può dedurre su quale piano debba aver luogo il confronto. Imparare quindi, a confessare a se stessi i propri bisogni più profondi per uscire dal proprio guscio. Spalancare coraggiosamente, in modo consapevole e amorevole i propri confini, guardando i temi della propria ombra e permettere al corpo, alla pelle di rilassarsi aprendosi a nuovi contatti.

Le reazioni della pelle designate come orticaria assomigliano alle bollicine e vescicole dell'ortica, accompagnate da un forte prurito. La persona affetta da orticaria ha qualcosa quindi che brucia, che irrita, e ci si trova nuovamente nella situazione in cui la repressione delle pulsioni, delle passioni,

dell'agire il proprio potere, trova sfogo sulla pelle. L'orticaria, al contrario della dermatite, è un fenomeno decisamente più acuto e meno soggetto a ricorrenze croniche. Di norma scompare in tempi relativamente brevi, manifestandosi con gonfiore che fa ispessire notevolmente la pelle, creando una sorta di corazza che rimanda alla difesa, alla protezione.

Per esempio il gonfiore manifestato sulle mani porta riflessione al creare, alla realizzazione e al raggiungimento degli obiettivi. Sui piedi, la paura impedisce di avanzare, muoversi verso il proprio sentire. Sulle palpebre, non si vuole vedere cosa si sta facendo a se stessi. Mentre nella lingua e nei genitali, non viene espressa la propria sessualità.

La vitiligine è una malattia che colpisce circa 100 milioni di persone nel mondo, con predominanza di casi tra le donne. Una malattia molto compromettente da un punto di vista estetico e che può avere una forte ripercussione somato-psichica con compromissione della capacità di relazionarsi con gli altri.

Varie indagini hanno evidenziato l'insorgenza della malattia dopo/durante eventi stressanti di vario tipo. Indagine condotta con il metodo della riflessione guidata in un gruppo di pazienti affetti da vitiligine ha evidenziato tratti comuni di personalità: tutti i pazienti conseguivano ottimi risultati nelle rispettive attività lavorative, mentre mostravano grande difficoltà alla comunicazione e si consideravano non desiderati. In generale nei pazienti con vitiligine si evidenzia un'accresciuta incidenza di eventi stressanti e una difficoltà a relazionare con il mondo e con gli altri.

Si potrebbe concludere che i pazienti con vitiligine tendono ad auto-cancellarsi, a non apparire, a perdere di visibilità, diventare diafani e quindi a mantenersi immobili, rinunciando, attraverso una mancanza di comunicazione, ad affrontare il mondo esterno. È una rinuncia alla propria femminilità, un desiderio di rinchiudersi nel proprio mondo interiore, esprime un senso di colpa e un desiderio di trovare purificazione. Non è forse un caso che le chiazze acromiche interessino fondamentalmente le regioni palpebrali ("io non vedo"), la regione periorale ("io non parlo") e la regione genitale (difficoltà nella sfera sessuale).

La pelle non mostra solo il nostro stato organico interno, ma in essa si rivelano anche tutti i nostri processi e le nostre reazioni psichiche. Sotto una pelle molto sensibile si nasconde un'anima molto sensibile. Ci mettiamo in relazione con il mondo esterno, ma la nostra emozionalità si alimenta proprio quando lasciamo che si crei un contatto tra il nostro mondo interiore e la realtà che ci circonda.

La pelle diventa come una cartina tornasole che legge, registra e comunica tutti i mutamenti emozionali che ci attraversano, impallidiamo, arrossiamo, diventiamo verdi dalla rabbia. Ma un'emozione soffocata, trattenuta, non espressa può trasformarsi in chiazze, pustole, placche o lesioni.

L'essere umano è un grande mistero, ancora da scoprire, per questo la sua comprensione richiede una mente aperta libera da pregiudizi e da facili conclusioni. La conoscenza attuale dell'uomo, è molto parziale,

perché collegata principalmente agli aspetti materiali esteriori e poco a quelli spirituali ed interiori. Perché questo è potuto avvenire o avviene? Personalmente lo collego alla incapacità e difficoltà dell'uomo, da una parte, ad accettare e ad amare se stesso e il mondo che lo circonda, e dall'altra al suo sconfinato egoismo e desiderio di potere. E' impossibile comprendere la realtà esteriore dell'uomo, come quella manifestata dal suo corpo se non viene presa in considerazione la sua realtà interiore, o psichica.

Essere consapevoli dell'emozione non significa saperla controllare con la mente, poterla gestire razionalmente, ma permettersi di avvertirla nel momento stesso in cui si manifesta. Solo così potrà essere espressa e, in un secondo momento lasciata andare. Limitare un'emozione, per condizionamenti autoimposti, non ci consente di assaporare le sfumature del momento che invece può portarci all'apertura del cuore. C'è chi non è nemmeno consapevole delle emozioni che prova, ma c'è anche chi, pur essendone consapevole, non riesce ad esprimerle o comunque tende a trattenerle. Non le lasciamo esprimere perché le viviamo come negative, o giudicate sbagliate.

### **La psicoanalisi della pelle**

“Dal Rinascimento”, osserva Didier Anzieu, “il pensiero occidentale è ossessionato da una particolare concezione epistemologica, dove vengono studiati i limiti della scienza, la veridicità dei fondamenti, in cui l'acquisizione della conoscenza è vista come un processo di rottura attraverso un involucro esterno per raggiungere un nucleo interiore”. In questa osservazione, egli sta indicando una tradizione di lunga data nella produzione di conoscenza occidentale: quella di privilegiare dentro e fuori e sopra la superficie. Per Anzieu, l'esteriorità somatica ha tutto il potere esplicativo dell'interiorità psichica e dovrebbe, quindi, essere presa sul serio.

### **La psicogenesi dell'io pelle**

Nei primi sei mesi di vita, il bambino si trova in uno stato di ciò che Freud chiama “Hilflosigkeit” o “impotenza”. In questo stato, il bambino non ha ancora un Io completo; invece, ha ciò che è noto come Io-corporeo. Secondo Anzieu, l'Io corporeo fornisce al bambino una serie di strumenti per andare oltre la sua dipendenza dall'ambiente di cura.

Entrambi elementari ed essenziali, questi strumenti consistono in “una disposizione per integrare diversi dati sensoriali [nonché] una tendenza a spostarsi verso gli oggetti e sviluppare strategie verso di loro”. In questo modo, l'io corporeo fornisce al bambino gli elementi costitutivi di un vero e proprio Io. Esso sostiene che l'io del corpo è sempre già un io-pelle.

Per comprendere il motivo per cui egli procede in questa argomentazione, dobbiamo rivolgere la nostra attenzione a ciò che Freud chiama i “processi primari”, poiché è dentro e attraverso questi processi che funziona l'io corporeo, o anche l'io-pelle.

I processi primari si riferiscono al modo più primitivo di essere nel mondo quello in cui le leggi dello spazio e del tempo non sono familiari e le distinzioni di dentro/ fuori, soggetto/oggetto, Sè/altro sono per la maggior parte sconosciuti. Ancora più importante, tuttavia, i processi primari si riferiscono ad una modalità di funzionamento mentale che viene prima del pensiero; in effetti, perché il pensiero abbia luogo, l'io deve essere adattato alla realtà. Senza un io adattato alla realtà e, per estensione, la capacità di pensare, il bambino ha senso del mondo che lo circonda nel solo modo in cui può: attraverso il suo corpo.

Anzieu sostiene che molte delle funzioni del corpo nella fase pre-io vengono riprodotte su e attraverso la pelle. Prendendo le funzioni di contenimento, protezione ed iscrizione come i suoi tre primi esempi, egli mostra che la pelle funziona come un io surrogato per il bambino, poiché è la pelle che svolge i compiti vitali che l'io a tutti gli effetti alla fine eseguirà. Come afferma la psicoanalista inglese Esther Bick, *“nella sua forma più primitiva, le parti della personalità non hanno alcuna forza vincolante tra loro e devono quindi essere tenute insieme in un modo che viene sperimentato passivamente dalla pelle - che funge da confine”*.

La pelle del bambino può, quindi, essere vista come una sorta di modello corporeo per come si costruirà l'io a tutti gli effetti.

Secondo Anzieu, l'io-pelle è “un'immagine mentale di cui l'io del bambino si avvale durante le prime fasi del suo sviluppo per rappresentarsi come un io contenente contenuti psichici, sulla base della sua esperienza della superficie del corpo”.

In altre parole, definisce l'io-pelle come una rappresentazione mentale dell'esperienza della superficie del corpo usata dall'io emergente del bambino per costruirsi come un contenitore capace di contenere contenuti psichici. L'io-pelle non è, tuttavia, dato direttamente al bambino; deve essere raggiunto.

Come una delle influenze lo psicoanalista britannico Donald Winnicott, sottolinea: “l'io è basato su un io corporeo, ma è solo quando tutta va bene che la persona del bambino inizia ad essere collegata con il corpo e le funzioni corporee, con la pelle come la membrana limitante”.

Per capire come “la persona del bambino inizia ad essere collegata con il corpo, le funzioni del corpo, con la pelle come la membrana limitante”, dobbiamo guardare più da vicino le primitive esperienze della pelle del bambino. Il neonato non ha che una comprensione rudimentale di dove finisce il proprio corpo e inizia il corpo dell'altro.

Detto questo, la pelle è significativa nella vita del neonato nella misura in cui è il sito su cui e attraverso cui sono state create le sue prime impressioni sia di se stesso che di chi lo circonda. Per di più, poiché il bambino funziona secondo i processi primari, sperimenta la sua pelle e gli stimoli che vi colpiscono attraverso la fantasia.



Come spiega Anzieu, le fantasie del bambino si riferiscono non solo alla sua pelle, ma alla pelle del suo caregiver. Cioè, in questi primi stadi di sviluppo, quando il bambino è per la maggior parte inconsapevole dei propri confini corporei, percepisce la pelle del caregiver come propria; in altre parole, sperimenta ciò che viene chiamato, la fantasia di una “pelle comune”.

Il bambino quindi non capisce se stesso come un essere separato o singolare a questo punto della sua vita. Invece, sperimenta la propria pelle come fusa con quella del suo caregiver. Quando il bambino cresce e diventa mentalmente più maturo, sviluppa gradualmente il senso del proprio spazio corporeo; un senso che trae innanzitutto vantaggio dai suoi scambi tattili con il caregiver. Questi scambi consentono al bambino di comprendere se stesso come un contenitore tridimensionale con interni ed esterni. Con questa comprensione arriva un senso di contenimento e, per estensione, l'individualità.

È quando il bambino inizia a dare un senso al proprio corpo in termini individuali e, in effetti, individuati, che la fantasia della pelle condivisa cede il passo. L'acquisizione immaginata da parte del bambino di una singola pelle è, quindi, accompagnata dall'immaginazione di una pelle condivisa.

Questo imbroglio immaginario è vissuto come una sorta di scuoiamento fantasmatico poiché il bambino ha, fino a questo punto, sperimentato la pelle del caregiver come se fosse sua. Lo 'strappo' della pelle condivisa è un momento chiave per il bambino. È in questo momento, quando il bambino si rende conto di avere la propria pelle e, per estensione i suoi interni ed esterni, che segna la transizione del bambino dal regno della pelle condivisa al regno dell'io-pelle.

Più specificamente, l'acquisizione dell'io-pelle segna il punto in cui il bambino sviluppa la capacità di immaginare se stesso come un essere tridimensionale legato e contenuto dalla superficie della sua pelle. In altre parole, l'acquisizione dell'io-pelle segna il punto in cui il bambino è in grado di trasporre le sue esperienze somatiche della pelle sul piano psichico e di immaginarle in modo psichico.

In breve, l'io-pelle è una figurazione fantasmatica che, data la sua natura primitiva, può essere vista come un pittogramma interiore delle sensazioni superficiali del corpo. Una volta che il bambino è in grado di evocare questa figurazione fantasmatica o un pittogramma interiore, la pelle comune è stata lasciata indietro e l'io-pelle è stato raggiunto. Acquisire un io-pelle significa acquisire una pelle sia fisica che mentale propria - un'acquisizione che non ha luogo, tuttavia, senza la perdita traumatica della pelle condivisa.

Infatti, se Freud collega i traumi di sviluppo più formativi ad una castrazione genitale fantasmatica e ad uno squilibrio fantasmatico della pelle comune.

Collegando i traumi più formativi del bambino alle esperienze primitive del corpo e, più specificamente, la pelle, Anzieu può essere visto come il teorico che sposta la centralità del complesso edipico. Questo spostamento non solo apre modi interessanti ed innovativi di pensare a come il trauma primitivo possa modellare la relazione dell'essere umano con la sua pelle per tutta la vita, ma consente anche un modello evolutivo che evita gli essenzialismi sessuati e di genere associati

ad approcci freudiani e, per estensione, lacaniani. Il modello psicogenetico è quindi di grande rilevanza per i teorici della cultura contemporanea.

In primo luogo, sottolinea il fatto che il bambino deve imparare a 'fare' la propria pelle. In questo modo, il suo approccio ci fornisce una struttura sistematica per comprendere come gli esseri umani sono esseri corporei attivi e agenziali fin dall'inizio della vita.

In secondo luogo, che la relazione del bambino con il corpo del caregiver è fondamentale costitutiva della sua relazione con il proprio corpo. Di conseguenza, il suo lavoro fornisce un approccio evolutivo che sottolinea la natura radicalmente relazionale dell'esperienza incorporata. Si sottolinea il fatto che gli impegni del bambino con il proprio corpo ed il corpo dell'altro sono completamente legati ad una fantasia inconscia. Di conseguenza, il suo approccio ci offre un modo rigoroso di pensare alle parti ed ai processi del corpo come al tempo stesso concretamente somatico e astrattamente psichico.

La teoria dell'Io-pelle di Anzieu pone quindi enfasi sull'agire, sulla relazionalità e sulla fantasia facendola così corrispondere non solo alla richiesta di Grosz di “un qualche tipo di comprensione della soggettività incarnata o corporeità psichica”, ma anche alla richiesta di Fausto-Sterling di un approccio sistemico duale che vede i termini di mente/corpo, sé/altro e natura/cultura come entrambi prodotti e produttivi l'uno dell'altro.

## IRIDOLOGIA

### TUTTO CIÒ CHE LEGGI NEGLI OCCHI, SULLA PELLE SI SCRIVE MEGLIO

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

Padre dott. Emilio Ratti

#### **Cos'è l'iridologia.**

L'iride è considerata come un'aureola che circonda la pupilla ed è la sua pigmentazione che conferisce il colore che la caratterizza. Il termine stesso deriva dal greco Iris che significa "arcobaleno" mentre nella nostra lingua Iris è anche un fiore, il giaggiolo, che è stato anche il primo fiore araldico dei francesi. Iris era la messaggera degli Dei e personificazione di tutte le frequenze cromatiche dell'arcobaleno che unisce il Cielo alla Terra.

L'iride è un organo molto ricco di dati ed informazioni dell'intero organismo. Viene per questo definito da alcuni autori una specie di "DNA visibile", una memoria specifica per conservare le informazioni che sono contenute nei foglietti embrionali e che hanno dato origine alle diverse funzioni degli organi del corpo.

La grande curiosità ma anche lo stupore dell'uomo nell'osservare gli occhi delle persone, ha dato vita all'iridologia, scienza che studia e analizza, attraverso l'utilizzo di lenti ed iridoscopi, l'iride, la pupilla e la sclera, al fine di valutare l'integrità dei tessuti e la condizione di equilibrio di organi ed apparati riflessi nell'iride stessa.

Attraverso l'iride è infatti possibile conoscere la costituzione organica del soggetto, la sua vitalità, la capacità reattiva sia fisica che psicologica, lo stato e la condizione dei suoi organi. Ciò è possibile tanto nell'adulto quanto nel bambino per il quale questo tipo di accertamento è di particolare interesse, in quanto permette di evidenziare e soprattutto di prevenire, disposizioni patologiche e sindromi familiari”.

L'iride perciò è una sorta di “finestra” sul nostro corpo che ci permette di conoscere quello che è successo, ciò che sta accadendo e punto fondamentale, prevenire in parte quanto potrà verificarsi a carico del nostro organismo.

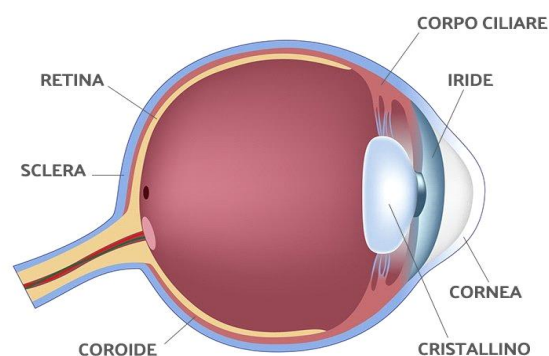
A questo proposito e a scanso di equivoci, è estremamente importante sottolineare che attraverso l'esame dell'iride non vengono ricercate malattie di nessun genere e gravità e non si formulano nemmeno delle diagnosi.

E' invece un mezzo per verificare il terreno costituzionale, la tossicità dell'organismo, le condizioni di debolezza energetica degli organi e sistemi nonché l'infiammazione dei tessuti, verificando, nel

contempo, i diversi stadi dell'infiammazione stessa facilitando la scelta terapeutica perché in grado di indicare l'origine della malattia.

E' da evidenziare inoltre che, grazie anche alle recenti correnti di ricerca si è visto che la lettura dell'iride può essere fatta non solo sul piano strettamente organico ma anche emozionale, psicosomatico e spirituale. Nell'occhio si possono trovare dei segni che se interpretati opportunamente, coscienziosamente, ma soprattutto con equilibrio e buon senso, possono fornire informazioni aggiuntive per cercare di comprendere anche i sogni, le aspirazioni, le caratteristiche emotive della persona esaminata in quanto, per l'iridologo, gli occhi comunicano attraverso un linguaggio particolare.

## Breve anatomia dell'occhio



L'occhio è l'organo che fa da ponte tra il mondo esterno sia visibile che invisibile e il nostro mondo interno sede delle sensazioni visive. Possiede quattro strutture trasparenti: la cornea, l'umor acqueo, il cristallino, il corpo vitreo. La cornea è una membrana non vascolarizzata, ricca di fibre nervose, costantemente bagnata dal film lacrimale. La sua funzione di lente convergente risulta essere essenziale per la visione. La sclera membrana convessa anteriormente viene definita il guscio esterno dell'occhio.

Nella parte anteriore si continua nella cornea, mentre nella parte posteriore ha un foro attraverso il quale passa il nervo ottico. Il suo colore può cambiare nel corso della vita, da bluastro in età infantile, bianco nell'età adulta, mentre in età avanzata la tendenza è di diventare più giallastra.

L'iride è la parte colorata dell'occhio, è posta anatomicamente al di sotto della cornea ed ha al suo centro la pupilla, che svolge la funzione di diaframma nella struttura ottica. La pupilla è un orifizio di ampiezza variabile modulato dallo sfintere pupillare, composto da fibre muscolari circolari comandate dal sistema nervoso parasimpatico e dal muscolo dilatatore pupillare, composto da fibre muscolari radiali comandate dal sistema nervoso simpatico. Per mantenere equilibrata la pressione endoculare, fisiologicamente l'occhio produce l'umor acqueo nella camera posteriore dell'occhio (zona posta dietro il cristallino), facendolo defluire attraverso la pupilla e lambendo l'intera iride,

riassorbendolo nel reticolo trabecolare, l'angolo posto tra iride e cornea. Con questo meccanismo l'occhio è in grado di garantire la sua giusta pressione oculare.

### **Cosa si osserva di un iride**

L'iride è in collegamento, tramite il sistema nervoso, con i vari organi e apparati del corpo umano e ne registra le eventuali disfunzioni attraverso segni, pigmenti e lacune. L'occhio invia al cervello, attraverso il nervo ottico, le sensazioni registrate dall'esterno e, attraverso l'occhio, il cervello comunica all'esterno le sensazioni ricevute dall'interno. Se si osservano, quindi, le condizioni anatomiche dell'iride, la sua struttura, il colore, la densità del tessuto iride, e i segni iridei: iperpigmentazioni, macchie, rigonfiamenti, ipopigmentazioni, solchi, fessure, è possibile conoscere e determinare le condizioni dell'organismo, desumendo queste ultime, come già detto, dallo studio delle aree iridee in cui si proietterebbero organi e apparati.

La forza e lo scopo dell'iridologia quindi, è quello di interpretare la struttura dell'iride, il colore, i vari segni, la brillantezza, le zone d'ombra e la densità delle fibre iridee, al fine di ottenere preziose informazioni ed indicarci la via da seguire per ritrovare il nostro benessere e mantenere la salute fisica, psicologica ed emotiva, determinando inoltre quei fattori che possono rivelarsi importanti per la prevenzione delle malattie, attraverso l'utilizzo di elementi naturali quali: l'alimentazione, la respirazione, il movimento, aria, sole, ecc..

Per facilitare la localizzazione degli organi e segni nelle varie zone riflesse, l'iride viene suddivisa in settori ed anelli dando luogo ad una topografia settoriale e ad una topografia anulare. La prima suddivisione individua e distingue la corona dall'area ciliare (area degli organi). L'area ciliare comprende tutta la zona dell'iride che è separata dalla corona. La Topografia anulare corrisponde alla suddivisione dell'iride in aree circolari individuate come zone di proiezione di funzioni ed apparati.

