



## **LA PROSTATA E L'UNIVERSO UOMO**

**Gian Carlo Visinoni**

**Matr. 0133**

**Relatori: Mario Zanoletti  
Gigliola Guerini**

<b>Indice</b>	<b>Pag. 1</b>
Introduzione	<b>Pag. 2</b>
La prostata: anatomia e fisiopatologia	<b>Pag. 3</b>
Tumore alla prostata e microbiota	<b>Pag. 28</b>
Cancro e pineale	<b>Pag. 31</b>
Ipofisi e prostata	<b>Pag. 32</b>
Andropausa	<b>Pag. 32</b>
Melatonina e prostata	<b>Pag. 33</b>
Il cancro della prostata: la risposta emozionale	<b>Pag. 34</b>
Prostata e vita sessuale	<b>Pag. 35</b>
Risvolti psicologici	<b>Pag. 36</b>
Psicosomatica e prostata	<b>Pag. 37</b>
Astrologia e prostata	<b>Pag. 39</b>
L'osservazione psicosomatica: aspetti psicologici della prostatite	<b>Pag.40</b>
Psicosomatica e medicina interpretativa	<b>Pag. 41</b>
I campi della malattia	<b>Pag. 42</b>
La malattia come possibilità	<b>Pag. 43</b>
Prostata il bisogno di sentirsi uomini	<b>Pag. 45</b>
La prevenzione si attua a tavola	<b>Pag. 47</b>
Iridologia e prostata	<b>Pag. 51</b>
Idrotermofangopratica e prostata	<b>Pag. 53</b>
Prostata e MTC	<b>Pag. 55</b>
Prostata e Riflessologia plantare	<b>Pag. 62</b>
Massaggio Metamorfico	<b>Pag. 66</b>
I 5 Tibetani	<b>Pag. 71</b>
Prostata e Chakra	<b>Pag. 72</b>
Fitoterapia e prostata	<b>Pag. 73</b>
Oligoterapia	<b>Pag. 80</b>
La floriterapia – I fiori di Bach	<b>Pag. 81</b>
Conclusioni	<b>Pag. 84</b>
Bibliografia	<b>Pag. 86</b>
Sitografia	<b>Pag. 87</b>

## **Introduzione**

“Signor Visinoni, qui c’è un problema! Cosa vuol fare?” Mi disse il primario urologo leggendo la diagnosi della mia biopsia alla prostata. Era il 3 novembre 2014.

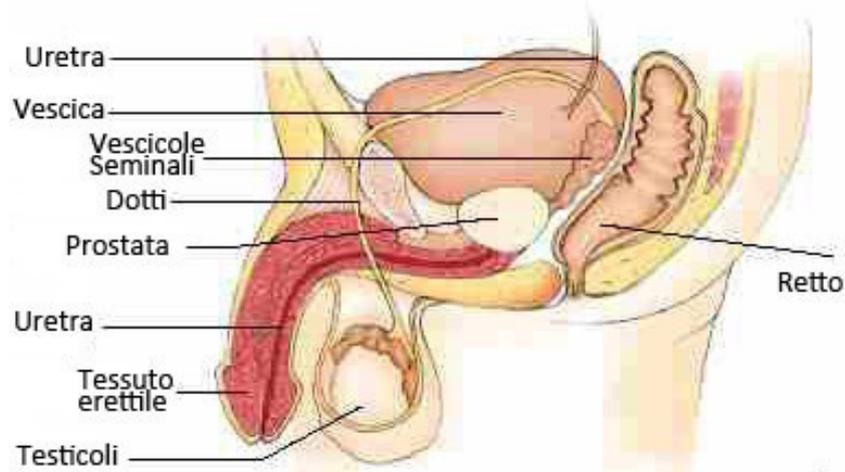
Una quindicina di giorni prima, avevo iniziato la Scuola di Naturopatia presso l’Accademia ConSé; con grande entusiasmo, ma anche con molti interrogativi (sarò in grado? Sarà difficile? Alla mia età poi!). Ma settimana dopo settimana, lezione dopo lezione, il percorso scolastico si faceva sempre più interessante. Studiare il corpo umano, le funzioni dei vari organi è stato molto affascinante ed emozionante così come scoprire tutte le altre discipline, l’approccio a nuove filosofie riguardanti la malattia e tutti i rimedi naturali a scopo preventivo e curativo. Cominciavano ad arrivare molti messaggi che ti invitavano a riflettere su moltissimi aspetti della vita, e andavi in crisi. Ma capivi infine che crisi significa opportunità e che tu eri in quel luogo in quel preciso momento proprio per coglierla. Il simbolismo del bruco e della farfalla. La visione spiraliforme, vedere oltre.