Ogni iride permette di esplorare la metà del corpo corrispondente: l'iride destra informa sullo stato degli organi collocati nella metà destra del corpo. L'iride sinistra rispecchia le condizioni della metà sinistra. Gli organi doppi del corpo (es: i polmoni) trovano collocazione riflessa sia a destra che a sinistra. Gli organi unici si trovano riflessi seguendo la localizzazione anatomica: perciò gli organi che si trovano nel lato destro del corpo saranno riletti nell'iride destra, quelli che si trovano nel lato sinistro saranno riflessi nell'iride sinistra. Es: il fegato ha la sua collocazione riflessa d'elezione nell'iride destra, la milza nell'iride sinistra. Stomaco, pancreas, vescica, utero, tiroide, esofago, si proietteranno in entrambe le iridi in quanto situati nella linea mediana del corpo. E' possibile verificare lo stato metabolico e il funzionamento di: apparato digerente (esofago, stomaco, intestino, fegato, pancreas, cistifellea e vie biliari); apparato urinario (reni, vescica, vie urinarie) ; apparato osteo-articolare (colonna vertebrale, articolazioni, legamenti, assetto dentario – masticazione); muscolatura liscia e scheletrica (presenza di tensioni e contratture); pelle; apparato respiratorio (gola, seni nasali e paranasali, vie respiratorie, polmoni); sistema nervoso centrale e periferico;

E' possibile inoltre verificare: eventuali intossicazioni, predisposizioni ad allergie e/o intolleranze alimentari; stato di alimentazione e se il tipo di alimentazione è corretto per l'organismo; stato energetico della persona. Il corretto esame dell'iride è quindi seguito dall'impostazione di una corretta alimentazione (che viene valutata a seconda delle esigenze) e da una strategia di trattamento a carattere naturopatico che consente il ripristino degli equilibri metabolici del corpo determinando i "punti deboli", le carenze ed i sovraccarichi metabolici, la permeabilità degli emuntori. L'iridologia trova quindi un proprio spazio nella prevenzione delle malattie individuando il grado di intossicazione dell'organismo.

Può essere anche la base per aumentare la conoscenza di se stessi, del proprio terreno e, quindi, delle proprie "tendenze" o "predisposizioni", giunteci anche attraverso la via ereditaria, adottando quegli atteggiamenti utili (a livello psicologico, alimentare o nello stile di vita) per un'esistenza equilibrata, armoniosa, sana e felice.

Attraverso la lettura morfologica (strutturale) e cromatica dell'iride è possibile conoscere la condizione psico-fisica, nonché l'origine degli squilibri energetico-emuntoriali e individuare a quale costituzione appartiene la persona osservata, indipendentemente dalla presenza o meno di una patologia in atto. Dall'analisi, secondo un'ottica naturopatica-emozionale-organicistica, l'iridologo è in grado di formulare un'ipotesi sulle potenzialità di riequilibrio funzionale. L'attenzione alla conoscenza del "terreno energetico-costituzionale" dell'unità psiche-corpo e delle variabili legate allo stile di vita adottato dall'individuo fanno dell'Iridologia un metodo causalistico, ossia l'analisi va alla ricerca della cause primarie e/o delle possibili concause relative allo stato di disequilibrio-malessere che caratterizzano il soggetto. L'Iridologia si definisce come metodo predittivo in relazione ad aree "deboli" in quanto può fornire precise indicazioni riguardo l'equilibrio psico-neuro-endocrino; L'entità del sovraccarico tossinico;

La capacità di eliminazione dei residui metabolici; punti che potrebbero in futuro sviluppare una maggiore predisposizione.

### **Segni iridologici: Costituzioni**

Nel descrivere le costituzioni iridologiche è importante dare la giusta importanza al concetto di "terreno", il quale, rappresenta il "campo di azione" sul quale si appoggia la naturopatia.

Già nell'antichità, seguendo una dottrina impostata da medici vissuti anteriormente, Ippocrate descriveva la teoria degli umori o teoria umorale, secondo la quale il nostro corpo è governato da quattro umori: sangue, bile gialla, bile nera, flegma e, da questi, dipendeva l'insieme dei fenomeni vitali. Egli affermava che quando tali umori sono in equilibrio si ha la "crasi" che corrisponde allo stato di salute, con la rottura invece di questo delicato equilibrio, si ha "discrasia" cioè la malattia. Secondo il pensiero di Ippocrate, la predominanza di uno dei quattro umori corporei costituisce la

manifestazione di quattro tipologie di temperamento: sanguigno, flemmatico, collerico e melanconico.

Verso la fine dell'800 Claude Bernard dimostrò l'importanza del Terreno Costituzionale enunciando la frase, che sembra poi la stessa erroneamente attribuita a Louis Pasteur: "*Il Terreno è tutto, il microbo è nulla*".

Nello specifico ne deriva che il terreno corrisponde all'insieme delle caratteristiche genetiche unite alle caratteristiche che andranno a svilupparsi nel corso della vita dell'uomo. In altre parole, ogni essere vivente si presenta al mondo con un proprio corredo genetico, una sorta di "mappa dei rischi", costituita da punti di debolezza ma anche da punti di forza che, unita alle influenze ambientali sia esse positive o negative, lo condizionano, lo caratterizzano e lo rendono unico.

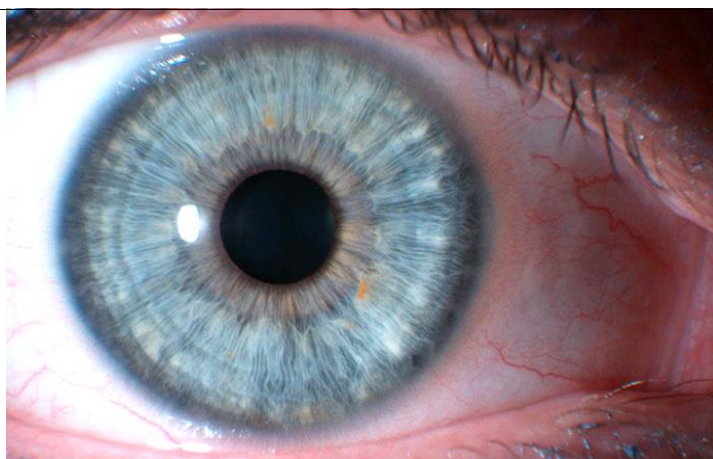
In base a quanto espresso, risulta evidente che l'ammalarsi non è da ricercare in cause esterne le quali rappresentano solo un fattore scatenante, perché il sintomo/disturbo è in qualche modo già dentro la persona e dovrebbe essere "curato" o meglio riconosciuto e interpretato ancora prima che questo si manifesti organicamente.

Entrando nei particolari, le Costituzioni iridologiche vengono valutate e definite tenendo conto del colore di fondo del tessuto irideo e rappresentano la prima ed indispensabile classificazione per una corretta analisi iridologica.

Le costituzioni esprimono le potenzialità dell'individuo, la genetica di razza, sia sotto l'aspetto fisico che psicologico nonché la predisposizione a manifestare determinati squilibri. Ogni costituzione presenta quindi punti di forza e vulnerabilità.

Le costituzioni che dividono le iridi sono tre: linfatica, ematogena e mista.

### **Costituzione Linfatica**



Il colore di fondo dell'iride si presenta con delle tonalità chiare che vanno dal blu, azzurro o tendente al grigio e verde, senza la presenza di tessuto spugnoso. Le fibre connettivali sono generalmente facili da vedere morbide nel tessuto, lievemente ondulate. In questo tipo di iride è tipica l'elevata reattività

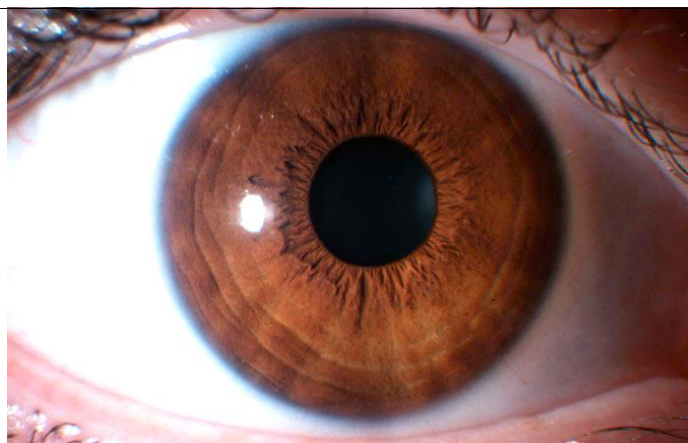
del sistema linfatico e ghiandolare con la predisposizione a manifestare processi infiammatori con reazioni febbrili tendenzialmente intense e a rapida insorgenza..

Le persone con questo tipo di iride linfatica mostrano la tendenza a problematiche di tipo respiratorio come allergie, bronchiti, sinusiti, raffreddori nonché gastriti, o coliti, ma anche problematiche della pelle tipo eczemi, acne, orticarie, tenendo conto della correlazione pelle, intestino, polmoni.

E' un iride molto reattiva a captare stimoli esterni, in effetti il sistema immunitario si presenta particolarmente reattivo.

## Costituzione **Ematogena**

(o sanguigna)



La colorazione è marrone con variazione più chiare o scure, dovuto alla quantità di cellule melanofore. L'intensa pigmentazione rende difficile la visione della struttura fibrosa sottostante. Il tessuto spugnoso si presenta come “un tappeto di velluto”.

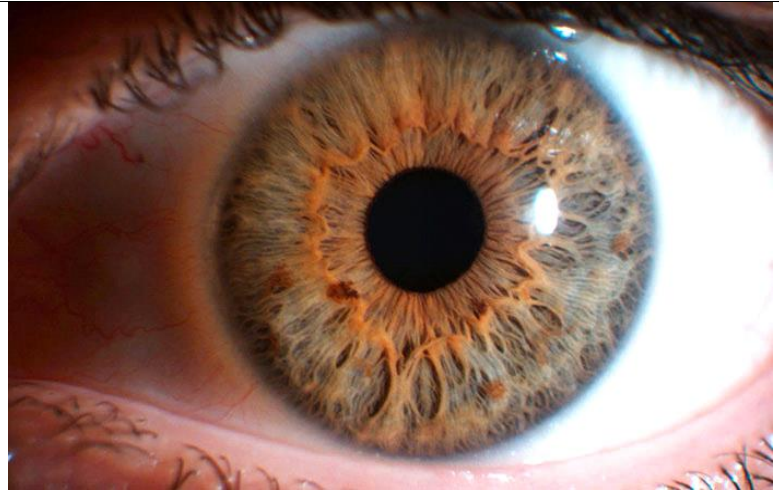
Il soggetto ematogeno elabora più lentamente gli stimoli che riceve dall'esterno e a volte questa incapacità di gestirli può innescare forme di stanchezza e trasformarsi anche in stati depressivi. Le tendenze patologiche sono legate alla difficoltà di metabolizzare gli zuccheri ed i grassi, come iperglicemie o iperlipidemie ma anche la mancanza di vitamine e minerali, che cronicizzandosi porta ad anemie.

La difficoltà di questi soggetti a depurare perfettamente l'organismo può causare stanchezza cronica, a livello digestivo possono soffrire di problematiche di origine epatica, possibili varici, emorroidi, problematiche tiroidee, arteriosclerosi. Disturbi legati al carico tossinico dovuto ad una lentezza nei processi metabolici.



## Costituzione **Mista**

(o epatobiliare)



All'interno della costituzione mista si possono manifestare delle predominanze sia di tipo linfatico che ematogeno. La presenza di una colorazione marrone ma anche azzurro, la presenza di un tessuto fibrillare ma anche spugnoso. L'anello cutaneo scuro in quanto la pelle presenta spesso deficit funzionali.

Una particolarità è che la costituzione mista presenta sempre un'eterocromia centrale, cioè la zona del collaretto (la zona circolare più vicina alla pupilla) mostra un colore più scuro rispetto al resto dell'iride. Questa caratteristica è legata allo stato di febbre gastrointestinale.

Le tendenze patologiche della costituzione mista sono riferite a disturbi del sistema epatobiliare poiché difficoltà digestiva, disbiosi o fermentazioni, alternanza di stipsi o diarrea. I cibi non digeriti a livello dello stomaco, duodeno, intestino tenue, una volta nel colon saranno causa dello sviluppo di microorganismi che altereranno la normale flora batterica. In questa situazione di debolezza intestinale si può creare uno squilibrio glicemico e disturbi spastici della circolazione, con possibile inclinazione alle convulsioni.

Oltre alle tre costituzioni nella classificazione di un'iride, troviamo cinque Disposizioni, che rappresentano la genetica strutturale, e sono: Disposizione neurogena, Disposizione connettivale debole; Disposizione vegetativo spastica, Disposizione ghiandolare debole, Disposizione tubercolinica

Questo permette all'iridologo una comprensione più veloce delle macro tendenze della persona osservata. Senza entrare troppo nello specifico queste caratteristiche forniscono dati strutturali dell'organismo.

**Disposizione neurogena** si possono spesso notare le fibre tirate e compatte, la pupilla piccola, la corona è spesso schiarita, l'anello cutaneo scuro. I soggetti con caratteristiche simili hanno la tendenza a rimuginare molto, la funzione pensiero molto attiva e rilevante, dotati di grande memoria, sono solitamente ligi e meticolosi.

**Disposizione connettivale debole**, nelle debolezze del tessuto connettivo si possono riscontrare predisposizioni a problematiche inerenti il sistema di sostegno di visceri ed organi, come prolassi e ptosi, cedimenti delle pareti venose, predisposizioni a ernie e lassità legamentosa con facili distorsioni.

**Disposizione vegetativo spastica**, si contraddistingue con la presenza di anelli concentrici che segnalano contrazioni nervose causate da disequilibrio tra i due sistemi nervosi, simpaticotonia e parasimpaticotonia. Questi soggetti sono dotati di grande sensibilità e gli archi fungono da barriera di protezione. Acufeni, cefalee, crampi muscolari, vertigini e tachicardia possono caratterizzare questi soggetti.

**Disposizione ghiandolare debole**, la presenza di lacune posizionate nelle aree riflesse di tutte le ghiandole endocrine caratterizza questo tipo di iridi. La tendenza è la scarsa resistenza allo sforzo fisico e alla fatica. Il sistema endocrino potrebbe soffrire di debolezza generale, diabete, ipercolesterolemia, alterazioni del ciclo mestruale, ipo o ipertiroidismo, ipertrofia prostatica, alterazione della funzione ipofisiaria.

**Disposizione tubercolinica**, le fibre sono più lunghe rispetto allo spazio a disposizione e per questo nell'iride sono costrette ad ondularsi. Sul piano fisico sono soggetti che hanno il sistema legato al fegato e all'apparato respiratorio funzionalmente deboli, ecco spiegato il grande bisogno di aria pura, di ossigeno. Dal punto di vista comportamentale sono soggetti mai contenti, sono sempre alla ricerca di nuove emozioni, nuovi ambienti nuove conoscenze. Manifestano un forte desiderio di viaggiare, sia fisicamente che con la fantasia. Qualità espresse nell'arte in genere, come musica, poesia, pittura, etc....ma anche in forma deleteria come l'uso di alcool e droghe per fuggire alla forte sensazione di insoddisfazione.

Sul piano energetico mancano di energia di riserva, quella che permette uno sforzo prolungato.

### **Segni iridologici: diatesi**

Un altro dato di valutazione e analisi dell'iride è fornito dalle diatesi, che rappresentano la genetica emuntoriale. L'elemento da analizzare corrisponde alla presenza di colorazioni aggiuntive rispetto al colore di base. Il carico tossinico invade la superficie iridea.

Le diatesi sono cinque: essudativa, urica, discrasica, lipidica, allergica

**Diatesi essudativa**, la caratteristica principale è la presenza di tofi più o meno scuri generalmente posizionati nella zona di proiezione del sistema linfatico. La colorazione biancastra segnala un dismetabolismo proteico, mentre una colorazione più giallastra segnala una scarsa funzionalità o dismetabolismo renale. La tendenza ad accumulare acidi urici nel sangue predispongono disturbi reumatici, allergie cutanee e respiratorie, problemi renali, la predisposizione ad asma, riniti e bronchiti.

**Diatesi urica** o acida, spesso collegata a costituzione linfatica o mista, presenta uno schiarimento diffuso all'esterno del bordo della corona. L'iride sembra coperta da una patina biancastra che rende l'occhio chiaro e brillante. Questo schiarimento indica la presenza di iperacidità nei tessuti. Spesso l'anello cutaneo è più scuro, indicando che la pelle non riesce a svolgere le proprie funzioni emuntoriali. In questo senso la persona potrebbe manifestare dei disturbi reumatici dovuti all'accumulo di acidi urici, patologie renali, infezioni urogenitali o cistiti croniche.

**Diatesi discrasica**, con il termine discrasia si vuole indicare un'alterazione causata da un sovraccarico di tossine nel sangue, nella linfa e nel tessuto connettivo. Gli elementi che caratterizzano questa diatesi sono i pigmenti multipli concentrati principalmente nell'area ciliare, di una colorazione con tonalità del marrone più o meno scuro. Si potranno riscontrare delle difficoltà metaboliche con manifestazioni di intossicazione causa la carenza di energia a livello del fegato, pancreas, intestino o vescica biliare, infiammazioni articolari, patologie del tessuto connettivo, disturbi intestinali. E' consigliata una particolare attenzione all'alimentazione, nonché una dieta con cibi crudi e povera di grassi, e l'utilizzo di erbe come bardana, radicchio, carciofi, tarassaco, ecc.. che drenano il fegato e la vescica biliare.

**Diatesi lipidica**, è caratterizzata dalla presenza di un anello bianco-giallastro dall'aspetto gelatinoso, che può essere totale e ricoprire tutto l'anello periferico irideo o parziale posizionato sul margine esterno dell'iride principalmente nell'area frontale. La sclera può presentarsi con depositi bianchi o giallastri. A fronte di una difficoltà metabolica dei grassi, il colesterolo non riesce ad essere metabolizzato e si concentra nelle pareti venose, riducendone il lume. Il fegato, a causa del grande carico di lavoro potrebbe non riuscire a metabolizzare le scorie, che non smaltite vengono depositate nel ciclo sanguigno ostruendo il normale flusso. Questo comporta una predisposizione a problematiche cardio-circolatorie, insufficienza nelle microcircolazione a livello celebrale, stanchezza e problemi digestivi, organo epatico e pancreatico compromessi. Si consiglia anche qui particolare attenzione alla giusta alimentazione, eliminando cibi grassi, fritti, sale, e proteine animali, consumando preferibilmente orzo, legumi, riso bruno e verdure crude. Importantissimo anche l'esercizio fisico in quanto contribuisce ad abbassare la glicemia.

**Diatesi allergica**, si manifesta con segni sclerali anziché iridei. Una presenza innumerevole di capillari, sottili, fitti, radiali, paralleli e rettilinei, che partono dal bordo dell'iride e raggiungono la periferia della sclera. Il bordo della corona si presenterà gonfio, una lacuna nell'area riflessa della ghiandola surrenale. Questi soggetti hanno la predisposizione a manifestare allergie e intolleranze alimentari, asma, bronchite, sinusite, riniti, malattie reumatiche, o eczemi da contatto, sempre su base allergica.

Di seguito viene riportata la mappa elaborata dal dott. Daniele Lo Rito e dal dott. Lucio Birello



secondo la tradizione orientale è l'elemento Metallo. I polmoni infatti oltre ad aprirsi nel naso controllando le funzioni respiratorie, l'olfatto e la voce, si manifestano nella pelle. Sono responsabili del metabolismo dei liquidi e della loro escrezione sotto forma di sudore e urina. Ricevono la frazione più pura dei liquidi dalla milza e la inviano in forma più rarefatta e raffinata alla pelle e ai muscoli, in forma più grossolana ai reni. I quali controllano la purificazione, le riserve, l'efficienza del sistema nervoso ed ormonale, la preparazione, la forza per agire e in queste funzioni sono assistiti dalla vescica. L'elemento Acqua in medicina cinese distribuisce nutrimento energetico in tutto il corpo, il quale è completamente attraversato dai meridiani che le corrispondono, reni e vescica appunto. I reni sono il "magazzino" che custodisce l'essenza della vita, Lo Shen, il patrimonio energetico universale (cielo anteriore) trasmesso ad ogni uomo nel momento del concepimento (cielo posteriore) dai propri genitori ed è anche l'energia che, nutrendo ovaie e testicoli, alimenta la creazione degli spermatozoi e degli ovociti. Il Qi dei reni controlla le fasi della vita, dalla nascita alla morte. I reni inoltre "guidano" la ricezione del Qi, i polmoni inviano il Qi verso il basso del corpo, ma spetta ai reni mantenerlo nella giusta sede. Se uno o entrambi questi organi non "vibrano" secondo la giusta frequenza energetica, il Qi sfugge ad ogni controllo e si verificano sintomi come dispnea e respiro corto. Con un Qi dei reni forte, volontà e creatività non mancheranno, ma se i reni non sono in equilibrio energetico, l'emozione predominante sarà la paura.

I problemi renali parlano delle nostre paure profonde ed essenziali (la vita, la morte, la sopravvivenza) oppure sono riferite al cambiamento, che necessita di intraprendenza. E' dal rene che nasce il primo movimento che inizierà poi il proprio percorso verso quella massima espressione energetica cui associamo, una volta riportata all'esperienza vitale, la paura (di iniziare qualcosa, di affrontare l'ignoto, di confrontarsi con gli altri ecc.) e l'intraprendenza e/o l'iniziativa, necessarie per cominciare qualsiasi nuova attività.

La resistenza al cambiamento può essere dovuta oltre che a paure ed insicurezze, ad un rifiuto a muoversi, all'ostinato attaccamento a convinzioni profonde che non si riescono ad abbandonare, per quanto tutto sembri portarci in quella precisa direzione. La cristallizzazione su vecchi schemi può generare, con analogia cristallizzazione a livello fisico, dei calcoli renali.

Sofferenze renali possono collegarsi anche a situazioni di paura violenta e viscerale vissuta, come incidenti o attentati, in cui si sia vissuta la consapevolezza di sfiorare la morte. Nella mia personale esperienza, proprio un terribile incidente automobilistico all'età di 18 anni, ha fatto sì che nell'arco di poco tempo perdessi totalmente i capelli, si staccavano dal cuoio capelluto a ciocche, come se fossero morti. Proprio la profonda paura di morire vissuta in quel giorno ha fatto sì che, senza fiato con le ossa rotte, tra sangue, sporcizia, acqua e fango, riuscissi a raccogliere le mie forze e risalire dal fondo di quel canale nella quale ero stato sbalzato, sdraiarmi sul ciglio della strada e attendere per ore prima

che qualcuno passasse da quella strada e potesse soccorrermi. Una forza oltre ogni limite è venuta in aiuto, passata attraverso il filtro dei reni e scaricata poi nella funzione vitale meno importante.

Il rene è indice anche del nostro modo di vivere il sentimento, se in questo siamo rigidi oppure elastici. Potrebbe essere la gelosia il nostro problema o il sentirci non amati nell'ambito della nostra famiglia (dai genitori o dai nonni), da quelle persone cioè che ci hanno, o avrebbero dovuto, accudirci.

La stimolazione della pelle aiuta a favorire i processi di depurazione ed eliminazione e permette di alleviare la pressione agli organi connessi.

Se la pelle di un individuo è in equilibrio, ossia è normale, sana, attiva, il margine rappresentato dall'anello cutaneo non dovrebbe apparire o risultare comunque poco importante.

Perciò un anello scuro, ampio o pigmentato, indicherà una pelle in deficit dal punto di vista circolatorio ed emuntoriale, o costituzionalmente debole.

Di rilevante importanza, nella valutazione iridologica, osservare il grado di scurezza e ampiezza di quest'area, magari in concomitanza con altri segni, visto che in alcuni casi può raggiungere ed oltrepassare la zona circolare linfatica.

L'ampiezza di questa zona non sempre ricopre per intero la circonferenza dell'iride, ma può presentarsi più importante in alcuni punti, che dovranno essere valutati con maggior attenzione, rispetto ad altri, per esempio un rigonfiamento nell'area ventrale indicherà la necessità di agire sulla circolazione venosa degli arti inferiori attraverso la stimolazione della pelle nel basso ventre e nelle gambe.

Nelle persone anziane dove un'insufficienza cutanea causata da una perdita di vitalità generale dell'organismo, è più facile notare uno scolorimento di quest'area.

L'accumulo di sostanze acide o uriche nell'organismo, causate da sedentarietà e cattiva traspirazione, sono visibili nell'iride attraverso uno schiarimento diffuso all'esterno del bordo della corona. In questo senso l'iride sembra coperta da una patina biancastra che rende l'occhio chiaro brillante.

Da un punto di vista iridologico, per segnalare una deficienza cutanea possono comparire piccole e numerose lacune, dei segni strutturali simili a piccoli e ripetuti fori di spillo.

Quando in un'iride compare una colorazione giallastra segnala un possibile cattivo funzionamento del processo di disintossicazione a carico del rene. I segni renali si possono manifestare vari modi, tenendo presente che nella maggior parte dei casi non descrivono un disturbo fisico imminente, spesso i problemi renali non si manifestano finché non sono diventati cronici o non hanno intaccato un'area importante del rene. Se cripte, scurimenti o grosse lacune si evidenziano in entrambe le aree renali e perciò in entrambe le iridi, significa che l'organismo è intossicato. Non riuscendo a smaltire tutte le tossine i reni risultano sovraccaricati, questo dovuto anche alla diminuita funzionalità di altri organi quali, intestino, pelle e polmoni.

L'infiammazione del rene nell'iride si manifesta con una serie di fibre su una base cromatica biancastra o con zone giallognole, rossastre, mentre la calcolosi renale, sarebbe segnalata da una figura quasi triangolare, con il vertice verso la pupilla, accompagnata da una colorazione grigio lattiginosa e da piccole linee nere e interrotte. L'origine può essere attribuita all'azione di sali e sostanze tossiche accumulate nell'apparato urinario per effetto di un regime di vita disordinato, specialmente dal punto di vista dietetico.

Una cattiva alimentazione ed uno stile di vita disordinato, causano nell'organismo uno stato infiammatorio e di intossicazione, a livello di stomaco e intestino questo fenomeno viene chiamato febbre gastrointestinale. Un'alterazione enzimatica della flora batterica e della mucosa intestinale che favorisce la ploriferazione di agenti patogeni.

La febbre gastrointestinale nell'iride viene valutata osservando, l'alterazione cromatografica del 3 e 4 anello, ovvero stomaco e intestino, rigonfiamenti del bordo della corona, l'eterocromia centrale con colorazioni dal chiaro allo scuro in base allo stato infiammatorio acuto o cronico, l'anello cutaneo che risulterà scuro e la trama iridea che apparirà diradata.

## La pupilla

*La pupilla pulsa sulla danza informativa della luce, contraendosi o rilassandosi in base all'intensità luminosa o sotto l'influsso della nostra percezione sensoriale, attraverso il tatto, l'odorato, l'udito, il gusto.  
(Questa frase è stata scritta dal dott. Birello ).*

*Osservando una pupilla, ho la netta sensazione della presenza di un "qualcuno" che va al di là della mia conoscenza e comprensione, che cerca in tutti i modi di trasmettere un messaggio impossibile da cogliere attraverso la razionalità, perché è un pensiero sottile che può essere colto solo ed esclusivamente a livello spirituale. (Fernanda Cova )*



La pupilla permette alla luce di entrare dentro di noi, è strettamente legata al sistema nervoso centrale, ed è fortemente influenzata dagli organi di senso governati da questo sistema. Mette in relazione lo spazio esterno con quello interno. L'energia che viene dal profondo sgorga attraverso la pupilla, non è solo un buco nero che attrae ma è un buco nero che emette.

Ogni individuo elabora quello che vede. L'immagine viene vissuta, modificata ed interiorizzata in modo del tutto personale, creando così la propria realtà.

Si può considerare la pupilla come la chiave per vedere l'armonia e la disarmonia tra l'individuo e il suo ambiente. Ci porta informazioni sulla modalità di interagire, del relazionarsi e di porsi nel mondo, ci parla della parte più intima, dell'io profondo.

In condizioni normali la pupilla si presenta circolare con un diametro che corrisponde a circa 1/3 dell'iride in una posizione quasi centrale, questo equilibrio di forze esistenti tra fibre radiali opposte, indica una buona stabilità psicofisica. In quanto reattiva agli stimoli, rappresenta il momento presente, le sue dimensioni sono soggette a dilatazione o restringimento attraverso un riflesso involontario dei muscoli dilatatore e sfintere. Stati emotivi, situazioni stressanti, particolare eccitazione, diminuzione della luminosità, ma anche traumi o l'uso di alcuni farmaci, provocano un'eccessiva dilatazione. Questo fenomeno detto **midriasi**, indica un maggior coinvolgimento del sistema nervoso simpatico, dove una prevalenza della componente emotiva prevale rispetto a quella razionale. Al contrario, un'eccessivo restringimento, detto **miosi**, che coinvolge il sistema parasimpatico, indica stati emozionali intensi, spasmi intestinali, bradicardia, intossicazioni acute o croniche, emorragie cerebrali e patologie del sistema nervoso centrale.

La contrazione eccessiva della pupilla mostra un soggetto contratto in tutti gli ambiti, per cui potremmo rilevare una scarsa mobilità muscolare, pensieri fissi e limitanti. La persona vive la sua esistenza con troppi freni. Contrazioni e dilatazioni con ritmi esagerati e frequenti portano il nome di **hippus pupillare**. Questo fenomeno indica un'alterazione della dinamica pupillare, un continuo pulsare, in condizioni di luminosità costante, segnala che il sistema nervoso simpatico e parasimpatico non sono in sintonia. Facilmente riscontrabile in soggetti molto giovani con ipereccitabilità nervosa, grande sensibilità, emotività, e nei casi più gravi una predisposizione a ictus, infarto o paralisi.

Inoltre le pupille possono risultare diverse tra loro, in questo caso si parla di **anisocoria** che indica durante la midriasi, il lato del corpo meno resistente a livello nervoso. La diversità pupillare si riscontra anche nei casi di paralisi e negli stati nevrastenici.

Sottoposta all'azione di due forze opposte e polari che si oppongono la pupilla subisce una deformazione, ne comporta che da circolare diventa ovale. Possono manifestarsi indifferentemente in maniera bilaterale o monolaterale, simmetrica o asimmetrica, in senso verticale, orizzontale o obliquo.

Ogni effetto ha una causa e ogni causa produce un effetto.



La causa produce la deformazione determinando lo schiacciamento, mentre i settori in cui le fibre si allungano sono l'effetto e indicano gli organi deficienti. In un esempio di ovalizzazione verticale simmetrica la forza agisce sull'iride sia a livello nasale che temporale determinando uno schiacciamento laterale. Questo tipo di **ovalizzazione** fornisce indicazioni rispetto a importanti processi inerenti la sfera celebrale, come ictus, aneurismi, emiplegia, tensione psichica. In un ovalizzazione simmetrica orizzontale le forze contrapposte causano uno schiacciamento a livello frontale e ventrale, le tendenze patologiche in questo caso sono disfunzione cardio respiratoria, asma, depressione, debolezza renale, e in casi gravi patologie psichiatriche con tendenze suicide o lesive verso altri. Quando le ovalizzazioni sono oblique sia essa bilaterale o divergente, si deve sempre fare riferimento alla zona riflessa degli organi in questione.

Gli **appiattimenti** pupillari sono deformazioni piatte e parziali e suggeriscono di indirizzare l'attenzione al settore irideo corrispondente all'appiattimento stesso, esse indicano un alterazione dell'equilibrio nervoso localizzato. Per esempio un appiattimento frontale, può indicare disturbi alle vertebre cervicali, ma riportarci anche di una persona introversa con tendenze psicotiche, con incubi e nevrosi. Mentre se l'appiattimento è in zona temporale, si porta l'attenzione a livello cardiaco e polmonare, nella colonna a livello dorsale delle vertebre.

Nella lettura iridologica, spesso si parte proprio dalla pupilla, dal centro, dal profondo che ci rappresenta, dove oltre che valutare eventuali ovalizzazioni, appiattimenti, dilatazioni o restringimenti, fughe pupillari, ecc. ci può aiutare a comprendere lo stato di salute psico-fisico della persona e fornire informazioni importanti da mettere a disposizione nella relazione di aiuto.

L'Orlo pupillare interno, detto **OPI**, è un segno costituzionale e una fonte immensa di dati, che uniti a tutti gli altri segni iridei, permettono di avere un quadro più definito delle tendenze psico-emotive e si può presentare normotrofico, iper o ipo trofico, o parzialmente atrofico.

Sull'OPI si trova l'area riflessa della colonna vertebrale, dove oltre che evidenziare possibili disfunzioni di tipo strutturale è da considerarsi la sede primaria delle nostre memorie emotive. La colonna da un punto di vista fisico, ci permette una posizione eretta e di conseguenza rappresenta il sostegno, la stabilità, l'equilibrio. Mentre dal punto di vista psichico rappresenta la determinazione, sia nel conseguire obiettivi sia in forma di autoguarigione, la sicurezza, la fiducia nel mondo e nel modo in cui si pone nel suo percorso di vita.

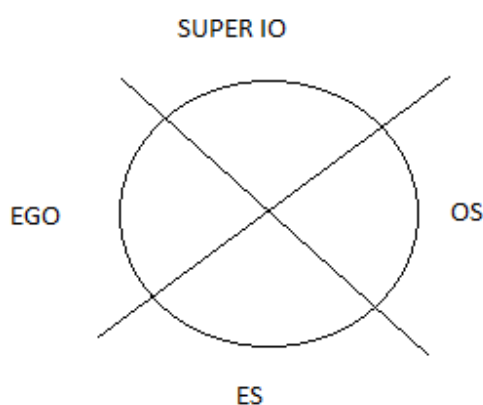
Un orlo pupillare interno che si presenta **ipertrofico**, può portarci a dedurre che la persona sia tendenzialmente ansiosa, impaziente, con una grande carica energetica, ma al tempo stesso rigidi nelle loro convinzioni, e che non esprimono la rabbia che sentono.

L'orlo pupillare **ipotrofico** invece è tipico di individui apatici, con tendenze a stati depressivi, metodici, poco disposti ai cambiamenti, accomodanti, per nulla esigenti.

L'orlo pupillare interno **atrofico**. Si tratta di soggetti quasi completamente privi di difese immunitarie, con ridotta capacità di recupero, mancanza di vitalità, indecisione, volubilità e tendenza a cronicizzare i disturbi sia a livello fisico che emotivo.

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

Nel corso degli anni, gli studi sull'iridologia si sono evoluti, hanno portato a considerare l'iride non solo da un punto di vista organico, ma esaminando alcune aree specifiche è possibile leggere lo stato psicologico dell'Io o Ego, del Super Io, dell'Es e dell'Os.



- Area dell'IO o dell'EGO. Disposta in area ciliare rappresenta la struttura psichica, organizzata e relativamente stabile, è l'area della coscienza, della forza interiore, deputata al rapporto con la realtà, sia interna che esterna. Il modo in cui cerchiamo di manifestarci e distinguersi dagli altri.

- Area del Super-IO. Disposta in area frontale, si sviluppa dalle esperienze elementari dell'infanzia attraverso il processo di identificazione con le figure genitoriali, dando luogo in età matura a inibizioni inconscie. Qui si sviluppa il senso del dovere, le varie forme di controllo, in pratica il modo in cui ci poniamo nel mondo in relazione con gli altri individui. Il rapporto con il padre ci riporta a come viene vissuta l'autorità, il potere, la capacità di essere leader e di dirigere le situazioni a nostro favore o di esserne succubi. Quando però le pulsioni dell'Es sono troppo forti o, al contrario quelle del Super-io sono troppo deboli, l'Es prende il sopravvento e assume comportamenti proibiti, in questo caso il soggetto potrebbe diventare una persona problematica a vari livelli.

- Area dell'ES. E' disposta in area ventrale, è la parte di noi totalmente inconscia che non segue la logica o le regole, ha solo desideri sfrenati. E' la pulsione, l'istinto, la sessualità, le paure innate. Rappresenta la voce della natura nell'animo dell'uomo, la componente responsabile dei processi di identificazione dei bisogni primitivi della persona.

- Area dell'OS. Disposta in area ciliare-temporale, è la spinta dominante da parte dell'uomo di manifestarsi, e influenzare gli altri con la propria determinazione. Questo gli permette di porsi nella vita con coraggio, con manifesta autorevolezza, con volontà, e consapevole del proprio essere, raggiungere gli obiettivi prefissati.

Patografie o patocromie in queste specifiche aree, ci parlano sotto l'aspetto psichico della persona, dei suoi condizionamenti, delle paure sue nascoste, dei desideri talvolta inespressi, ma soprattutto delle emozioni che a volte prendono il sopravvento sugli organi e sul normale svolgersi della vita.

### **EQUILIBRIO TERMICO**

*“La vita è racchiusa negli elementi dell'universo in dipendenza delle forze del mondo cosmico. Disconoscere o sottovalutare l'influenza e gli effetti di queste forze ed elementi significa candidare il proprio organismo alla prematura conclusione dell'esistenza”.* (Luigi Costacurta)

La pelle possiede milioni di orifici, detti pori che servono a una doppia funzione. La prima assorbente, agisce assorbendo gli elementi esterni che l'atmosfera ci offre, aria, luce, colore, contribuendo in tal modo alla nutrizione del corpo. Definito appunto un secondo polmone in quanto attraverso essa si introduce nell'organismo gran parte dell'ossigeno. In taluni casi può essere causa di intossicazione del sangue, se viene a contatto con gas o liquidi velenosi. La sua seconda funzione è eliminatrice. Attraverso i pori elimina le secrezioni delle ghiandole sudorifere e pertanto si definisce un secondo rene. Perché questa doppia attività sia normale è necessario che la pelle rimanga a stretto contatto con l'atmosfera, essendo essa destinata a vivere per mezzo dell'aria. Da ciò si comprende quale sia l'importanza dei bagni d'aria, di luce e di sole. La condizione indispensabile perché la pelle realizzi adeguatamente le due vitali funzioni è che in essa il sangue circoli attivamente. Questo organo possiede una doppia rete di capillari sanguinei e di terminazioni nervose, che sono connesse ad una organizzazione uguale a quelle delle mucose che coprono le cavità interne del corpo, le vie respiratorie e digerenti.

Dall'iridologia, secondo il principio termico notiamo che la pelle è situata nella periferia del disco iridale e le mucose dello stomaco sono circoscritte alla pupilla. Si può pensare che il nostro corpo ha due superfici, quella esterna costituita dalla pelle e quella interna costituita dalle mucose e per poter funzionare sinergicamente è fondamentale un equilibrio termico tra i due.

Lo stile di vita alimentare moderno, la fretta dei pasti, l'uso di cibi preparati industrialmente e le cattive associazioni alimentari, predispongono il nostro apparato digerente ad una graduale degenerazione. Gli alimenti indigesti, eccitando prolungatamente i nervi delle mucose dell'apparato digerente, provocano la congestione sanguinea delle viscere, aumentando la temperatura in esse, il che vuol dire febbre interna. Questo maggior afflusso di sangue all'interno del corpo indebolisce l'irrigazione sanguinea della superficie, ossia della pelle e delle estremità del corpo. Invece se si eccita l'attività nervosa della pelle, si ottiene una reazione inversa. Tale reazione provoca un rinfrescamento interno generando conseguente decongestione delle viscere.

Pur assumendo cibi vitali di alto valore biologico, trovando un ambiente digestivo termico alterato, sono mal trasformati e le loro caratteristiche nutritive, oltre ad essere limitate, favoriscono anomale fermentazioni. Considerato che tutte le malattie sono originate da uno squilibrio termico, si può recuperare o mantenere lo stato di salute attraverso un'attività funzionale sulla pelle e seguendo gli insegnamenti della Dottrina Termica di Lezaeta e Costacurta, composta da una corretta e attenta alimentazione, bagni d'aria, d'acqua e di sole, fregagioni, saune, getti freddi, impacchi e cataplasmi o pratiche come metodo Kneipp, bagni di Just o padre Taddeo. Il nostro obiettivo non è però il solo raffreddamento della pelle ma creare una reazione benefica per la salute. La traspirazione raffredda la pelle per conseguenza dell'evaporazione; invece la reazione termica, ottenuta per conflitto con il freddo la riscalda. Oggi l'uomo a causa della vita stressante, della cattiva qualità dell'aria causata dall'inquinamento atmosferico e agli ambienti chiusi saturi di aria viziata, respira male. Poiché tutto respira, l'aria è il primo degli alimenti e dei medicinali indispensabili per la vita. I bagni d'aria e di luce, favoriscono l'espulsione di sostanze tossiche, purificano e rinforzano l'organismo per mezzo del ricambio gassoso, rinforzano le cellule, aumentano il metabolismo e la forza vitale del sangue e della linfa.

Mentre l'aria è l'elemento primordiale per la conservazione della vita, l'acqua è l'elemento essenziale della purificazione, ha il potere di dissolvere ed eliminare le impurità, dare energia, vitalità, equilibrare il sistema nervoso e regolare l'intero organismo.

L'acqua più pura e allo stesso tempo vivificatrice è quella contenuta nella frutta e verdure crude.

### **Correlazione pelle reni**

I reni e la pelle sono correlati intimamente. Questi due organi, assieme a polmoni, intestino, fegato, fanno parte dei cosiddetti organi emuntori, accomunati tra loro dalla fondamentale funzione depurativa. La pelle in particolare ha questo carattere di riserva, se i reni non funzionano bene o sono in stato di super lavoro, se il fegato è malato o si trova in una situazione di dismetabolismo, allora interviene l'apparato cutaneo. La sua è una funzione di soccorso degli altri organi nella loro attività di depuratori dell'organismo. Se quindi la situazione tossiemica non trova risoluzione in un ragionevole

lasso di tempo, anche la pelle si ammala. Le malattie della pelle non vanno considerate in maniera eccessivamente negativa. Si tratta del processo difensivo dell'organismo che si attua con una eliminazione più o meno massiccia di sostanze estranee, che potremmo tranquillamente definire tossiche e che si annidano all'interno del corpo. La manifestazione evidente di questo processo sta proprio nelle varie eruzioni, eczemi, piaghe, foruncoli ecc., le quali v

anno assecondate in questo processo di espulsione, piuttosto che trattate con terapie di "soffocamento". Se annoveriamo tra le varie funzioni della pelle quella di difesa dall'ambiente circostante, anche i reni costituiscono una delle difese più importanti dell'organismo, compiendo una continua azione di filtraggio e depurazione del sangue, sottraendo da esso le sostanze estranee e potenzialmente tossiche. Gran parte del lavoro corrispondente a quello dei reni viene svolto, in una situazione di equilibrio e normalità, dalla pelle con la sua funzione eliminatrice.

Una volta "riportate" sulla pelle le sostanze estranee si potrà facilitare recupero e ristabilimento della funzione renale. Secondo i naturoigienisti ciò si può ottenere attraverso varie pratiche come il lavaggio del sangue al vapore o al sole e attraverso le frizioni e i getti di acqua fredda nonché le fasciature umide. Questi procedimenti suscitano la reazione termica del riscaldamento della superficie cutanea che promuove a sua volta l'espulsione delle impurità dell'organismo attraverso i pori. Il trattamento generale delle malattie renali sarà sempre orientato ad una riattivazione dell'eliminazione attraverso la via cutanea. I reni controllano tutti i liquidi del corpo quindi le malattie dell'acqua, della pelle e le eruzioni cutanee in genere, derivano tutte da disturbi renali, i quali sono molto frequenti e ciò può essere dovuto, dal punto di vista alimentare, ad un eccessivo consumo di carne, ossia di proteine. Le eruzioni cutanee d'altro canto, in una sorta di circolo vizioso, sono indotte dallo zucchero che stimola e accelera l'eliminazione di tali eccessi di proteine. Le malattie della pelle non sono altro che un sintomo e lo zucchero ne è il catalizzatore. Con dei reni ristabiliti ed (anche) con una dieta adeguata i disturbi cutanei dovrebbero regredire automaticamente, anche se non vanno assolutamente dimenticate o comunque poste in secondo piano, tutte quelle implicazioni e concause di ordine psicologico ed emozionale

### **Come l'acqua fredda conserva e ristabilisce la salute**

Il corpo viziato dall'eccessivo abbigliamento, dal condizionamento termico delle nostre abitazioni, ma più di tutto, dallo stile di vita e dai cibi fast food della dieta moderna, provocano un'alterazione dell'equilibrio termico, come già spiegato.