Ho trascorso tre anni stupendi con un gruppo di compagne e compagni straordinari di ogni età, ognuno con la propria personalità e bagaglio di esperienze, ognuno alla ricerca di un qualcosa. Una classe vivace, entusiasta ma anche molto impegnata. E io in questo clima cercavo di non pensare a quella cosa che mi era stata comunicata proprio all’inizio dell’avventura a scuola, ma il pensiero aleggiava spesso nella mia mente. Nel corso del tempo, approfondendo la conoscenza dei compagni di classe ma anche di altre classi, ho scoperto che non ero l’unico. Mal comune mezzo gaudio? No! È stato riconoscere che la malattia fa parte della vita, cioè di noi, come la buona salute e guarda che caso, ero capitato in una scuola nella quale si parlava e si parla di questo, del vero significato della malattia, di quali meccanismi e quali messaggi si celano dietro questi eventi; di come interpretarli emetterli in pratica con le persone delle quali ci prenderemo cura. E tanto, tanto altro. Ci sarebbe da scrivere un romanzo per descrivere il vivere intenso di questi tre anni!

Perché una tesi sulla prostata?

Ci sarebbero stati molti argomenti da portare ma infine ho scelto di approfondire il tema che mi toccava personalmente ma che riguarda un numero sempre maggiore di uomini anche di giovane età: la prostata, le patologie e i riflessi psicologici intimi che generano le patologie a questa ghiandola, in armonia con quanto studiato nei tre anni presso l’Accademia ConSé.

# LA PROSTATA



## **Anatomia della Prostata**

La prostata è una ghiandola di tipo otricolare che fa parte del sistema riproduttivo maschile. Comprende oltre ai genitali esterni, cioè pene e scroto, anche le gonadi (testicoli), le vie spermatiche e ghiandole annesse. È collegata strettamente con l'apparato urinario maschile. La prostata produce, immagazzina e secerne una sostanza fluida alcalina che rappresenta la maggior parte del liquido seminale. La sua alcalinità serve a proteggere gli spermatozoi dagli acidi presenti nell'uretra maschile e nella vagina femminile e ad aumentarne la mobilità (una debole acidità deprime l'attività degli spermatozoi mentre una forte acidità li uccide. La mobilità dello sperma è massima in un ambiente neutro o lievemente alcalino).

Questo fluido si mescola nell'uretra, al momento dell'eiaculazione, con lo sperma stoccato nelle vescicole seminali, proveniente dai testicoli.

La prostata di un giovane è delle dimensioni di una noce e cresce lentamente con l'età. Questa ghiandola, che ha la forma di una castagna rovesciata, si trova appena sotto la vescica, davanti al retto e circonda l'uretra (il canale che trasporta l'urina e lo sperma fuori dal corpo). Durante l'eiaculazione lo sperma viaggia attraverso l'uretra e fuoriesce dal pene.