Quando si impiega l'acqua fredda, non è il freddo quello che cura, bensì il calore prodotto dalla reazione che il freddo origina, e l'agente curativo è la stessa natura. Il meccanismo della cura consiste nell'eliminare i residui e assimilare per mezzo del calore nuovi elementi riattivando il ricambio organico. Dovutamente applicata sulla pelle, l'acqua fredda normalizza: primo perché Risveglia

l'attività funzionale dell'organismo; secondo perché mediante la reazione termica asporta alla superficie del corpo la congestione delle viscere, in quanto febbre distruttiva; e terzo favorisce attraverso i pori l'espulsione delle impurità del sangue. L'effetto delle abluzioni fredde può essere considerato come una ventosa che porta all'esterno la congestione o le impurità interne. Tanto più fredda sarà l'acqua tanto più energetica e duratura sarà la reazione di calore, il che vuol dire maggiori benefici. Per ottenere i migliori risultati senza concorrere in pericolose congestioni è importante che l'acqua sia molto fredda, ma che il corpo sia caldo il più possibile, meglio se in traspirazione, e che il tempo dell'applicazione sia breve, da 1 a 5 minuti. Sul corpo si dovrebbe usare solamente acqua fredda, perché solo con essa si ottiene reazione nervosa, circolatoria e termica. L'acqua tiepida o calda non produce reazioni favorevoli, poiché è solo sedativa e calmante. Mentre l'acqua fredda attiva il calore della pelle, asportando alla superficie il calore malsano dell'interno, l'acqua calda produce una reazione fredda sulla pelle. Il bagno freddo con la sua reazione fortifica mentre quello caldo al contrario indebolisce.

Quali sono le regole per le applicazioni di acqua all'esterno del corpo?

-Il corpo deve sempre trovarsi in una condizione di reazione con il freddo dell'acqua. Per questo è necessario che piedi e pelle siano ben caldi. Se così non fosse vanno sempre riscaldati in modo artificiale attraverso fregagioni asciutte mediante un panno di lana o con massaggi e frizioni con le mani, facendo attività fisica, con l'impiego di borse d'acqua calda, l'esposizione al sole, oppure con l'ausilio di ortiche.

-Dopo l'applicazione di acqua fredda si deve avere una reazione su tutto il corpo, per attuare un risveglio come effetto della reazione, pertanto è importante coprirsi con indumenti adeguati o attraverso camminate e/o esercizi fisici moderati. Contravvenendo a questa regola è facile concorrere in raffreddamenti e raffreddori.

-Le applicazioni di acqua fredda devono essere praticate a stomaco vuoto, ossia a digestione compiuta. Cibi cotti o conservati hanno una digestione più lenta di circa 3/4 ore, mentre frutta, insalata o semi la digestione avviene più rapidamente. Come unica eccezione a questa regola, è la fascia umida o compressa derivativa al ventre che si può fare come cataplasma di fango subito dopo i pasti.

-L'osservazione fedele di tutti i tempi indicati di ogni singola pratica.

Le donne durante il ciclo dovranno sospendere per almeno 3 giorni le applicazioni fredde di acqua mentre in quei giorni potranno praticare cataplasmi di fango sul ventre. L'acqua fredda può essere applicata a sani ed infermi e perfino a neonati già dopo pochi giorni dalla nascita.

## Pratiche igienistiche

- Fregagione o bagno di asciugatoio
- Pediluvi;
- Bracciluvi;
- Bagni a semicupio;
- Bagni genitali;
- Cataplasmi di argilla o terra;
- Bagni di aria e di sole a corpo nudo;
- Spazzolatura della pelle a secco;

### Fregagione o bagno di asciugatoio

Questa pratica consiste nel passare su tutto il corpo, dal petto alla punta dei piedi nella parte anteriore e dal collo ai piedi nella parte posteriore, un asciugamano piegato in quattro e inzuppato in acqua fredda e più o meno strizzato, in ragione della caloria del corpo, tenendo presente di girarlo ogni qualvolta lo si passi sul corpo. Nell'abluzione l'asciugamano è inzuppato e applicato gocciolante, mentre nella frizione si passa dopo averlo strizzato. Questa applicazione se eseguita quotidianamente mantiene attive le funzioni organiche, fa evitare raffreddori e dolori. Se durante la notte si soffre di insonnia ottimi risultati si possono ottenere con questa pratica perché un'anormalità funzionale causa un'irregolarità del sonno. Gli effetti derivanti da tale applicazione sono:

-Il risveglio delle difese naturali dell'organismo

-Favorire le eliminazioni, attivando organi emuntori come reni, polmoni, pelle e intestino.

-Calmante dell'eccitazione nervosa, tranquillizza l'eccessiva attività cardiaca, ridonando un sonno riparatore.

-Normalizza la circolazione del sangue.

-Attiva la funzione digerente, favorendo la nutrizione.

### Pediluvi

Questa pratica si esegue immergendo i piedi in acqua, fredda o calda, fino al malleolo.

Il **pediluvio freddo** è indicato per disturbi della circolazione venosa, nella difficoltà di prendere sonno, nelle nevrosi o spasmi cardiaci, nelle cefalee, in caso di epistassi, o piedi stanchi. Utilizzando l'acqua ad una temperatura di circa 10-15 si mantiene un'immersione per circa 20-30 secondi, dopodiché asciugato il piede con un panno, si indossano calze di lana si cammina o saltella per favorire la reazione di calore. Questa pratica è controindicata per le infezioni acute delle vie urinarie, renali o vescicali, insufficienza coronarica, ipertensione, tendenza a crampi delle gambe.

Il **pediluvio caldo**, 36-38 gradi circa, è indicato per disturbi della circolazione arteriosa, sinusite, stipsi, insonnia, infezione cronica del cavo orale, disturbi del sistema immunitario, piedi costantemente freddi. Mentre è controindicato nei casi di ipertensione, flebiti, varici. Si resta in immersione per circa 5-6 minuti, al termine, è possibile chiudere il pediluvio con una leggera doccia fredda fino al ginocchio, oppure con un pediluvio freddo per circa 10 secondi.

Un'altra pratica molto interessante è il **pediluvio a temperatura crescente**. Consiste nell'immergere i piedi in acqua di circa 30-32 gradi e gradualmente aumentare fino a raggiungere una temperatura di 40-42 gradi, in un tempo di 15-20 minuti. Indicato nei casi di ipertensione, insufficienza cardiaca, infezioni acute o croniche delle vie urinarie, spasmi vascolari, reumatismi. Mentre ha controindicazioni in caso di vene varicose, tromboflebiti, disturbi cardiaci.

### **Bracciluvi**

Sono bagni alle braccia che possono essere fatti con acqua fredda 12-18°, acqua calda 36-38°, a temperatura crescente 32-39°, o alternata 38- 15°. In acqua **fredda**, per 30-40 secondi, è molto utile come calmante del cuore, antidolorifico, contro ipo o ipertensione, esaurimento, mentre è sconsigliato in casi di angina pectoris, cardiopatie o spasmi vascolari. In acqua **calda**, necessario per riportare e normalizzare la temperatura corporea nel caso di forte raffreddamento.

### **Bagni a semicupio o di Priessnitz**

Consiste nel sedersi in circa 10 cm di acqua fredda e con la mano bagnata si friziona in senso orario il ventre per circa 10-15 secondi. Questa pratica molto indicata nel caso di emorroidi, disturbi addominali o pelvici, nervosismo, mal di testa o febbre gastrointestinale, mentre ha controindicazioni nel caso di cistiti, emorragie intestinali, prostatiti o problemi di contratture e sciatica.

### **Bagni genitali di Kuhne**

Il bagno derivativo ideato da Kuhne consiste nel rinfrescare i genitali con acqua fresca per una durata di 15-30 minuti, evitando che glutei e testicoli si bagnino, seduti comodamente sul bidè, magari con l'aiuto di una tavoletta. Oltre a contrastare la febbre gastrointestinale, riportano l'equilibrio termico e sono consigliati per problemi dell'apparato riproduttivo, disturbi del sistema nervoso, disturbi intestinali.

Per la donna consiste nell'applicazione ritmica di una pezzuola bagnata sui genitali esterni in modo da tamponare solo esternamente le grandi labbra. E' possibile che si verifichino perdite bianche o rossastre o che ci siano irregolarità del mestruo, non bisogna preoccuparsi, basta aspettare che passino, perché sono normali reazioni. Sarebbe molto più pericoloso bloccare queste reazioni. Per l'uomo, la procedura è simile per i tempi, bisogna aspergere l'acqua solo sulla testa del pene. Al termine delle pratiche coprirsi bene per favorire la reazione.



## **Cataplasmi di terra o d'argilla**

La terra, ricca di sostanze organiche oltre che di sali minerali, è il mondo dei microrganismi i quali hanno il potere di trasformare in sostanze vitali tutti i rifiuti organici. Viene utilizzata solo per uso esterno, ha il potere di assorbire, disinfiammare, vivificare e cicatrizzare, la sua applicazione può essere mantenuta per tutta la notte.

L'argilla è un materiale inorganico, su di essa niente può proliferare. Ha notevoli proprietà antimicrobiche, è rimineralizzante, antitossica e riequilibrante. Possiede un potenziale blandamente radioattivo che si sviluppa alcune ore dopo l'applicazione, pertanto si sconsiglia l'uso per un periodo superiore le 2 ore, potrebbe causare tachicardia o problemi di nervosismo.

I cataplasmi di terra vergine e argilla, sono considerati da Lezaeta, uno dei mezzi più adeguati per rinfrescare e decongestionare le viscere, provocando una reazione termica, che riporta l'afflusso sanguigno in superficie, ristabilendo l'equilibrio termico.

Tali azioni sono evidenti nelle infiammazioni acute superficiali, come tagli, bruciature, ematomi, punture, ecc. Ma altrettanto evidenti sono questi effetti, sulla congestione interna dell'organismo. Nelle congestioni interne, tanto più l'argilla applicata fredda, si scalda, tanto più viene portato all'esterno il calore interno. L'applicazione di argilla dovrebbe essere fatta sempre sulla zona del ventre, origine della febbre interna, oltre che nelle zone interessate dai processi morbosi.

Il cataplasma di argilla calma il dolore, il prurito, riduce il gonfiore e l'infiammazione, abbassa la febbre e ristabilisce la temperatura corporea.

## **Bagni di aria e sole**

Tra le tecniche considerate secche, il bagno di aria e sole è molto utile quando ci sono difese immunitarie deboli, ferite difficoltose a rimarginarsi (anche infette), e rachitismo. Vi è infatti un miglioramento della risposta immunitaria e sono stimolati il ricambio cellulare della cute e la formazione di vitamina D con conseguente fissazione del calcio a livello osseo.

## **Spazzolatura**

Il dry brushing o spazzolatura a secco, è un massaggio in cui la pelle asciutta viene frizionata con una sequenza di movimenti specifici. Stimola sulla pelle nel modo più energico, le due più importanti funzioni fisiologiche, la nervosa e la circolatoria. Interviene sul ricambio cellulare dell'epidermide favorendo l'eliminazione delle tossine e delle cellule morte, aumenta l'irrorazione della cute e per via riflessa quella degli organi interni.

Alleggerisce il lavoro del cuore, normalizza le attività neurovegetative e produce uno stato di benessere psico-fisico. E' stabilizzante nei casi di la pressione alta o quella eccessivamente bassa, stimolando la circolazione sanguigna e linfatica. La spazzolatura è da evitare in caso di eczemi, ulcerazioni, acne, ferite aperte, vene varicose infiammate, ipereccitabilità del sistema nervoso, eccessiva peluria, o malattie come morbillo, varicella, rosolia, ecc.

L'ideale è fare questa pratica al mattino appena alzati, a contatto con l'aria fresca, può essere eseguita

utilizzando una spazzola con setole naturali, un guanto di cotone grezzo, oppure un asciugamano sufficientemente ruvido. Per aumentare le reazioni organiche o nei casi di pelle anemica, è possibile inumidire le spazzole in una soluzione di acqua e aceto di vino. Si procede spazzolando la pelle con movimenti circolari iniziando dal piede destro, salendo lungo la gamba, la coscia e il gluteo, ripetere poi l'operazione sul piede sinistro. Passare sul dorso della mano destra e salire fino alla spalla, poi alla mano sinistra fino alla spalla, per proseguire sul torace, l'addome, la nuca e la schiena. Per il viso usare una spazzola decisamente più morbida e fermarsi quando appare un leggero arrossamento della cute. Al termine della spazzolatura sarebbe opportuno praticare una frizione fredda, con dell'olio massaggiare il corpo e fare movimento. Per questa pratica occorrono circa 5 minuti.

### **Il regime disintossicante e rivitalizzante**

La gestione naturale degli alimenti mira a rinfrescare il tubo digerente, ad evitare malsane fermentazioni o putrefazioni, a limitare sovraccarichi umorali dipendenti dagli abusi alimentari di cibo mal combinato e non adeguato.

Per ottenere il ripristino delle funzioni naturali della forza vitale, implementando il processo delle pratiche igienistiche, il naturofilo dovrebbe trascorrere un primo periodo di circa 30 giorni, una fase di disintossicazione o disinflammazione. Successivamente, si possono introdurre e integrare nuovi mono alimenti, per iniziare una nuova fase di rivitalizzazione che ha il compito di colmare le perdite di nutrienti. Per finire, raggiunto un importante equilibrio psico-fisico ha inizio l'ultima fase, di stabilizzazione che ha il compito di mantenere l'equilibrio termico e osmotico del corpo.

La dieta si compone di quattro fasi successive, di diversa durata.

– Iniziando con una mono dieta, di solo frutta o verdura fresca, per un periodo che va da 5 a 15 giorni.

Successivamente seguire un'alimentazione aproteica composta da frutta, verdure, ortaggi e pane integrale, brodo vegetale con cereali soffiati, per un periodo di 15 a 45 giorni.

– Mantenendo sempre gli alimenti delle prime fasi, in modo controllato si inseriscono uno alla volta nuovi alimenti nella dieta, pane integrale, frutta oleosa (noci, nocciole, mandorle, pinoli, ecc. da abbinare a verdure miste), formaggi freschi, uova sode, yogurt, miele, muesli, germogli, tutti abbinati secondo le compatibilità digestive. Da 30 a 60 giorni.

– in questa ultima fase, sempre con le giuste attenzioni si possono inserire carne, pesce, patate con cereali, uova, pasta, riso, minestra, polenta, verdure e ortaggi cotti, legumi cotti; tutti abbinati secondo le compatibilità digestive. Da 30 a 90 giorni.

E' riequilibrando, e non curando, che si attivano le funzioni organiche. Per questo motivo, come in una centrifuga di liberazione, inizialmente, si potranno notare sensazioni come la mancanza di forse, mal di testa, perdita di peso, a volte vuoti di memoria, voglia di dormire, eruzioni cutanee, espettorati

di muco, dissenteria. Non vanno interpretate come manifestazioni di debolezza, ma come reazioni positive che avvengono per la mancanza di tossine che abitualmente caricavano l'organismo. Le reazioni al metodo disintossicante sono varie, possono avere un'entità lieve o più intensa, di breve o lunga durata, esse dipendono dal vissuto della persona, dalla vitalità organica, che se molto affievolita, il sistema nervoso non è in grado di rispondere adeguatamente agli stimoli a cui l'organismo è stato sottoposto. Questo processo non deve spaventare, né essere interrotto, anzi dove essere uno stimolo per proseguire in quanto sono manifestazioni positive che indicano reazioni energetiche dell'organismo.

## **CURARE L'ANIMA CON L'ENERGIA DEI FIORI**

I fiori di Bach, prendono il nome da Edward Bach, medico inglese particolarmente interessato a batteriologia e immunologia, nato nel 1886. Bach deluso dalla medicina ufficiale del tempo, avvicinandosi all'omeopatia, formulò quella che viene chiamata la floriterapia.

Per Bach la malattia rispecchia sostanzialmente la personalità dell'individuo, insieme ai sintomi, è l'espressione fisica esteriore di stati d'animo negativi. I sintomi di tali disturbi si evidenziano in quelli che Bach definisce "i trentotto stati d'animo disarmonici della natura umana".

Come per altre medicine complementari, anche in questo contesto la malattia è considerata uno stato patologico causato da uno squilibrio energetico a sua volta dovuto da una perdita di armonia tra energia cosmica e energia individuale.

Lo scopo della floriterapia è riportare in sintonia tanto la natura esterna quanto con la nostra vera natura interna, ridestare l'amore e la comprensione per tutto ciò che ci circonda, accrescendo la tolleranza per le manifestazioni dei nostri simili nonché ridonare stimolo e motivare sempre in senso positivo.

Per uscire da uno stato d'animo negativo e raggiungere l'equilibrio interiore spesso può bastare un piccolo passo nella direzione giusta. In questo, la terapia con i fiori di Bach consente a ciascuno di noi di diventare "terapeuta dell'anima" e di curare se stesso ed inoltre, attraverso le sinergie dei fiori, di eliminare gli schemi di comportamento dannosi sviluppando una maggiore conoscenza della propria mente e del proprio animo. Questa opera di armonizzazione si instaura in modo del tutto naturale, tutto accade senza la minima forzatura, in modo quasi impercettibile, e si realizza soltanto ciò che è davvero necessario.

La scelta dei fiori si basa non su sintomi fisici, bensì esclusivamente su modelli comportamentali spirituali disarmonici o negativi in quanto le essenze dei fiori di Bach agiscono come impulsi delicati e immateriali, trasmettono informazioni su un'alta frequenza che stimolando individualmente le energie di autoguarigione. Fino ad oggi non sono noti effetti collaterali da sovradosaggio o

intolleranze con altre forme di trattamento, per questo motivo possono essere utilizzati come coadiuvante spirituale a sostegno di tutte le misure terapeutiche. Un sostegno efficace nel superamento di situazioni croniche di stress o disagio, come prevenzione della salute interiore, nel trattamento di malattie acute o croniche, come disturbi del sonno, dermatiti, psoriasi, emicranie.

Secondo Bach, questi trentotto stati d'animo potevano essere suddivisi in sette gruppi fondamentali, che racchiudevano qualità spirituale e formula di forza e in effetti ha suddiviso i fiori nel modo seguente: fiori per la paura, per la mancanza di interesse nel presente, per l'eccessiva preoccupazione altrui, per lo scoraggiamento, per l'ipersensibilità alle influenze esterne, per la solitudine e per l'incertezza, più la formula per l'emergenza come di seguito descritti. Di seguito verranno descritti i singoli fiori cercando nel contempo di trovare anche una possibile correlazione con l'iridologia.

### **I fiori per la paura:**

**Aspen;** il fiore del presagio, da un cupo presentimento ad una sensibilità cosciente.

Il fiore per le paure ignote, paure che tormentano il giorno, ma soprattutto la notte con insonnia o incubi. La paura che qualcosa di inaspettato possa accadere, e non riuscire ad impedirlo.

Nei pazienti terminali aiuta a superare la paura del buio. Nell'elaborazione di questa paura, la fiducia interiore aumenta, non ci si sente più soli e isolati, si accoglie la propria capacità di sintonizzarsi con energie più sottili. In quest'iride l'area cutanea-linfatica si potrà presentare con forellini.

**Mimulus;** il fiore del coraggio, dalla paura del mondo alla fiducia nel mondo.

Il fiore per le paure concrete, dalle malattie, incidenti, della povertà, del dolore sia fisico che psicologico, dalle quotidiane avversità che la vita ci presenta. E' indicato per superare l'insicurezza, il dubbio, l'incertezza nelle decisioni da prendere, l'ipocondria, per accogliere la forte sensibilità di cui sono dotati, sapersi isolare ogni tanto dal mondo per rinnovare le proprie riserve di energia vitale, senza sentirsi in colpa nonché comprendere la propria essenza e riconoscere che la paura è essenzialmente un problema spirituale.

Le caratteristiche di questo profilo mi riportano ad una disposizione vegetativo spastica come descritta nel capitolo riguardante l'iridologia, un bordo della corona non sempre presente, e la pupilla in midriasi.

**Rock Rose;** il fiore del presagio, dal panico all'eroismo.

Una fragilità mentale che porta attacchi di panico, terrore, la paralisi, lo stato più estremo della paura. Questo stato può essere causato da un passato di sottomissione, punizioni, mortificazioni, umiliazioni, un trascorso in famiglie disadattate con problemi di dipendenze forti. L'energia di questo fiore libera la personalità dalla paralisi, può mobilitare forze enormi che consentono di superare i propri limiti inducendo a gesti eroici dove ci si può dimenticare di se stessi per essere di aiuto ad altri.

Un'energia trattenuta manifestata in un bordo della corona ristretto. La mancanza di identità, di riferimenti sin da piccoli, di autostima, si può manifestare sia nella disposizione vegetativo spastica che nella ghiandola debole ma anche nella diatesi discrasica dal sovraccarico emotivo oltre che tossinico.

**Cherry Plum;** il fiore della distensione, che dall'eccessiva ansia porta al rilassamento.

Si passa dalla paura di perdere il controllo all'eccessivo stato di controllo. Dal pensiero assillante, nel dubbio della scelta che attrae al pensiero delle conseguenze di tale scelta, sale la paura di impazzire, la consapevolezza di poter esplodere da un momento all'altro, il raptus, e in tutto questo movimento la perdita di spontaneità ne è il risultato. Questo fiore aiuta ad entrare in stati di consapevolezza maggiori ed entrare in contatto con il proprio Io superiore, aiuta anche ad abbandonare vecchi schemi ed entrare in una nuova visione di noi accogliendo ciò che di nuovo la vita ci sta presentando e poter attingere energia proprio là, dove si pensava non ci fosse nulla.

Nella disposizione vegetativo spastica questa tensione la possiamo riconoscere attraverso gli anelli di contrazione e i raggi solari, la pupilla potrà presentarsi contratta con possibile appiattimento zona frontale.

**Red Chestnut;** il fiore del distacco, dalla simbiosi all'indipendenza.

L'eccessivo altruismo che si trasforma in apprensione, in perenne ansia per l'altra persona, l'eccessiva premura di una madre che limita lo sviluppo, l'indipendenza del figlio la sua libertà nel nome della paura che qualcosa di spiacevole gli possa accadere.

L'esigenza per questo fiore è il distacco, la separazione, non diventare le proprie emozioni ma entrarci in contatto. Tagliare questi legami tossici, dipendenti, per poterli trasformare. Utilizzare la grande sensibilità di cui si è dotati per accogliere e comprendere l'individualità dell'altro.

Una diatesi essudativa con la presenza di tofi richiama molto questo tipo di tossicità viscerale.

### **Fiori per la mancanza di interesse nel presente**

**Clematis;** il fiore del realismo, dalla fuga della realtà al senso della realtà.

Indicato per una persona tranquilla, non realmente felice delle circostanze in cui vive. Un sognatore ad occhi aperto, solitario, idealista, incapace di concretezza, fuggitivo dal dolore emotivo che nel sonno trova la sua fuga, se si ammala non si sforza per guarire, nella speranza di tempi migliori. Clematis è un fiore che regola la presenza, porta attenzione, aiuta a comprendere il senso della propria esistenza. Se la persona si apre al proprio vero compito, a riconoscere il suo grande valore, la vita diventa interessante anche grazie alla forte creatività di cui è possessore. Questo fiore da un punto di vista iridologico, può essere associato alla disposizione tubercolinica, con una tendenza alla midriasi, tipica del sognatore, di chi non ha proprio i piedi per terra, che fugge dalla realtà.

**Honeysuckle;** il fiore del passato, che riporta al presente.

E' considerato il fiore per l'elaborazione dei lutti, dei ricordi, delle memorie, della nostalgia dei momenti passati. Tipico nelle persone anziane, tradizionaliste, che si rifugiano nel tempo perduto.

Questo fiore aiuta a superare quegli ostacoli che sembrano insormontabili, a non aspettare più qualcosa che è stato ma accogliere ciò che di non conosciuto potrà essere.

La pupilla si potrà presentare midriatica e il bordo della corona allargato.

**Wild Rose;** il fiore della voglia di vivere, dall'abnegazione alla dedizione.

Apatia, isolamento, indifferenza, mancanza di empatia, rassegnazione, sono alcuni degli aspetti del soggetto Wild Rose disarmonico. Anziché dedicarsi con gioia al proprio compito nella vita, si arrende ad una visione delle proprie aspettative cristallizzate in negativo, con un atteggiamento spento. Tipico di chi è nato prematuro e ha dovuto trascorrere tempo nell'incubatrice, o nei casi il parto si è prolungato eccessivamente. In chi nell'abitudine si è dedicato totalmente alla famiglia, ai figli, dimenticando, assopendo le proprie passioni, non prova né rabbia né depressione, solo apatia. Questo fiore aiuta a riportare linfa vitale e gioia di vivere.

Queste caratteristiche mi richiamano una disposizione sia neurogena che tubercolinica, con diatesi essudativa, dove la voglia di uscire repressa causa dei tofi che danno indicazione di possibile labilità sia circolatoria che linfatica. L'iride può risultare spenta o poco luminosa.

**Olive;** il fiore della rigenerazione, dalla spossatezza alla fonte dell'energia.

Per quelli che hanno sofferto molto mentalmente o fisicamente e sono stanchi o affaticati da sentirsi allo stremo delle forze. La vita quotidiana per loro è un duro lavoro, senza piacere. Utile come ricostituente dopo una convalescenza, dopo aver assistito qualcuno per lungo tempo, dopo uno sforzo eccessivo. Necessario per le persone in questo stato d'animo riconoscere i propri limiti, imparare a gestire le proprie risorse, la propria forza vitale prima che si esaurisca. Con umiltà permettersi di chiedere aiuto, ad accoglierlo non come una debolezza ma come grande consapevolezza di sé.

La necessità di rigenerarsi, di recuperare le forze perdute da sforzi spesso mentali, richiama la disposizione neurogena e la corona potrà risultare ristretta.

**White Chestnut;** il fiore del pensiero, dalla ridda di pensieri alla pace interiore.

Per quelli che non riescono ad evitare che pensieri, idee, argomentazioni indesiderate si insinuino nella loro mente. Pensieri che preoccupano, che non se ne vanno, che causano una tortura mentale, che impediscono di pensare al piacere quotidiano. In questa iper attività mentale trovano spazio gli ossessivi, gli ipocondriaci, chi continua a giustificarsi per i propri comportamenti. Tutto questo rimuginare porta ad un'incapacità di concentrazione, la difficoltà a rilassarsi, a prendere sonno, porta tensione mentale con forti mal di testa, e bruxismo durante la notte.

Questi segni sono facilmente riscontrabili in un iride con disposizione Neurogena, dove il bordo della corona potrà risultare ristretto o introflesso frontalmente a causa di questi spasmi mentali e l'orlo pupillare ipotrofico o assente.

Le persone nello stato White Chestnut positivo sono in grado di utilizzare il loro notevole potenziale mentale in modo costruttivo, selezionando quali pensieri seguire e quali non dar retta.

**Mustard;** il fiore della luce, dalla sofferenza alla grandezza dell'anima.

Per quelli che sono soggetti a periodi di tristezza o persino disperazione, a stati passeggeri di depressione, di astenia, nella incapacità di essere felici, oppressi da cupa malinconia. Difficile comprendere quale ragione plausibile possa portare a questi stati d'animo, quasi fosse proprio l'anima a richiamare attenzione, a chiedere di fermarsi per ascoltarsi e prepararsi al passaggio successivo. Una debolezza generale potrebbe richiamare un iride con disposizione ghiandolare debole, con bordo della corona ristretto introflesso frontalmente.

**Chestnut Bud;** il fiore dell'apprendimento, dalla sapienza alla esperienza.

Per quelle persone che tendono a ripetere sempre gli stessi errori, a fare più volte la stessa esperienza prima di imparare la lezione. Persone che non decidono di rapportarsi in modo adulto, responsabile e coerente con la propria vita. Così facendo ci si isola dalla propria realtà energetica, ostinandosi in un trip egoistico, invece che aprirsi alle energie superiori e lasciarsi trasportare. Comprendere che il futuro è lo specchio del passato e che l'unico vero sviluppo avviene nel presente. Una corona allargata con il bordo sfumato, una pupilla midriatica, la presenza di anelli nervosi, posso essere segni tipici di un iride con le caratteristiche descritte in questo fiore rimedio.

**I fiori per la preoccupazione eccessiva del benessere altrui:**

**Chicory;** il fiore dell'amore materno, dall'amore esigente all'amore indulgente.

Sono persone che tendono ad avere eccessive attenzioni verso i famigliari, i figli, gli amici, le persone malate o in difficoltà. In modo egoistico vorrebbero avere sempre vicino coloro che amano, cercando di creare un rapporto di dipendenza, fondamentale per il loro bisogno perché altrimenti la loro vita non avrebbe senso. Desiderose di esercitare potere sugli altri hanno la tendenza alla manipolazione e al ricatto affettivo, correggono in continuazione ciò che ritengono sbagliato, nella loro invadenza riversano aspettative e rancori anche per lungo tempo. Alla base di un atteggiamento Chicory c'è sempre un'infanzia priva di amore. Poiché in questo stato di vuoto si è incapaci di ricevere e dare amore, si soffre di insicurezza interiore e grande paura legata all'idea di perdere qualcosa o qualcuno. Una disposizione vegetativo spastica con il suo pensiero rimuginante, una possibile corona dal bordo quadrato per l'incapacità di accogliere, ristretta nella chiusura delle idee, oppure ad artiglio per la cattiveria e l'invidia che manifesta, rappresentano un atteggiamento Chicory.

**Beech;** il fiore della tolleranza, dalla saccenteria alla comprensione.

Intolleranti, ipercritici, presuntuosi, giudicanti, e con scarsa umanità, provano invidia e proiettano sugli altri la propria insicurezza nascosta da una facciata di arroganza. Incapaci di guardarsi dentro, per paura di vedere la loro imperfezione, sminuiscono gli altri per sentire il proprio valore, senza comprendere che gli errori ci rendono amabili. Un orlo pupillare poco visibile, il bordo della corona ristretto e raggi solari in zona frontale, possono essere segni riscontrabili nell'iride.

**Vine;** il fiore dell'autorità, guidare e lasciarsi guidare.

Persone molto capaci, certe delle proprie abilità, sicure di ottenere successo, pretendono che gli altri facciano a modo loro. Sono soggetti prepotenti, dominanti, dispotici, che aspirano posizioni di comando ma non sanno obbedire, non accettano le debolezze degli altri, tantomeno le proprie. Chi non sviluppa questo potenziale, o lo rimuove, ha la tendenza a scegliere il ruolo della vittima.

Il disequilibrio del sistema nervoso, l'iper-controllo, riportano ad una disposizione neurogena e il bordo della corona ristretto, la pupilla miotica con appiattimento nella zona lombare.

**Vervin;** il fiore dell'entusiasmo, dal rivoluzionario al riformatore.

Persone con principi e idee fisse, potrebbero morire per difenderle, non sopportano le ingiustizie, vivono con passione tutto ciò che fanno. Hanno il desiderio di convertire quelli che li circondano alla propria visione, posseggono grande forza di volontà, molto coraggio, e anche di fronte ad una malattia continuano a lottare. In disarmonia possono diventare fanatici, rigidi nell'imporre le proprie idee, per niente diplomatici. L'ascolto, la moderazione, la temperanza, la gentilezza, la pazienza, il rispetto delle idee diverse, sono le grandi lezioni che un soggetto Vervain deve imparare.

Un bordo della corona ondulato o allargato potrebbe essere un tipico segno iridologico di questi soggetti.

**Rock Water;** il fiore della flessibilità, dalla sicurezza dogmatica all'attenzione.

Soggetti molto rigorosi nel proprio modo di vivere, negano a se stessi molte gioie e piaceri della vita, sono rigidi e severi maestri di se stessi, cadono nell'auto-compiacimento. Provano rancore verso chi si concede piacere, mancano di compassione, reprimono in nome di un ideale autoimposto. Il fraintendimento sta alla base dell'idea di spiritualità, dedicano troppa attenzione alla forma più che alla sostanza, allontanandosi così da ciò che vorrebbero raggiungere.

Mettersi al servizio del prossimo è la lezione grande da imparare.

Questa rigidità, richiama un modo di dire di una persona con mentalità quadrata. Il bordo della corona quadrato su base orizzontale, riporta ad un soggetto che non vuole collaborare, che fatica a seguire le indicazioni, a mettersi in discussione. La funzione pensiero molto attiva, le continue rinunce, mi fanno pensare ad una disposizione neurogena.



## **I fiori per lo scoraggiamento e la disperazione:**

**Larch;** il fiore della fiducia in se stessi, dall'autolimitazione allo sviluppo di sé.

Indicato per le persone con poca autostima, che si sottovalutano, che non si sentono all'altezza, si vedono incapaci, convinti di fallire senza nemmeno provarci. Non si tratta di dubitare delle proprie capacità, si è proprio convinti. Anziché svilupparsi, la personalità si impoverisce e all'individuo resta un senso di scoraggiamento, una sottile tristezza avvertita a livello inconscio. In questo modo boicottano più o meno inconsapevolmente il raggiungimento della propria evoluzione.

Queste caratteristiche possono ricondurre ad una disposizione connettivale debole, per la mancanza di sostegno materno nella costruzione della propria personalità. La corona allargata in sede ventrale richiama proprio la scarsa autostima, un cedimento strutturale.

L'energia di questo fiore contribuisce a dissipare le idee fisse che tendono a limitare, potenziando le capacità di evoluzione che restano inutilizzate.

**Pine;** il fiore dell'accettazione, dall'autosvalutazione al rispetto di sé.

Per quelli che si biasimano, persino dopo un successo pensano che avrebbero potuto fare meglio, non si accontentano mai di ciò che hanno ottenuto. Sono lavoratori instancabili che soffrono per gli errori che si attribuiscono, sono molto severi ed esigenti verso se stessi, e vivono spesso un senso di colpa anche ingiustificato. Questo rimedio è collegato al sentimento di perdono, potersi vivere senza il rimorso, uscire dall'autoaccusa, non farsi sopraffare dal senso del dovere, permettersi leggerezza, svago, piacere e godimento. Assumersi le responsabilità con umiltà, modestia interiore, onorando la fragilità umana pronta ad un vero ascolto empatico.

Nell'iride è facile trovare un bordo della corona allargato per la tendenza a sprecare energia.

**Elm;** il fiore della responsabilità, dall'autosvalutazione alla fiducia in se stessi.

Spesso le persone che seguono la loro vocazione, sperando di fare del bene per l'umanità, sentono che il compito che si sono assunti è troppo grande, quasi al di là delle possibilità umane.

È il fiore dello stress, il momento di debolezza nella vita dei forti, dal logorio delle fatiche che provocano la sensazione di non farcela. L'eccesso di responsabilità è il comune denominatore. Prendere Elm aiuta a correggere la sensazione di straripamento, fa vedere che non si è infallibili e che è necessario ridurre le proprie responsabilità. Una pupilla in lieve miosi con un orlo pupillare quasi assente, una corona che tende ad allargarsi, la presenza di anelli nervosi parziali, possibili segni nell'asse ipotalamo-ipofisi-rurrene.

**Sweet Chestnut;** il fiore della liberazione, dall'oscurità fino alla luce.

La notte buia dell'anima, il vuoto, l'angoscia, la disperazione. La personalità è così lontana dal proprio progetto che è in uno stato di morte, al punto da pensare che per lui non ci siano più speranze.

La sofferenza interiore raggiunge i massimi livelli, l'ansia e il tormento prendono il sopravvento, i limiti della sopportabilità vengono spinti al limite perdendo ogni punto di riferimento. Questo fiore introduce sempre cambiamenti decisivi, dalla morte alla risurrezione. L'individuo impara che cosa significa essere solo, che gli viene tolto tutto perché deve essere vuoto per poter accogliere il nuovo. Sweet Chestnut rappresenta una forte crisi esistenziale, e questo accade per spezzare e abbandonare le vecchie strutture della personalità, rompere le catene.

Una disposizione neurogena, una ghiandola debole, con raggi solari specialmente nell'asse frontale, la pupilla midriatica, sono indicatori di forte stress e ansia.

**Star of Bethlehem;** il fiore del conforto, dallo shock all'assestamento.

Per quelli che soffrono a causa di una grave notizia, un shock causato da un incidente, la perdita di una persona cara, e che rifiutano di essere consolati. Questo fiore scioglie i blocchi provocati dai traumi, restituisce funzionalità ai meccanismi di autoguarigione del corpo, aiuta a rimarginare le ferite, spirituali, emozionali, o mentali. Ogni trauma, se non compreso, metabolizzato, assorbito, può diventare una piccola morte, dove una parte di noi può diventare inattiva, insensibile, in uno stato di sospensione. Con semplicità Star of Bethlehem rimette in movimento nella giusta direzione ciò che si è fermato.

Una chiusura verso l'esterno è tipica di una disposizione vegetativo spastica con la corona ristretta.

**Willow;** il fiore del destino, dalla pura fatalità alla responsabilità.

Per le persone che hanno sofferto e trovano difficile accettarle senza lamentele o risentimento, poiché giudicano la vita in funzione del successo. Sentono di non aver meritato una prova così ingiusta, ne sono amareggiati, provano rancore, invidia per il successo di altri, proiettano la loro frustrazione con risentimento. Vivono un senso di fallimento e sentono il diritto di essere risarciti. Con i loro pensieri acidi, manifestano un'aggressività fisica passiva, si crogiolano nel vittimismo, nell'autocommiserazione, nell'insoddisfazione. Assumendo questo rimedio si riescono a superare questi stati d'animo negativi, prendendo consapevolezza di essere padroni del proprio destino assumendosi le giuste responsabilità. Ritornando all'iridologia questo fiore potrebbe essere di aiuto in presenza di una Disposizione neurogena, con possibile diatesi urica o allergica, per il carico di acidità.

**Oak;** il fiore della perseveranza, dal lottatore implacabile al guerriero della pace.

La forza rigida, l'inflessibilità, l'eccessivo senso del dovere, il bisogno di mostrare sempre il proprio valore, sentirsi il punto di riferimento. Questi sono alcuni degli aspetti di chi si assume sempre grandi responsabilità, di chi non ti lascia mai a piedi, di chi lotta con forza per guarire o per adempiere ai compiti della vita senza perdersi d'animo. La personalità Oak dimentica che non sono solo i risultati a

rendere la vita degna di essere vissuta, ma anche aspetti più giocosi, lievi o sentimentali. Questo fiore risponde ad un esagerato bisogno che nasconde l'incapacità di rilassarsi, di dire basta, di lasciarsi andare ai piccoli piaceri, di chiedere aiuto.

Una disposizione connettivale debole, una corona allargata, possono caratterizzare questi soggetti, che pesano ogni cosa su di se.

**Crab Apple;** il fiore della purezza, dall'ordine coatto all'ordina interiore.

Il rimedio depurativo, per tutti quelli che hanno la sensazione di avere in sé qualcosa di poco pulito. Che soffrono il caos, il disordine, che rigidamente voglio sentirsi immacolati anche nel linguaggio, tutto ciò che si allontana da questa apparente purezza li opprime. Vivono in continua tensione cercando di tenere tutto sotto il loro controllo, dalle relazioni, agli affetti, a tutto il mondo che li circonda. Sono ipocondriaci, distaccati nei rapporti fisici, e non ci si deve stupire se questo fiore è un ottimo rimedio per tutti i blocchi a livello sessuale.

**I fiori per l'ipersensibilità alle influenze esterne:**

**Agrimony;** il fiore dell'onestà, dall'armonia apparente alla pace interiore.

L'incapacità al confronto, la maschera di gioia, la ricerca della compagnia allegra ma una sofferenza in solitudine dentro, il tormento, sono alcune caratteristiche di chi sacrifica se stesso, le proprie emozioni, pur di non manifestarsi. Dove la pace, per loro, è l'unica cosa da imparare.

Sono persone gioviali, allegre, piene di buon umore, che amano la tranquillità, e sono disturbate da litigi e contrasti, onde evitare sono disposte a grandi rinunce. Un mediatore per eccellenza, disposto pure a mentire pur di evitare un litigio. Benchè generalmente tormentate da problemi, in uno stato di irrequietezza, nascondono tali crucci dietro il proprio buonumore, al loro essere burloni.

Sono soggetti molto sensibili, che tendono ad ignorare il lato oscuro della vita, non vogliono manifestare all'esterno ciò che provano, la superficie dev'essere perfetta anche se sotto regna il caos. Hanno un gran bisogno di armonia, di bellezza, attenti alla cura e all'estetica, l'immagine assume un ruolo fondamentale. Non accettando gran parte di sé, non può stabilire un contatto completo con il suo vero Sé. Così facendo, agisce in base ad una concezione della realtà molto limitata, spesso di natura materiale. Tuttavia, come essere umano cerca il suo stato ideale, e non potendo trovarlo dentro di sé, lo cerca in stati esterni attraverso l'euforia indotta da alcool o droghe.

L'essenza di questo fiore se usata per far cadere la maschera, potrebbe poi far emergere il vero problema, lo stato emozionale o mentale censurato. Proprio per questa sua capacità di portare verso l'esterno, durante il ciclo terapeutico potrebbe verificarsi una crisi di guarigione con sintomi come eruzioni cutanee, febbre. In questi soggetti è possibile trovare un iride con una disposizione neurogena, dovuta alla forte attività intellettuale e celebrale, alternata e esaurimenti dovuti al sovraccarico di emozioni. Associato a White Chestnut, Agrimony è un grande ansiolitico.

**Centaury;** il fiore della disponibilità, dal servilismo al servizio attivo.

Sono persone gentili, quiete, miti, estremamente ansiose di servire gli altri, il loro desiderio cresce al punto da rendersi più servitori che non volenterosi aiutanti, e così facendo rischiano di trascurare la propria missione di vita. La sua volontà è troppo debole o poco sviluppata per autodeterminarsi, a tal punto che annulla la propria personalità, per soddisfare le richieste e i bisogni degli altri. Amano legarsi a persone dal carattere forte, quasi dominante, e l'incapacità di dire di no li porta ad assumere una posizione da zerbino. L'errore di fondo del soggetto Centaury sta nell'acritica sottomissione, cedendo alle sue debolezze umane, anziché porsi al servizio della propria individualità. L'ipersensibilità, l'insicurezza, la forte vulnerabilità, la frustrazione, li rendono soggetti a malattie improvvise.

Nel suo stato positivo, il soggetto può utilizzare le sue grandi capacità di dedizione e disponibilità, mettendosi al servizio di una giusta causa, in seguito ad una decisione presa lucidamente, consapevole di poter dire anche di no.

Un bordo della corona allargato con tendenza alla midriasi, l'anello gastrico può presentarsi a zig zag, possono essere un chiaro segno dell'incapacità a dire di no.

Descrivendo questo fiore mi sono ricordato quanto affermato da Blome il quale afferma: che *“ogni sacrificio che viene fatto per debolezza, che non deriva da una convinzione e da una legge interiore, non solo è inutile ma addirittura dannoso perché con la sua menzogna di fondo rovina sia colui che dà sia colui che riceve”* (Gotz Blome)

**Walnut;** il fiore della rinascita, dall'ipersensibilità alla fermezza interiore.

Non corrisponde ad un vero e proprio tipo psicologico, in quanto è un rimedio da usarsi in stati transitori. La parola chiave è CAMBIAMENTO. Questo è il fiore delle fasi importanti della vita, l'essenza di Walnut non serve per far chiarezza sulla validità o meno del cambiamento, poiché si sa che il cambiamento è necessario, ciò che manca è solo la spinta per attuarlo. Walnut protegge da tutti i tipi di influenze negative, sia visibili che invisibili.

Una disposizione tubercolinica con diatesi allergica, una pupilla midriatica, segnano la grande sensibilità di questi soggetti.

**Holly;** il fiore dell'amore universale, dalla durezza d'animo alla generosità.

Per quelli che vengono assaliti da pensieri di gelosia, invidia, sospetto, desiderio di vendetta. Possono soffrire molto nel proprio intimo, benché spesso non vi sia una reale causa a giustificare tale infelicità. Quando ci si sente separati dagli altri, non si prova né gioia né interesse compassionevole verso le vicissitudini altrui. Al contrario, l'isolamento si traduce in stati negativi. Holly nutre il cuore e aiuta l'individuo a cambiare e a perseverare nel cambiamento, passando da una concezione limitata dell'io a una nuova più espansiva, che includa gli altri.

E' considerato il fiore dell'inflammazione, un antidoto energetico, utile contro intossicazioni, irritazioni, manifestazioni cutanee.

Una pupilla miotica dove l'orlo pupillare interno si presenta a staccionata, la corona ristretta, il bordo della corona ondulato, le presenza di raggi solari. Una disposizione vegetativo spastica, la diatesi discrasica, o allergica, possono trarre beneficio da questo rimedio.