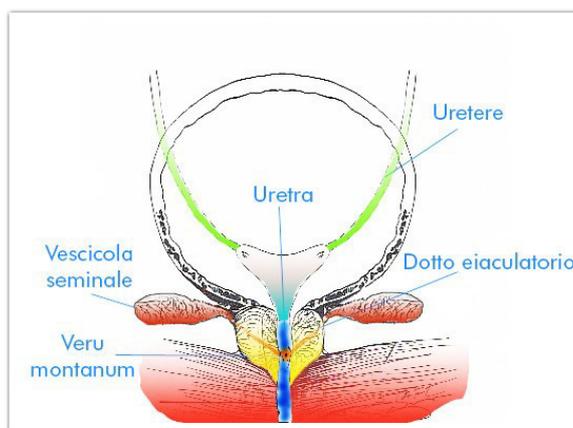
La prostata è essenziale per il mantenimento della fertilità. La sua crescita e la sua funzione dipendono dall'ormone sessuale maschile, il testosterone, che è prodotto dai testicoli.

L'ultimo tratto dell'intestino, il retto, è situato in prossimità della porzione posteriore della prostata. Vicino alla prostata sono localizzati anche alcuni linfonodi, che fanno parte del sistema linfatico.

Strutturalmente la prostata è costituita per il 30% da fibre muscolari e per il rimanente 70% da cellule ghiandolari raggruppate in circa 30 unità ghiandolari chiamate “acini”.

Microscopicamente è divisibile in tre porzioni, cioè una zona periferica (p.z.), una zona centrale (c.z.) e una zona di transizione (t.z.) periuretrale.

Questa suddivisione è molto importante, in quanto i tumori della prostata nascono soprattutto dalla **zona periferica**, le ipertrofie prostatiche benigne **dalla zona di transizione**, mentre le prostatiti acute, a seconda delle loro cause di origine, possono essere localizzate sia in sede **periuretrale** che **alla periferia**, dando di solito sintomi differenti.



### Canali Prostatici

I tre canali maggiori sono i seguenti:

- ❖ al centro l'uretra che è il dotto attraverso il quale l'urina contenuta in vescica defluisce all'esterno;
- ❖ a destra e sinistra i dotti eiaculatori che passano attraverso la prostata e sboccano nell'uretra e fanno confluire lo sperma contenuto nelle ampolle deferenziali.
- ❖ L'utricolo è un piccolo dotto che sbocca sul verumontanum fra i due dotti eiaculatori, ed è considerato come la memoria embriologica (nella fase embrionaria dei sessi indifferenziati) di ciò che nella femmina si svilupperà per costituire l'utero.

Il liquido seminale è fondamentale per la vitalità e la motilità degli spermatozoi, i quali spesso in corso di infiammazioni prostatiche, evidenziano alterazioni anche gravi del loro potere fecondante. La prostata, di solito sana negli uomini più giovani, si ipertrofizza spesso oltre i 50 anni diventando una fonte di problemi. Ciò nonostante si possono verificare i problemi della prostata anche tra i giovani nei quali si può sviluppare la temuta prostatite.

### **Vescicole seminali e collo vescicale**

Le ampolle deferenziali, le vescicole seminali ed il collo vescicale pur non facendo parte della prostata, sono parte integrante della sua funzione.

- ❖ Le ampolle deferenziali rappresentano il sito di stoccaggio degli spermatozoi nell'ultima porzione del deferente.
- ❖ Le vescicole seminali sono come dice il nome, due piccole strutture saccolari o sacciformi che si trovano appoggiate alla parte inferiore della faccia posteriore della vescica, direttamente davanti al retto. Secernono un liquido viscoso che è un importante componente del liquido seminale ed è ricco in fruttosio. Essendo uno zucchero semplice, il fruttosio serve come una sorgente di energia usata dagli spermatozoi per l'esigenza della loro mobilità dopo l'eiaculazione. In questo secreto sono contenute anche prostaglandine. La normale attività secretoria delle vescichette seminali dipende da un adeguato livello di testosterone nel sangue.
- ❖ Il collo vescicale è quella porzione di base vescicale che al momento della minzione si apre conformandosi ad imbuto per permettere all'urina di defluire.