### **I fiori per la solitudine:**

**Water Violet;** il fiore della comunicazione, dall'isolamento alla comunicazione.

Per tutti quelli che in salute o in malattia amano stare soli. Tenzialmente persone molto quiete, equilibrate, tranquille, che parlano poco, sono riservate, capaci e sicure di sé. Sono una benedizione per chi gli sta intorno. Nello stato negativo possono risultare rigide, ferme nel difendere il proprio spazio, hanno poca dimestichezza con le emozioni, sono empatiche ma distaccate.

L'errore dello stato Water Violet è l'eccessiva chiusura nel suo guscio che danneggia lo scambio di energia vitale. La personalità si inaridisce, e anziché trasmettere agli altri i propri valori, le proprie qualità, vive in modo distaccato o isolato, risultando sostenuto, superbo e antipatico.

Deve comprendere che il confronto e la condivisione, sono la vera evoluzione.

Water Violet associato a Clematis sono un ottimo rimedio nei casi di autismo.

Per questo tipo di chiusura il bordo della corona potrebbe risultare ristretto, proiettato verso l'interno.

Una disposizione vegetativo spastica richiama l'isolamento, la chiusura, la protezione. Mentre in una disposizione ghiandolare debole, la non comunicazione. La pupilla potrà presentare un appiattimento superiore.

**Impatiens;** il fiore del tempo, dall'impazienza alla pazienza.

Per le persone impazienti, che hanno una mente rapida, sempre fretta, non amano perdere tempo, non sopportano il ritardo, vivono con ansia qualsiasi attesa. Non sopportano la lentezza e questo gli crea frustrazione, decidendo così di fare sempre da soli, questo a volte gli causa dolori fisici da tensione. Nell'eccessiva ostinazione, nell'autoeliminazione della personalità, dimenticano che ogni uomo è parte di un tutto più grande.

La pazienza, la tolleranza, il perdono, sono la grande lezione da imparare, e lasciare che le cose accadono da sé.

La disposizione tubercolinica, richiama questa iperattività, per il bisogno di fare, di andare, mentre la disposizione vegetativo spastica per le contrazioni che si manifestano anche a livello corporeo.

La pupilla tende alla miosi con un possibile appiattimento nella zona cervicale.

**Heather**; il fiore dell'identità, dal bambino bisognoso all'adulto comprensivo.

Quelli che sono sempre alla ricerca della compagnia, non sopportano la solitudine, si appiccicano a chiunque pur di trovare attenzione, sono egocentrici, mancano di auto osservazione, vengono considerati i vampiri energetici. Nonostante il loro bisogno di parlare di sé, non entrano nelle profondità delle emozioni che provano, preferiscono l'apparenza. Non ascoltano la persona con cui stanno parlando, non entrano in empatia, si concentrano solo su ciò che hanno da raccontare.

La ricerca affannosa di attenzione nasconde il bisogno nella conferma di esistere. L'individuo Heather non prova piacere per quello che fa, perché sa di essere solo apparenza, sa di non avere ragione e non approfondisce, sa di non avere carisma e crea spettacolo. Attraverso l'unità può comprendere le proprie risorse interne, creando una personalità più stabile e concreta.

Il forte bisogno di sostegno, di attenzioni, richiama una disposizione ghiandola debole, con una corona allargata con bordo quasi assente.

### **I fiori per l'incertezza:**

**Cerato**; il fiore dell'intuizione, dall'incertezza alla sicurezza interiore.

Alcuni aspetti che caratterizzano la disarmonia del profilo Cerato sono, la mancanza di fiducia nelle proprie capacità, non si fida della sua voce interiore, è dubbioso, superficiale, facilmente influenzabile. E' incostante, non si impegna mai abbastanza e si muove per imitazione. Tendenzialmente socievole, desidera essere accettato, pertanto non si esporrà mai prendendo una posizione, ma segue la maggioranza. Ha sempre una scusa per tutto giustificando le proprie azioni. I bambini Cerato correggono continuamente quello che hanno scritto. Ritrovare il proprio centro, la propria guida interiore, sarà la lezione da imparare.

L'essenza di questo fiore aiuta a livello onirico.

Nell'iride è possibile vedere queste incertezze, il bisogno di controllo, nella disposizione vegetativo spastica, il bordo della corona ristretto,

**Sclerantus**; il fiore dell'equilibrio, dal conflitto interiore allo stato di equilibrio.

Riservato, instabile, incerto, insoddisfatto, ha seri problemi di memoria, non riesce a decidere tra due cose e quando lo fa, rimugina continuamente sulla scelta. Preferisce arrivare alla soluzione da solo, pur volendoci molto tempo, piuttosto che chiedere aiuto. Si fida più della ragione che delle emozioni, per questo manca di vero orientamento, spreca tempo ed energie senza realizzare un vero sviluppo. L'essenza di questo fiore agirà armonizzando l'instabilità caratteriale, stimolando l'equilibrio, aiutando a prendere decisioni.

Un segno tipico di questo disequilibrio nell'iride, può essere riconosciuto dalla contrazione spasmodica della pupilla, detta hippus pupillare.

**Gentian;** il fiore della fede, dal dubbio alla fiducia.

Per quelli che si scoraggiano facilmente, che mancano di fede, che sono incerti, negativi, pessimisti, scettici, con una volontà fragile. Che vivono con rassegnazione, sono melanconici, vorrebbero credere, ma il bicchiere è sempre mezzo vuoto. La personalità Gentian nasconde, un bambino ferito nel suo essere innocente, che non ha ricevuto sufficiente sostegno, e questo lo ha reso diffidente nei rapporti, sfiduciato, e non si permette un'apertura di cuore. Questo fiore combatte il pessimismo, la svogliatezza, l'identificazione con la frustrazione, riportando uno stato di compassione.

La mancanza di sostegno materno, la rassegnazione, la corona ristretta, le fibre diradate possono facilmente ricondurre ad una disposizione connettivale debole.

**Gorse;** il fiore della speranza, dalla rinuncia all'azione.

Queste persone credono non sia possibile fare ancora qualcosa per loro, hanno perso ogni speranza. Stanchi interiormente si sono lasciati andare, hanno ceduto alla rassegnazione, la disperazione ha invaso ogni possibilità. Gorse è il rimedio che scuote, che risveglia, dona la possibilità di ricominciare, e nuova forza per prendere parte al suo destino. Consigliato per affrontare situazioni emotive condizionate da malattie come, aids, tumore, paralisi, dove non si vede una via di uscita. Con un orlo pupillare interno eroso, mordicchiato, la corona piatta, quindi invisibile l'angolo do Fuchs, una trama iridea destrutturata, riportano ad una disposizione connettivale debole.

**Hornbean;** il fiore della distensione, dal torpore spirituale alla freschezza dell'anima.

Per quelli che sentono di non avere abbastanza forza, mentale o fisica, per sostenere il peso della vita su di sé, che sentono di non riuscire a portare a termine un lavoro, ma che in realtà adempiono sempre ai loro compiti. Per quelli che si sentono smarriti, demotivati e senza stimoli.

Per quelli che si alzano già stanchi al mattino. Stanchezza mentale, dovuta alla mancanza di interesse, alla demotivazione, all'apatia. Considerato il fiore del lunedì mattina.

Questo fiore è come una doccia fresca che armonizza, riporta la gioia di vivere e di fare.

Quello che rende la vita una benedizione non è fare quello che amiamo, ma, amare quello che facciamo. Anche in questo caso una disposizione connettivale debole, un bordo della corona ondulato, allargato in area frontale, una pupilla con appiattimento frontale, richiamano alla fatica, alla mancanza di energia.

**Wild Oat;** il fiore della vocazione, dalla ricerca al raggiungimento della meta. Per quelli che hanno l'ambizione di realizzare qualcosa di importante nella vita, che desiderano fare molte esperienze, trarre piacere da tutto quanto sia loro possibile e vivere pienamente. La loro difficoltà sta nel determinare quale occupazione seguire, poiché abbiano grandi ambizioni, non hanno alcuna particolare vocazione che li attragga al di sopra di tutte le altre. Ciò può causare indugio e

insoddisfazione. Sono persone talentuose, ma non sanno dove andare, si disperdono nella ricerca della loro verità.

L'equivoco di fondo dello stato Wild Oat consiste in un eccesso di estrosità e di egocentrismo della personalità, cerca freneticamente nel mondo esterno anziché rendersi conto di dover seguire la propria guida interiore. Questo rimedio aiuta a mettere radici.

Il bordo della corona sarà sicuramente allargato, presente in una disposizione tubercolinica, proiettata sempre verso l'esterno.

E per finire, **Rescue Remedy**, l'unico rimedio composto da più fiori, tra cui Rock Rose, Clematis, Impatiens, Cherry Plum e Star of Bethlehem, , è la formula per l'emergenza, il pronto soccorso. L'effetto del Rescue è dato sia dall'azione di ognuno dei suoi componenti, sia dal prodotto della somma di cinque energie sinergiche, armonizzate in uno stesso flacone. Adatto a stati transitori, non viene considerato come terapia, ma rimedio d'urgenza. Si presta nei casi di shock, aggressioni, forte tensione fisica o psichica, cattive notizie, stati confusionali, stati d'ansia, attacchi di panico, perdita di controllo, svenimenti, coma, e in tutti i casi di stato alterato di coscienza. Nel contesto di una terapia è molto efficace all'inizio, quando la persona si trova in una situazione molto critica, il Rescue favorisce una certa stabilità e si può utilizzare fino a tre mesi, oltre il quale se non ha fatto effetto non lo darà più. Essendo un rimedio generico, un livellante energetico, dopo la prima fase di riequilibrio è meglio calibrare la terapia seguendo le caratteristiche specifiche della singola persona.

Concludendo questo capitolo è per me importante riportare quanto sostenuto da E. Bach il quale afferma che: *“Il dono più grande che un individuo può fare a un altro è di essere egli stesso felice e pieno di speranza, perché solo così potrà risollevarlo dal suo sconforto”* (Edward Bach)



## IL TOCCO

Il tocco è il linguaggio tacito dell'anima. Parla direttamente alle cellule interagendo con la parte inconscia del nostro essere, nell'espansione dell'amore più puro.

Rompe le barriere personali, parla un linguaggio vivo, autentico, che smaschera ogni inganno nella scoperta reciproca. Dà la possibilità di entrare in livelli comunicativi più profondi.

Dove tocchiamo e simultaneamente siamo toccati.

Sensibilizzare la propria pelle attraverso il contatto equivale a, sensibilizzare la propria identità avvicinandosi al proprio Sé più autentico. In questo si produce sicurezza, autostima, i confini si ampliano e finalmente ci si può aprire alla vita fiduciosi e in pace. Per ottenere questo è necessario accantonare i pregiudizi, il proprio ego, ed essere pronti all'incontro con l'altro. La carezza è una forma di nutrimento assolutamente essenziale, non esiste forma di vita che non conosca il piacere del contatto, quel senso di benessere e calore che una mano dona sfiorando la pelle.

Il senso del tatto è il primo a formarsi durante la gestazione, con il respiro della madre le pareti dell'utero si muovono e il feto viene coccolato, massaggiato e rassicurato. Alla nascita è la sensazione più sviluppata, contribuendo in modo determinante all'evoluzione del pensiero, del cervello, e allo sviluppo dei legami biologici e interpersonali. Anche da adulti continuiamo ad avere necessità di un tocco amorevole che nutra adeguatamente tutta la nostra essenzialità umana.

In quest'epoca, dove la New Age ha spopolato, sono emersi molti operatori con altrettante modalità di massaggio o terapia. Spesso però ci si focalizza sul tipo di massaggio, ma non si porta vera attenzione alle singole zone del corpo con la quale si viene in contatto.

Il corpo dell'essere vivente deve esser visto come il **tempio dello spirito**, in tutta la sua sacralità, nell'assoluto rispetto della diversità e dell'individualità.

Il massaggio dell'anima prevede una meticolosa cura e attenzione ad ogni centimetro di pelle, portando le mani del terapeuta esperto in un contatto delicato ma deciso, volto a sciogliere le tensioni del corpo e liberare le profondità emotive trattenute.

Distendendo la muscolatura un corpo si rilassa e prova piacere. Ed è proprio nel piacere che il campo energetico si espande verso il mondo, mentre nella paura il campo energetico si contrae. Nel corso della vita, dal momento del concepimento al momento presente, il nostro corpo ha reagito agli stimoli esterni alternando stati di contrazione e di espansione. Questi stati di contrazione, vengono considerati come dei corazzamenti, rivelatesi necessari per il superamento dello shock, del momento traumatico fisico o psicologico.

La formazione della corazza procede di pari passo con il soffocamento, il congelamento, la rimozione dell'emozione vissuta. I meccanismi di formazione di questa corazza causati da paura, senso di colpa, impotenza, si possono identificare nella limitazione del respiro, nell'iperattività, nell'immobilità, nella corazza muscolare.

La corazza corporea è la fissazione della nevrosi nel corpo e questo comporta un blocco del flusso dell'energia vitale, sviluppando a sua volta disturbi vegetativi come, difficoltà di concentrazione, crisi di pianto, depressione, attacchi di panico, disturbi della sfera sessuale, insonnia, abbassamento difese immunitarie, cefalee, problemi cutanei, tachicardia, ecc. Per questo motivo è di fondamentale importanza la delicatezza e il rispetto dei tempi della persona, farsi sì che la trasformazione avvenga da sola e senza forzature. Questi blocchi sono espressi come anelli di tensione orizzontali che limitano le funzioni emotive associate alle relative parti del corpo.

Sono stati identificati come blocco oculare, orale, cervicale, toracico, diaframmatico, addominale e pelvico. Con una breve descrizione potremmo dire che:

**Segmento oculare**, qui si possono formare i primi del flusso energetico. E' collocato nella testa e alla base del cranio, causato da possibili schiacciamenti al momento della nascita, oppure dovuto al mancato sguardo della madre proprio in quel momento. La riduzione della capacità di vedere la realtà delle cose, una rigidità mentale, la tendenza al contatto parziale, i comportamenti di fuga, un sguardo piatto o trasognante, l'auto-squalifica, una competitività repressa o moscherata, vanità, esibizionismo, invidia, difficoltà a creare punti di riferimento, sfiducia e di conseguenza scarsa capacità di gestione delle emozioni e i rapporti sociali, sono alcune delle tendenze disfunzionali di questo segmento.

**Segmento orale**, le tensioni in questa zona si instaurano immediatamente dopo la nascita.

Comprende la bocca, il mento, la gola, la muscolatura occipitale, sono compresi tutti gli impulsi legati alla suzione. Contiene emozioni molto intense e antiche quali il mordere rabbioso, succhiare avidamente, gridare. Accompagnato da scarsa autostima, alla ricerca della dipendenza, difficoltà ad imporsi, comportamenti di rifiuto, stati d'ansia legati al desiderio di potere e senso di impotenza, generano tensioni ai muscoli del collo e del viso in special modo i masseteri. Le tendenze disfunzionali più evidenti sono, ossessività, avarizia oppure prodigalità irrazionale, insoddisfazione, pessimismo, tendenze egoistiche, insensibilità ai bisogni altrui, depressione, procrastinazione, vittimismo, difficoltà al contatto fisico, ansia nella relazione, frustrazione. In genere il segmento orale non esprime la rabbia, ma nemmeno la gioia, di conseguenza i sintomi possono essere tensioni, a livello facciale e mandibolare con problemi a denti e gengive, bocca secca o con salivazione eccessiva, emicranie.

**Segmento cervicale**, comprende la muscolatura del collo, la lingua, i muscoli sternocleidomastoidei. Le contrazioni in questo segmento possono essere causate dall'impossibilità del bambino di esprimere le proprie emozioni (stai zitto, non urlare, smettiti di piangere, ecc.), oppure causato da un rischio di soffocamento accidentale. Una grande ambivalenza si insinua in questa mente con atteggiamenti di sfida o di rinuncia e si accompagna ad atteggiamenti doveristici e moralistici. Il bisogno di affetto, di amore contrapposto alla difficoltà ad esprimere sentimenti, ostentazione di se o il mascheramento, la strumentalizzazione degli altri o la difficoltà ad imporsi, il senso di superiorità o di inferiorità.

Orgoglio e vanità vengono rimossi, sostituiti con rifiuto, giudizio, distacco emotivo, controllo, inibizione, rigidità mentale, testardaggine. Mutamenti della voce, groppi alla gola, respiro rauco, continuo deglutire, sensazioni di soffocamento, sono alcuni dei sintomi che si possono manifestare.

**Segmento toracico**, comprende le braccia, le mani, il cuore, i polmoni, i muscoli pettorali e tutta la cassa toracica. Blocchi in questo segmento possono essere dati da traumi di soffocamento o annegamento. Molte volte, quando una persona non respira a fondo, è perché in passato ha vissuto una situazione in cui era bene non respirare, addirittura essenziale per la sopravvivenza. I muscoli intercostali, quelli della schiena e fra le scapole risultano contratti, il respiro superficiale, segnalano emozioni come rabbia selvaggia, desiderio ardente o pianto straziante, trattenute. Un conflitto tra razionalità ed emotività, un eccessivo senso di responsabilità, individualismo o non cooperazione, repressione delle emozioni, e patologie come asma, ipertensione, sono possibili manifestazioni.

**Segmento diaframmaico**, comprende lo stomaco, il fegato, il plesso solare, il pancreas, i reni, la cistifellea, i muscoli paravertebrali e il diaframma. Sede delle emozioni viscerali represses, residui di rabbia, rancore, risentimento, amarezza, abbandono, senso di perdita. I blocchi muscolari legati al diaframma causano non solo un'alterazione nel flusso respiratorio naturale, ma anche una scissione tra la parte alta e la parte bassa del corpo, impedendo così la connessione tra le emozioni viscerali con le emozioni della regione del cuore. La difficoltà all'abbandonarsi al piacere, alla gioia, alla sessualità, la paura del dolore, l'ansia generale per contrazione diaframmatica, disturbi allo stomaco, diabete, ulcere e instabilità emozionale sono alcune tendenze disfunzionali di questo segmento che trattiene una collera violenta.

**Segmento addominale**, dovuta alla contrazione spastica dei muscoli retti anteriori e del dorsale. Questo segmento comprende l'intestino, lo stomaco, il fegato, la milza, il pancreas, i muscoli paravertebrali e i muscoli addominali. La tensione comporta una difficoltà ad abbandonarsi alle emozioni, che vengono vissute come potenzialmente pericolose. La presenza di sentimenti di ostilità, di rifiuto, di risentimento o rancore, di distruttività, creano una barriera impedendo una naturale sessualità e la genitalità spontanea, ma anche il piacere di vivere la tenerezza e la gioia.

**Segmento pelvico**, comprende i muscoli della pelvi, i glutei, l'ano, i genitali e i muscoli adduttori delle cosce. Il bacino appare rigido, senza vita. Ogni sorta di patologia a carico degli organi di questo distretto insorge in seguito ad un corazzamento cronico. Emozionalmente sono contenuti ansia edipica e rabbia sadica, sia di tipo anale che di tipo fallico. Un genuino piacere sessuale non può essere provato finché la corazza pelvica rimane. Le tendenze disfunzionali di questo segmento sono, la passività, la scarsa creatività, l'insicurezza sessuale, senso di impotenza, rabbia.

Da un punto di vista fisico i sintomi prodotti dal corazzamento pelvico sono, affezioni vaginali, tumori benigni o maligni, irritabilità della vescica, polipi dell'utero, escrescenze nel retto, lombalgie, impotenza erettiva, eiaculazione precoce. Angoscia e collera sono contenute in questo segmento.

Quando la corazza si scioglie, le emozioni congelate si manifestano e possono essere vissute.

Può essere un processo che avviene gradualmente o all'improvviso, ma in ogni caso se ne acquisisce consapevolezza.

Sciogliere le catene del passato per volare con gioia verso il proprio progetto di vita.

Durante le ricerche, mentre cercavo di realizzare questa tesi, è stato straordinario imbartermi in alcuni scritti del dottor Giuseppe Calligaris. Ne avevamo parlato a scuola durante le lezioni di riflessologia dell'importanza dei meridiani, ma mai avevo approfondito veramente i suoi studi.

Laureato a Bologna nel 1901 in neurologia con la tesi "il pensiero che guarisce", porta l'attenzione dei suoi studi a nomi importanti legati alla filosofia, all'ipnosi e a fenomeni miracolosi, escludendo concetti come quelli di Freud e colleghi.

Professore universitario inizia in quegli anni uno studio su migliaia di casi, sulla relazione esistente tra i danni presenti in una ben precisa zona della corteccia cerebrale e le aree della pelle che risultano prive di sensibilità. Pubblica più di trenta volumi sui suoi studi e attira molte attenzioni quando scopre la relazione esistente tra organo, pelle ed emozione.

Con metodo scientifico, si dedicò a rintracciare sulla pelle e catalogare migliaia di aree sensibili riportandone gli effetti e creando una precisa mappatura cutanea.

Grazie alle sue ricerche sappiamo che l'essere umano ha 10 sentimenti primari associati a 10 gruppi di organi/apparati e questa tecnica ci permette di "dialogare" con la parte fisica dell'uomo (organi e apparati) e la parte psichica (sentimenti, emozioni, memorie, facoltà, cc...).

Emozioni e pensieri producono risposte a livello somatico tanto quanto le condizioni fisiche influenzano pensieri ed emozioni: emo (sangue) + azioni = movimento di sangue = circolazione.

Questa relazione si riflette sul tessuto cutaneo, dove è possibile individuare e riconoscere i flussi dell'energia e le memorie cristallizzate nel corpo e nei sistemi energetici.