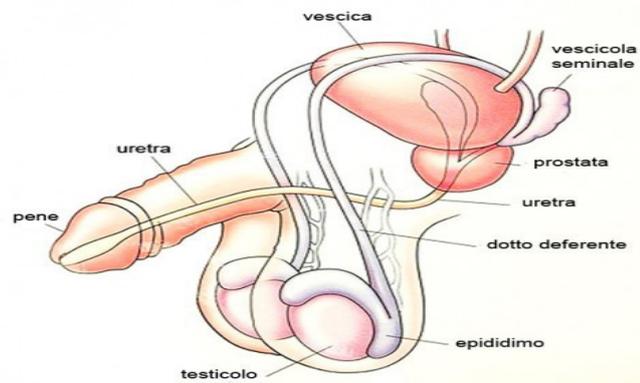
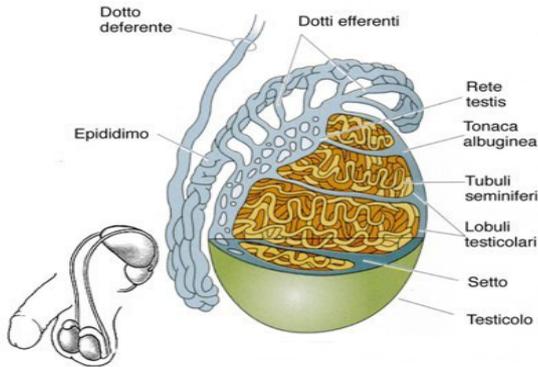
### **Funzione**

La funzione della prostata è quella di produrre e immagazzinare nei suoi acini ghiandolari il liquido seminale il quale è il nutrimento e il carburante degli spermatozoi contenuti nello sperma a sua volta immagazzinato nelle ampolle deferenziali.

### **Acini e canali minori – Prostatite**

I dotti che drenano gli acini della zona centrale presentano un decorso sinuoso; questa situazione anatomica ha come conseguenza che gli acini periuretrali saranno più facilmente ostruibili in caso

di processi infiammatori, per l'irregolare decorso dei loro canali, e pertanto potranno prodursi al loro interno più facilmente precipitazioni di sostanze varie, fino alla produzione di veri e propri calcoli.



Testicoli:

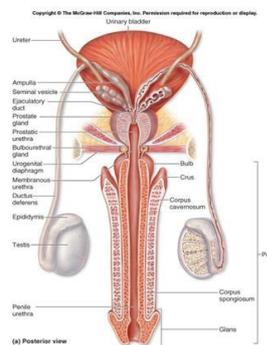
Produzione di spermatozoi

Produzione di Testosterone e di altri ormoni androgeni

Dotto deferente (30 cm)

## GHIANDOLE SESSUALI ANNESSE

- Secernono la componente liquida dello sperma
- 1) VESCICHETTE SEMINALI
- 2) PROSTATA
- 3) GHIANDOLE BULBOURETRALI



**Le malattie della prostata si possono suddividere in:**

- Infiammazioni batteriche o abatteriche (Prostatiti);
- L'iperplasia prostatica benigna (IPB) o BPH che consiste in un ingrossamento della ghiandola; (Adenoma prostatico);
- Il cancro della prostata.

## **La prostatite**

La prostatite si manifesta principalmente negli uomini sotto i 50 anni di età. È un'infezione della ghiandola prostatica, spesso con tumefazione, dolore e difficoltà minzionale. I sintomi causati dalla prostatite si possono trasmettere anche all'ano, al pavimento perineale, al pene, ai testicoli, all'inguine e all'interno cosce.

Secondo il National Institutes of Health (NIH) ci sono quattro tipi di prostatite:

- Prostatite batterica acuta;
- Prostatite batterica cronica;
- Prostatite cronica o sindrome cronica dolorosa del pavimento pelvico;
- Prostatite asintomatica.