E' quindi attraverso la pelle che possiamo inviare segnali al corpo e alla psiche per indurre cambiamenti positivi e, grazie a questa Triplice Corrispondenza (Corpo-Psiche-Pelle), agire in tre direzioni:

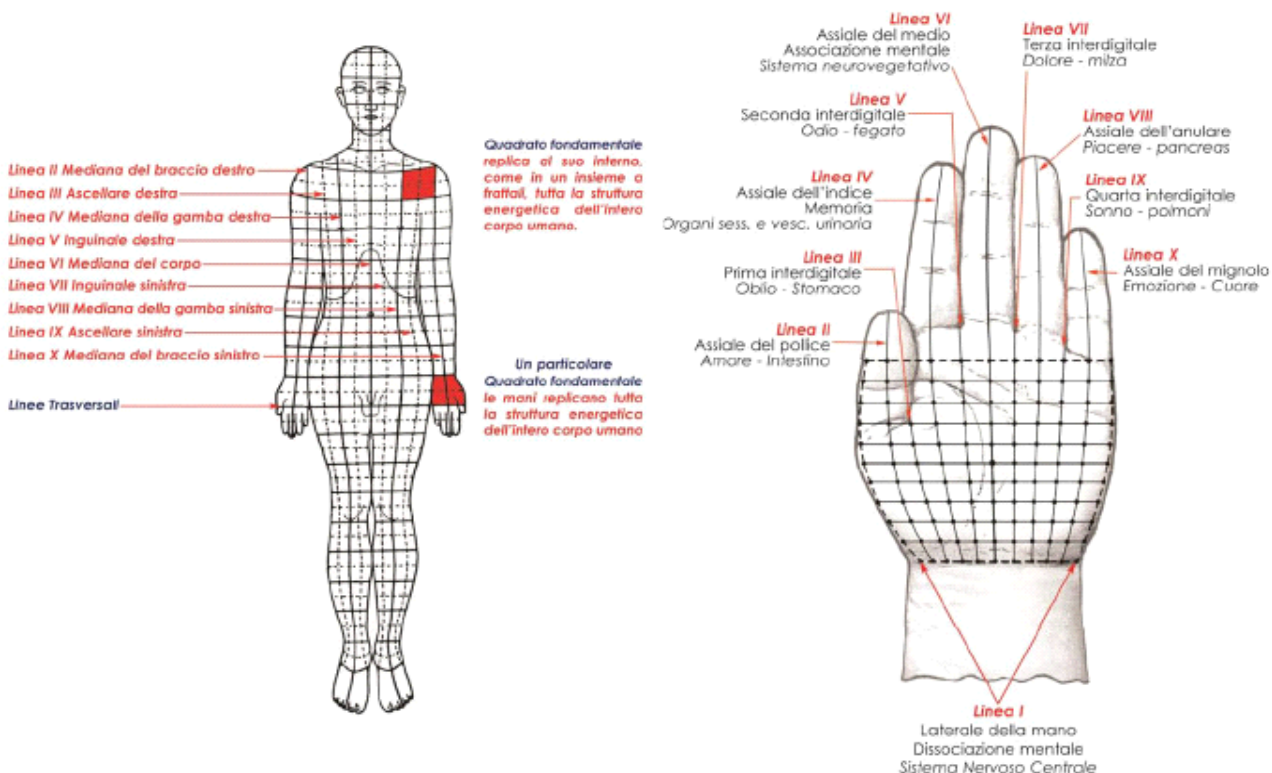
- sullo stato funzionale dell'organo,
- sullo stato d'animo e caratteriale,
- sulla pelle.

Riportando in questo testo le indicazioni del prof. Calligaris, la mappa di linee e placche, nonché l'interpretazione psicosomatica, anzi, dermo-somatica che unisce le malattie dei vari organi ai conflitti ad esse strettamente correlati, con l'intento di curare entrambi attraverso la semplice Stimolazione cutanea (manuale, magnetica, luminosa o elettrica).

La dermoriflessologia, è a tutti gli effetti una terapia olistica, in quanto considera l'uomo nella sua globalità di essere vivente, fatto di parte fisica e parte emotiva. E' una tecnica riflessologica in quanto si avvale dell'intera superficie cutanea come vero e proprio specchio della sfera psicosomatica, grazie alla quale si può effettuare un'indagine dello stato energetico della persona in quel preciso momento e promuovere il riequilibrio psico-fisico oltre che l'autoconoscenza.

Stimolando più in particolare l'aspetto emozionale, cerca di liberare l'energia racchiusa e cristallizzata all'interno di un trauma o di un brutto ricordo e rendendola nuovamente disponibile alla persona per affrontare più consapevolmente il futuro attraverso l'autoguarigione e il proprio soggettivo stato di benessere. Si può considerare come una sorta di "agopuntura dell'anima" e questo perché sfrutta questo infinito reticolo che Calligaris, con metodo scientifico, scopre e traccia su tutto il corpo, fatto di linee primarie e secondarie, nonché di centinaia di placche. Questo reticolo che si proietta sulla superficie corporea, sulla pelle, come per fare un esempio si proietterebbe l'ombra di una rete inondata di luce, stesa sopra un corpo, è formato di linee primarie (dieci) e secondarie (ottanta). Per comodità, si indagano e poi si trattano sulle mani, che in questo caso si comportano come un frattale dell'intero corpo.

## Mappa linee primarie



Calligaris determinò quindi 10 Linee primarie con le relative corrispondenze psicosomatiche:

Dissociazione mentale - Sistema Nervoso Cerebro-Spinale

Amore - Intestino

Oblivio - Stomaco

Memoria - Organi Sessuali e Vescica Urinaria

Odio - Fegato

Associazione mentale - Reni e Sistema Neurovegetativo

Dolore - Milza

Piacere - Pancreas

Sonno - Polmoni

Emozione - Cuore e Sistema Circolatorio

### **Linee primarie e secondarie**

Analizzando la mano, si trovano, sul dorso le linee relative alla sfera emotiva e psichica, mentre sul palmo quelle relative allo stato di salute degli organi. Una volta che si fa l'indagine delle linee, che tra loro si comportano come bilance, quando si trova una linea sovraccarica, a dimostrare una sofferenza del sistema, si sfrutta a riequilibrio, la bilancia opposta corrispettiva. Il lavoro parte dal riequilibrare le primarie che fungono da vero e proprio vaso comunicante nei confronti delle secondarie e questo quindi già spinge la persona verso il ritorno al benessere, non solo fisico ma anche emotivo. Se ciò non bastasse, ovvero la persona non fosse in grado di riconoscere il suo disagio, si può sfruttare l'indicazione fornita dalle linee secondarie le quali, ci permettono d'inquadrare alla perfezione la sfera entro la quale la persona sviluppa il disagio.

Calligaris delineò sulla pelle cento placche corrispondenti alle età comprese tra la vita intrauterina fino al centesimo compleanno e, stimolandole, anche divise per settenni come ad indicare le età eroiche di Steiner, è possibile liberare dai vissuti irrisolti gli anni o l'anno preso in considerazione. È da riconoscere che con la Dermoriflessologia non si cancellano i ricordi, bensì si rivivono alla luce dell'esperienza accumulata negli anni ed è così possibile risolvere esperienze che al tempo non furono metabolizzate magari per il loro carico emotivo troppo forte rispetto alle nostre capacità del momento. Ci sono anche placche relative ad alcune figure chiave dell'esistenza come il padre e la madre oltre alle placche relative a particolari sentimenti come ad esempio la fiducia in se stessi, la timidezza, l'altruismo e così via, utili da stimolare quando la persona voglia incrementare o far decrescere alcune "parti" di sé. All'interno delle placche, che sono da immaginare come un hard disk, abbiamo le tracce più esterne sono le nostre vissute in prima persona, per poi incontrare, andando

sempre più verso il centro, quelle appartenute ai nostri genitori e progenitori, quelle relative a vite vissute in precedenza dalla nostra anima, fino ad incontrare al centro concetti comuni al genere umano.

Ad ogni linea corrisponde un preciso sentimento e un organo fisico, e tutte le linee si possono trattare con un lieve massaggio cutaneo per riarmonizzare corpo, mente e spirito, ma lo stupefacente corpo di cui disponiamo offre molto di più: essa replica l'intero insieme in frattali minori, rendendo possibile il lavoro su aree più ridotte.

L'indagine e la stimolazione delle Linee avvengono attraverso il quadrato fondamentale riportato sulle mani, avendo una polarità differente (la destra trasmittente ovvero il polo positivo e la sinistra ricevente polo negativo), consentono di effettuare un controllo approfondito (sulla mano trasmittente) e un trattamento valido e più efficace (sulla mano ricevente).

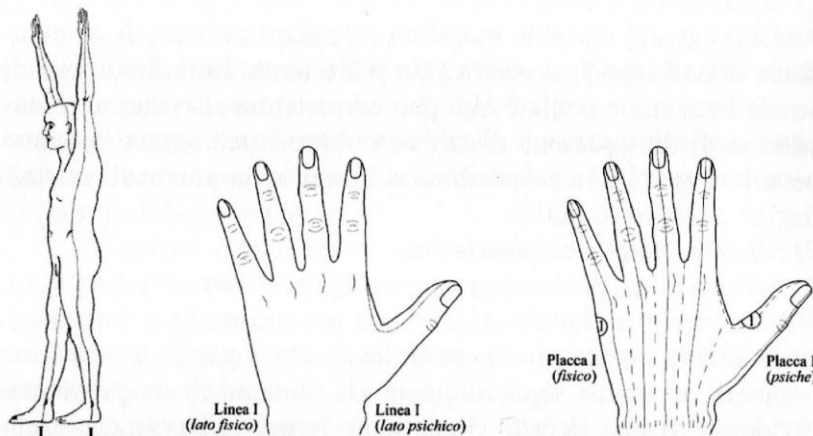
Per stimolare queste linee o placche si utilizzano vari modi come la stimolazione tattile, luminosa o elettrica. Di sicuro quest'ultima è la più efficace nel dare risposte, in quanto sfrutta varie frequenze, che vanno dai 150 Hz fino ai 2, ovvero le onde delta, associate al più profondo rilassamento psicofisico, quelle del sonno senza sogni, dell'abbandono totale, con l'effetto che può materializzare fenomeni di autoguarigione. Come succede durante la tecnica metamorfica, avvengono cose inspiegabili razionalmente, si lavora con energie superiori della quale siamo solamente canali, semplici esecutori che contribuiscono con il tocco ad una vera trasformazione.

È da puntualizzare una cosa fondamentale e cioè quella che durante il trattamento, la persona non è in uno stato alterato di coscienza, anzi si è più attenti ai propri sentimenti e stati d'animo, come se la dermoriflessologia cancellasse rumori di fondo e distrazioni, per focalizzare l'attenzione su cose sfuggite e così poterle rielaborare in modo più sano. Perché ci sono dei meccanismi di sicurezza, che automaticamente entrano in atto per salvaguardare la persona. Ricordi dolorosi o traumi, troppo forti per essere elaborati in quel momento, vengono rimossi ma non cancellati, si cristallizzano dentro il nostro corpo. Un po' come succede per i sogni al mattino, è l'inconscio stesso che li cancella quando la persona non è ancora pronto per affrontarli e capirli.

**LINEA 1 Dissociazione mentale - Sistema nervoso centrale o periferico** (Linea Laterale del corpo e della mano)

**SINTOMI PSICHICI:** Estroversione, doppia personalità, ALLONTANARE. Diminuzione della vista, disgregazione psichica, fastidio della vicinanza, dell'unità e della continuità, intolleranza al contatto fisico, alle effusioni, percezione frammentata del proprio corpo (schizosomia), del mondo, delle situazioni, iperanalisi afinalistica (schizofrenia). Incoerenza del pensiero causata dall'attenzione rivolta ai particolari, piacere nella divisione, egocentrismo, individualismo.

**SINTOMI FISICI:** tic nervosi, ipereccitabilità nervosa, nevralgie, tremori (Parkinson), tachicardia, tachipnea (respiro corto e veloce), insonnia, ipertiroidismo. Sindrome del Chihuahua.

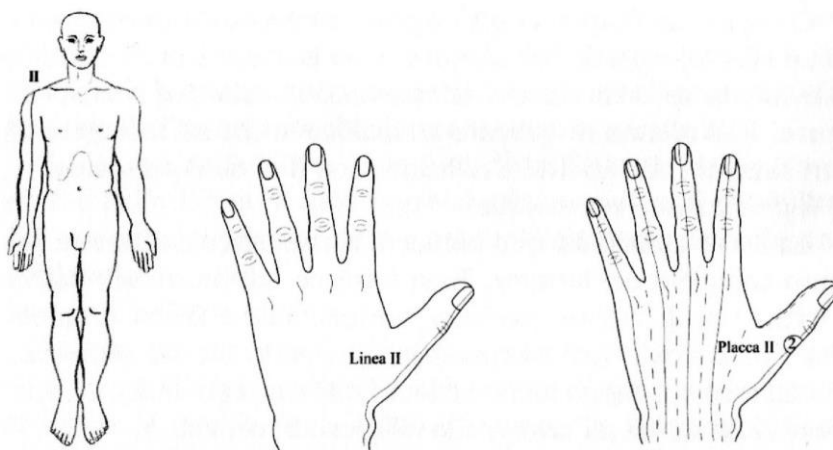


**LINEA 2 Amore - Intestino**

(Mediana del pollice e del braccio destro)

**SINTOMI PSICHICI:** sensazione di leggerissimo tocco nel labbro inferiore, desiderio di affettuosità, contentezza, benevolenza, desiderio sessuale, commozione, allegria amorosa.

**SINTOMI FISICI:** ulcera duodenale, enteriti, colite, spasmi, stipsi/diarrea, gonfiore addominale, appendicite, emorroidi, proctiti, morbo celiaco, M. di Crohn, ecc..



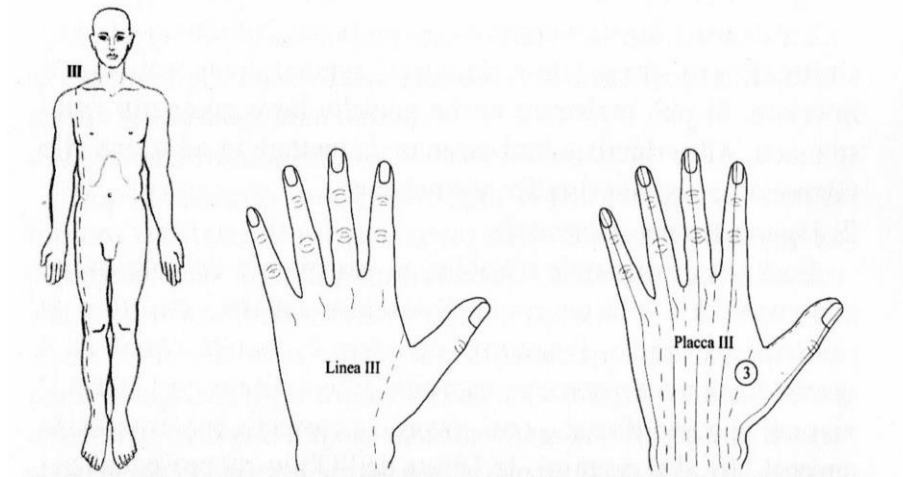


### LINEA 3 Oblio - Stomaco ed Apparato Digerente

(Prima interdigitale e para-ascellare destra)

**SINTOMI PSICHICI:** sensazione di fastidio ai denti inferiori, malessere generale/ vuoto al capo, difficoltà di concentrazione, desiderio di abbandono e di oblio, lenta perdita della memoria, bisogno di spalancare gli occhi, disorientamento spazio-temporale.

**SINTOMI FISICI:** senso di nausea, salivazione e bocca amara, astenia fisica e mentale, stomatiti, faringiti, esofagiti, gastriti ed ulcere, ernie jatali. Problemi dentali ed occlusivi.

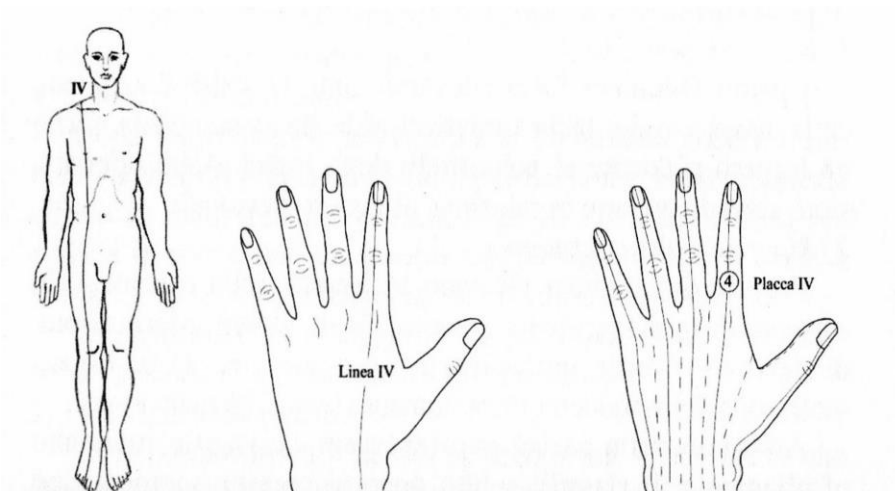


### LINEA 4 Memoria - Apparato Urogenitale

(Mediana del dito indice e dell'emisoma destro)

**SINTOMI PSICHICI:** all'inizio la mente **e' come perduta nel vuoto**, poi emergono ricordi particolari di eventi o persone passate; la visione nei ricordi e' insolitamente chiara, senso di novità del ricordo, accompagnamento con varie impressioni sensoriali (uditive, olfattive, gustative, ecc..).

**SINTOMI FISICI:** malattie renali, calcoli, uretriti, cistiti, patologie genitali maschili e femminili, disfunzioni sessuali, sessualità irrisolta.

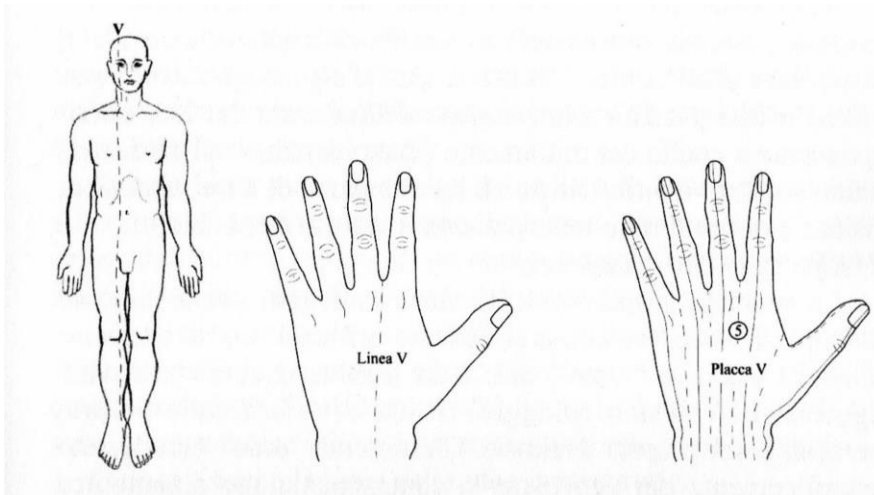


## LINEA 5 Odio ed aggressività - Fegato

(Seconda interdigitale e paramediana destra corpo)

**SINTOMI PSICHICI:** Ira, ostilità contro nemici e persone care, aggressività, coraggio, istinto di conservazione sensazione di **stringere i denti e pugni**, senso dell'ira e impulso ostile, volersi avventare come per impeto, sensazione di placca occipitale, atteggiamento minaccioso, bisogno di mordere o digrignare.

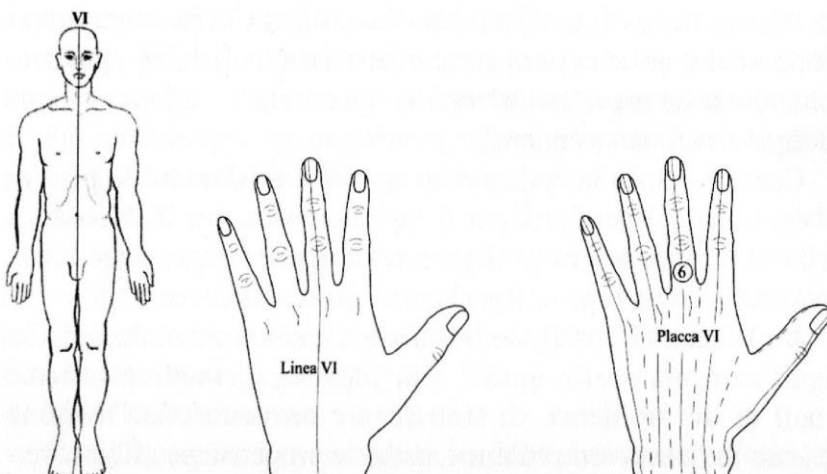
**SINTOMI FISICI:** disturbi al fegato ed alla cistifellea, calcoli biliari, coliche, cattiva digestione dei grassi, problemi di colesterolo, dislipidemie, xantelasma palpebrali, ittero, epatiti.



## LINEA 6 Associazione mentale - Reni e Sistema nervoso locomotore (Assiale dito medio e del corpo)

**SINTOMI PSICHICI:** sensazione di taglio longitudinale in mezzo alla fronte, **senso di confusione e pesantezza del capo** come dopo un trauma, peso sulle palpebre, confusione delle idee, torpore mentale, la percezione e' ritardata e la critica indebolita, leggera ansia, leggera vertigine, polso fiacco, parola lenta, bocca asciutta, depressione profonda, annientamento, "Mi istupidisco, mi confondo, non so più ragionare"; predilige l'unione e l'avvicinamento, empatia. Sintesi eccessiva, percezione tarda, autismo.

**SINTOMI FISICI:** dolori lombari (affaticamento renale), rallentamento dei riflessi, del battito, del respiro, extrasistoli, stasi linfatica, fisica e mentale, ipotiroidismo, sindrome del s.bernardo.

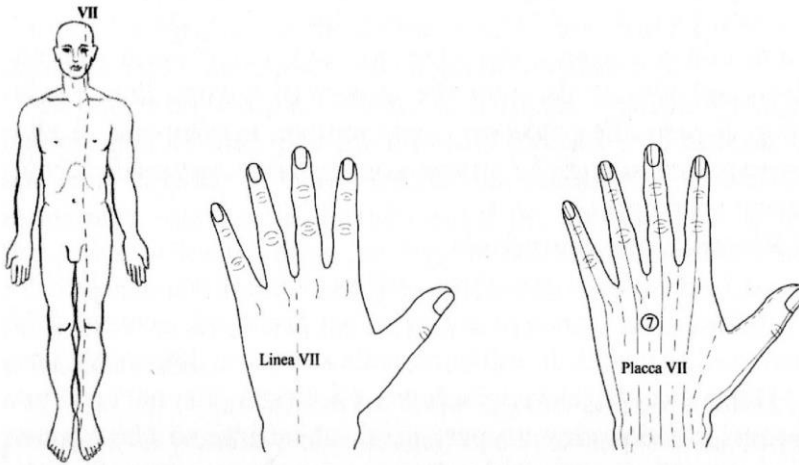


## LINEA 7 Resistenza e dolore - Milza

(Terza interdigitale e paramediana sinistra)

**SINTOMI PSICHICI:** **sospiro**, visione grigia del mondo esterno, desiderio di piangere, tristezza, abbandono, desiderio di avere vicino o invocare una persona cara, singulti, lamenti, nodo in gola, aspettarsi una grande sventura, talvolta insolita benevolenza verso tutti, tendenza al mutismo.

**SINTOMI FISICI:** dolori al fianco sinistro, dolori da sforzo o durante prestazioni sportive, patologie del sangue (anemia, dei linfonodi e del midollo osseo (linfomi e leucemie). Difficoltà a digerire i cibi amari.

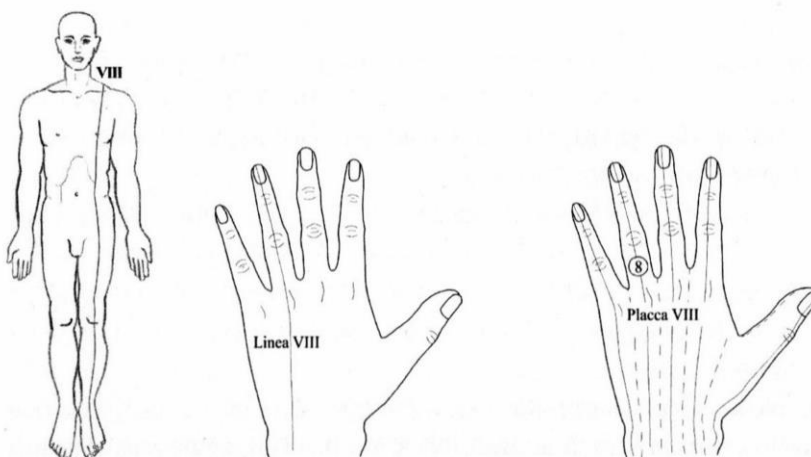


## LINEA 8 Piacere - Pancreas

(Mediana dell'anulare e dell'emisoma sinistro)

**SINTOMI PSICHICI:** sensazione piacevole labiale superiore, **sorriso**, senso di calma, serenità, dolce abbandono, benessere generale, allegria, visioni idilliache, simpatia insolita e generosità verso tutti, desiderio di canticchiare, ridere o sorridere, dilata le ali del naso, chiude gli occhi per piacere o li spalanca per contentezza, erotismo.

**SINTOMI FISICI:** problemi di metabolismo degli zuccheri, degli alcolici, fumo e droghe. Difficoltà di assimilazione degli amidi (pane e pasta), della serotonina (cioccolata), dell'istamina (prurito, orticaria).



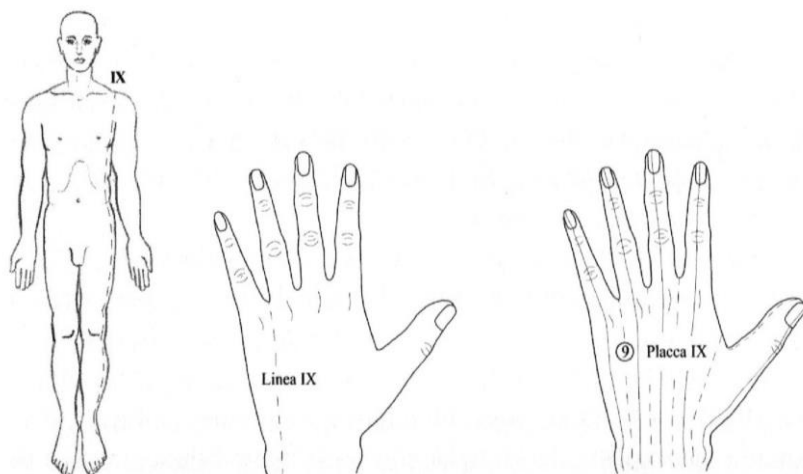
## LINEA 9 Calma e sonno - Polmoni e Apparato Respiratorio

(Quarta interdigitale e para-ascellare sinistra)

**SINTOMI PSICHICI:** sensazione di fastidio ai denti superiori, **senso di peso nelle palpebre**, leggera vertigine

con offuscamento della vista, confusione al capo, bruciore agli occhi, rallentamento dei battiti cardiaci e del respiro, senso di freddo, caduta in avanti del corpo, perdita di attenzione, riflessione e memoria, sonnolenza progressiva, tendenza ad assumere la posizione fetale.

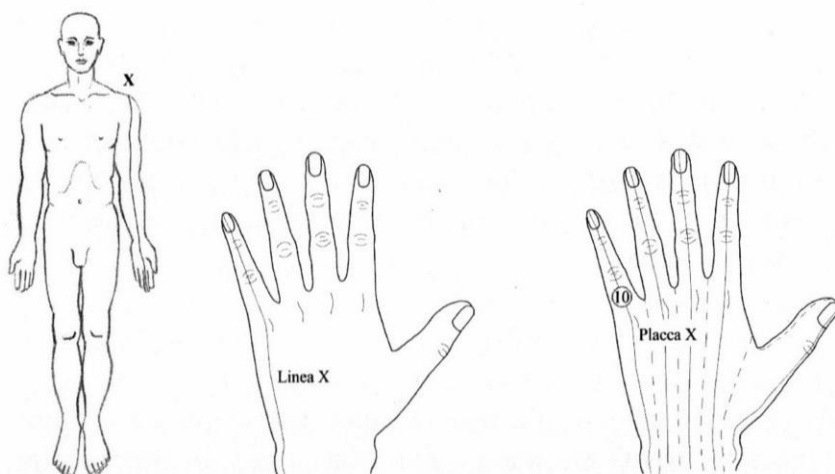
**SINTOMI FISICI:** difficoltà respiratorie e/o di ossigenazione, asma, rinite, bronchite, alveolite, pleurite, polmonite. Apnee notturne, russare, sbadigli, letargia, sindrome di Picwick.



## LINEA 10 Emozione e veglia - Cardiovascolare e Tiroide

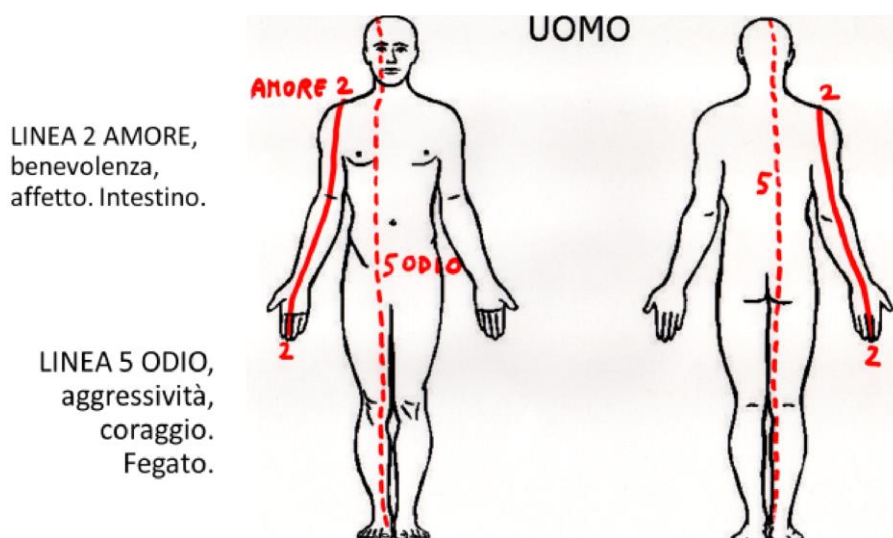
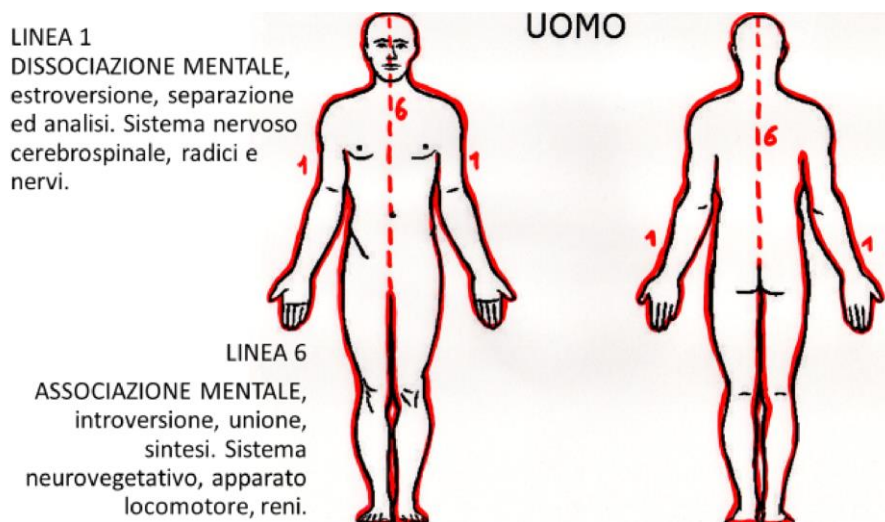
(Mediana del mignolo e del braccio sinistro)

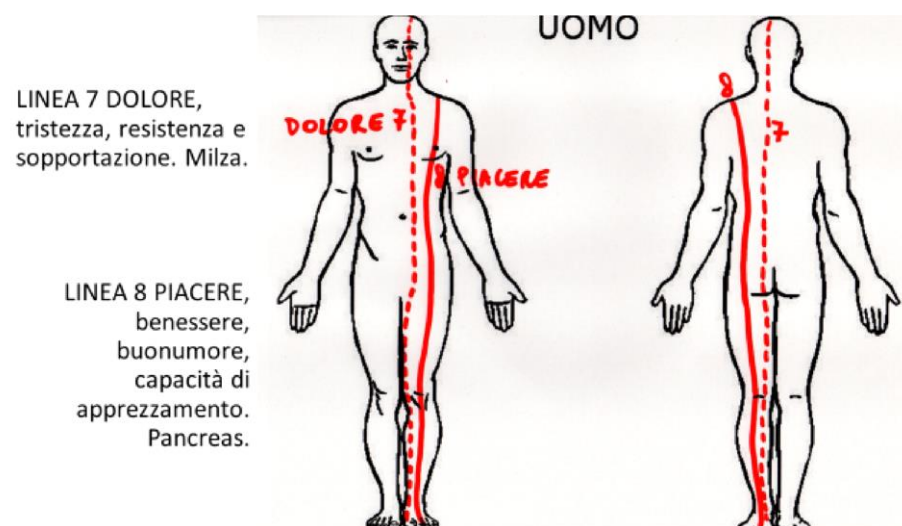
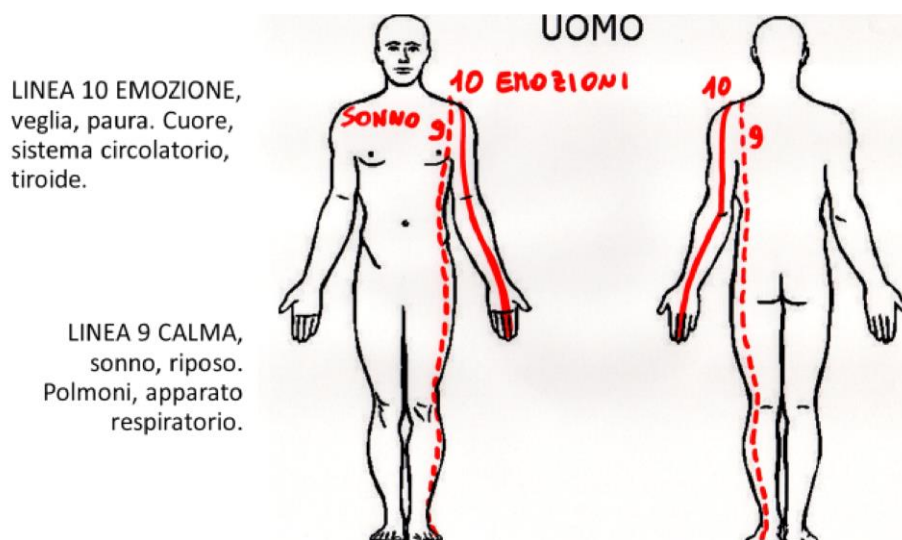
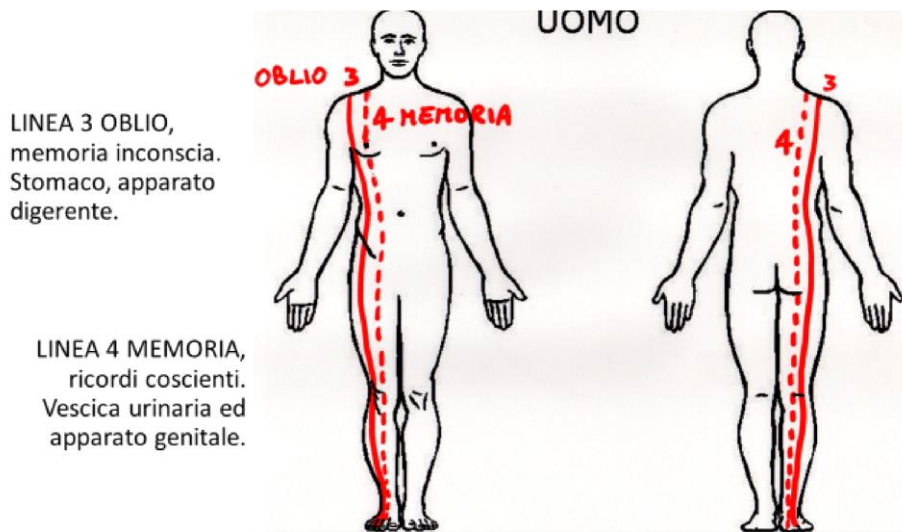
**SINTOMI PSICHICI:** sensazione istantanea di leggerissimo contatto nel labbro superiore/ **ansia, irrequietezza, impazienza**/ respiro affannoso, sensazione di dover spalancare gli occhi, gola chiusa, stretta al cuore, battere i denti, capo pesante, spavento, spesso il soggetto invoca la sospensione della prova/ un leggero stato ansioso permane e la stimolazione della IV linea interdigitale lo placa.



Nei riquadri sottostanti vengono riportate, alcune mappe di riferimento, sono evidenziate le linee considerate "di bilanciamento". Per riequilibrare uno stato disarmonico, è necessario agire con un ordine ben preciso, in senso antiorario per dissipare un pieno di energia o un sovraccarico di tensione, in senso orario per ridare tono, per sostenere un vuoto.

Drenare, sbloccare, stimolare, sono tutte note musicali che arrivano al cuore ed al cervello di chi riceve il massaggio e ne modificano lo stato d'animo, ne regolano la secrezione ormonale, che agisce sugli organi bersaglio e ne cambia la struttura.





*“L’essere umano è costituito da corpo, mente ed anima. Questa triplice essenza è riflessa sulla sua pelle, dove è rappresentato tutto l’universo, nel suo passato, nel suo presente e nel suo futuro”.*  
*(Giuseppe Calligaris)*

## **Conclusioni**

Prima che iniziasse questo percorso accademico, una persona a me molto cara un giorno mi disse:

*“tu, hai smesso di sognare”.*

Anche se al momento il colpo è stato forte, in realtà non comprendevo fino in fondo il valore delle sue parole. Mi sentivo soddisfatto del mio lavoro, della famiglia che avevo, e che fortunatamente ho tuttora, soddisfatto delle mie amicizie, nonostante qualche scivolone, ero soddisfatto della mia vita. Senza accorgermi però, che come un bravo conformista, ero entrato nell'abitudine, nella superficialità del vivere quotidiano, sempre alla ricerca delle piccole o grandi soddisfazioni corporee, inesorabilmente poi destinate a finire.

**Ecco...questa “avventura” è stato il regalo più bello che mi potessi fare.**

Avere avuto il coraggio e la capacità di mettermi in discussione, superare l'ostacolo dello studio abbandonato ormai da anni, affrontare le critiche o i giudizi di chi non poteva comprendere, sacrificare apparentemente gli affetti per la necessità di occupare diversamente il tempo, risultare diverso. Tutto questo per riscoprire la presenza, attraverso i piccoli gesti quotidiani, l'attenzione al proprio respiro, l'attenzione verso il cibo, visto come nutrimento e non come semplice alimento, l'attenzione non critica ai pensieri che si manifestano, agli stati d'animo che sopraggiungono, ai capovolgimenti di fronte. Il concedersi un sorriso incontrando il proprio viso in uno specchio, l'essere delicati e pazienti verso le proprie fragilità. Prendersi cura di sé senza aspettare che lo faccia qualcun altro, e allo stesso modo sapersi prendere cura di qualcuno, senza aspettarsi nulla in cambio.

Sono proprio le piccole cose che ci fanno diventare grandi. Limitare ogni espressione di noi, non permettere alla nostra luce di brillare equivale a privare il mondo intero della nostra maestria, della nostra unicità. I problemi che viviamo, si manifestano per indurci a risolvere qualcosa in noi stessi e vanno visti come un'opportunità. A volte sembrano così insolubili che ci spingono in un angolo tentando di soffocarci, solo la fiducia nel nostro genio creativo più autentico potrà tirarci fuori.

La malattia ci insegna che ogni progresso è illusorio, se non si fa distinzione da ciò che è divenuto veramente parte di noi, elaborato con sincerità e convinzione profonda. Da ciò che è maschera, timore di rapporti reali, evasione, rifugio dal dolore, falsità, distacco, orgoglio, desiderio, bisogno, fuga dall'incertezza e vuota retorica dell'amore universale. Soltanto un profondo rispetto per la propria persona, per la propria unicità e per il compito che si considera siamo venuti a svolgere, potrà permetterci di evolvere nella Verità. E' pertanto necessario guardare con coraggio anche agli aspetti meno gradevoli di noi, e dei nostri rapporti, invece di occultarli o mistificarli, cercando di enfatizzare solo gli aspetti luminosi. Attraversare fiduciosi le ombre della personalità, svelandone le dinamiche e i meccanismi, spesso infidi e subdoli, ma potentemente strutturati e macchinosamente congegnati a difesa dell'ego che la Luce potrà, infine, irrompere. Solo in questo modo potrà svilupparsi la capacità di analizzare se stessi, e di dar vita a relazioni interpersonali costruttive e veritiere, basate sull'Amore e sulla Coerenza.

**Ringrazio** di cuore chi mi ha dato la ‘forza di credere’ e donato le ‘parole giuste’ nei momenti di sconforto.

Alle mie figlie. Giulia, silenziosamente presente è stata la mia più grande sostenitrice, Amelia, parte lontana del mio cuore, con la musica del suo violino ed il suo sorriso ha portato melodia nel nostro mondo.

A Silvia, una grande insegnante ma soprattutto un grande amore con la quale ho condiviso questo viaggio, fino alla fine.

Ai miei genitori, che sorridendo dicono che ormai, hanno rinunciato a capirmi.

Dopo tanti anni ancora si stupiscono dei miei movimenti, e questo mi dà grande gioia.

Se pur con qualche difficoltà, so che ne sono orgogliosi.

A Gigliola, Loretta, a Mario e Alessandra, ad Andrea prezioso amico, a tutte le persone che con la loro presenza hanno permesso alla scuola ConSè di esistere.

Alle compagne e ai compagni di questo percorso accademico, per le risate, i pianti, le paure, le gioie, le ballate fino a tarda notte, il sostegno e l’onestà nel condividere ogni istante.

Declinandola da ogni responsabilità, ringrazio Fernanda, una presenza determinante, quanto preziosa, per la realizzazione di questo lavoro, con i suoi spunti ha saputo condurmi in questo viaggio con pazienza, pazienza, e tanta professionalità.

Grazie di cuore ad ognuno di noi.

## **Bibliografia**

Dispense dell'Accademia Consè degli anni accademici 2017/ 2020, di Iridologia, Psicosomatica, Mtc, Riflessologia Plantare, Fiori di Bach, chakra, anatomia, tecnica metamorfica, massaggio dell’anima.

Amana Krishnanda, "A tu per tu con la paura" - Feltrinelli (2006)

Alexander Lowen, "Bioenergetica" - Feltrinelli (2013)

Alexander Lowen, "Arrendersi al corpo" - Astrolabio Editore (1994)

Anzieu D. "L’io-pelle"- Borla Editore (1997) Bernard Jensen

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

Luigi

Costacurta, "La nuova dietetica", Editrice: Accademia nazionale di scienze igienistiche naturali "G.Galilei". (2017)

Mechthild Scheffer, "Il grande libro dei fiori di Bach" Corbaccio editori (2016)

Debbie Ford " Illumina il tuo lato oscuro" Gruppo Macro (2017)

Luciano Marchino e Monique Mizrahil "Il corpo non mente" Frassinelli edizione (2014)

Corrado Tanzi "Naturoidogenismo" il gufo editore (2021)

Jader Tolja " Essere corpo" gruppo Mauri (2016)

Claude Bénazéraf "La pelle specchio dell’anima" Xenia edizioni (1998)

Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke "Malattia e Destino" edizioni Mediterranee (2013)

Annick de Souzaenelle "Il simbolismo del corpo umano" Viator editoriale (2010)

Manuel Lezaeta Acharan " La medicina naturale alla portata di tutti " edizioni Accademia Naz. Scienze Igienistiche Naturali G.Galilei

[www.cure-naturali.it](http://www.cure-naturali.it) [www.le-catene-del-corpo-e-dello-spirito-nella-metafisiologia-di-giuseppe-calligaris](http://www.le-catene-del-corpo-e-dello-spirito-nella-metafisiologia-di-giuseppe-calligaris)

[www.naturopatiacostacurta.it](http://www.naturopatiacostacurta.it) [www.scuolanaturopatia.it](http://www.scuolanaturopatia.it) [www.medicinapsicosomatica.org](http://www.medicinapsicosomatica.org)

[www.ipsico.it](http://www.ipsico.it) [www.percorsonaturale.it/placche-calligaris-che-cosa-sono.html](http://www.percorsonaturale.it/placche-calligaris-che-cosa-sono.html) [www.biosofia.it](http://www.biosofia.it)