### **Prostatite acuta batterica**

La prostatite acuta batterica è il meno comune dei quattro tipi di prostatite ed è anche considerata come la più facile da diagnosticare e curare in modo efficace. I pazienti con questa malattia presentano i tipici segni dell'infezione genito urinaria, con:

- brividi,
- febbre,
- dolore nella parte bassa della schiena e nella zona genitale,
- frequenza - urgenza minzionale (spesso di notte),
- dolore o bruciore durante la minzione,
- dolori muscolari,
- un'infezione dimostrabile delle vie urinarie, come evidenziato dai globuli bianchi e batteri nelle urine.

La terapia, instaurata in base alle risposte delle colture e dei correlati antibiogrammi, è sempre con la somministrazione di antibiotici mirati.

### **Prostatite cronica batterica**

La prostatite cronica batterica è relativamente rara e accade quando i batteri trovano un posto sulla prostata dove possono sopravvivere. Il trattamento richiede solitamente l'uso di farmaci antimicrobici per un periodo di tempo prolungato. Tuttavia gli antimicrobici non sempre riescono ad eradicare questo tipo di prostatite data la difficoltà per l'antibiotico di perfondere la prostata in quantità battericida.

### **Prostatite cronica abatterica**

La prostatite cronica abatterica è la forma più comune, ma più difficile da curare, di prostatite. Può comparire ad ogni età, ma di solito dopo i 25 anni. La comparsa dei sintomi non appare legata a nulla di specificamente rilevabile e questi possono nel tempo attenuarsi sino a scomparire per poi ripresentarsi senza preavviso. La caratteristica specifica è che nelle urine, nello sperma e nel tampone uretrale, non si isolano batteri patogeni. Talvolta si rilevano cellule infiammatorie ma talvolta no.

### **La sindrome cronica dolorosa del pavimento pelvico (Prostatite cronica) (Chronic pelvic pain syndrome - CP/CPPS)**

La prostatite cronica abatterica non è distinguibile dalla sindrome dolorosa cronica del pavimento pelvico. Negli USA l'acronimo CPPS indica quella vastissima gamma di sintomi dolorosi associati o meno a problematiche minzionali o sessuali. La malattia, che può insorgere per le più svariate cause, è spesso la sequela di una vera pregressa prostatite. Ma può essere conseguente anche a malattie proctologiche (fistole, ragadi, emorroidi), come può esserne essa stessa la causa. Può seguire un lungo periodo di stress o di affaticamento psico-fisico.

Si basa sul permanere di uno spasmo prolungato della muscolatura del pavimento perineale (muscoli elevatori dell'ano), con drammatica infiammazione, di solito conseguente, dei nervi pudendi. Anche in questa sindrome, ovviamente, non sarà possibile rilevare la presenza di batteri patogeni, o se rilevabili, saranno sempre e solo enterobatteri (*Escherichia Coli*, *Proteus*, *Klebsiella*, *Enterococco*, ecc.), di provenienza dall'ampolla rettale dello stesso soggetto affetto dalla sindrome. In questo caso, questi batteri, per le alte pressioni evidenziabili a livello dell'ampolla rettale (conseguenti allo spasmo della muscolatura perineale), passeranno per via linfatica o trans parietale nella prostata del paziente.

L'errata interpretazione di questa presenza, condurrà il medico a prescrivere ripetuti cicli di antibiotici, che potranno sterilizzare la prostata solo per breve periodo, ma non risolveranno la sintomatologia legata alla malattia.

### **Prostatite asintomatica**

La prostatite asintomatica non viene diagnosticata subito poiché il paziente non si lamenta di dolore o di fastidio, presenta però segni di infiammazione o infezione nello sperma o nel secreto prostatico. Questa forma di prostatite di solito viene diagnosticata durante la ricerca delle cause dell'infertilità o in seguito alla presenza di un PSA elevato.

### **Importanza del nervo pudendo. Il plesso pudendo**

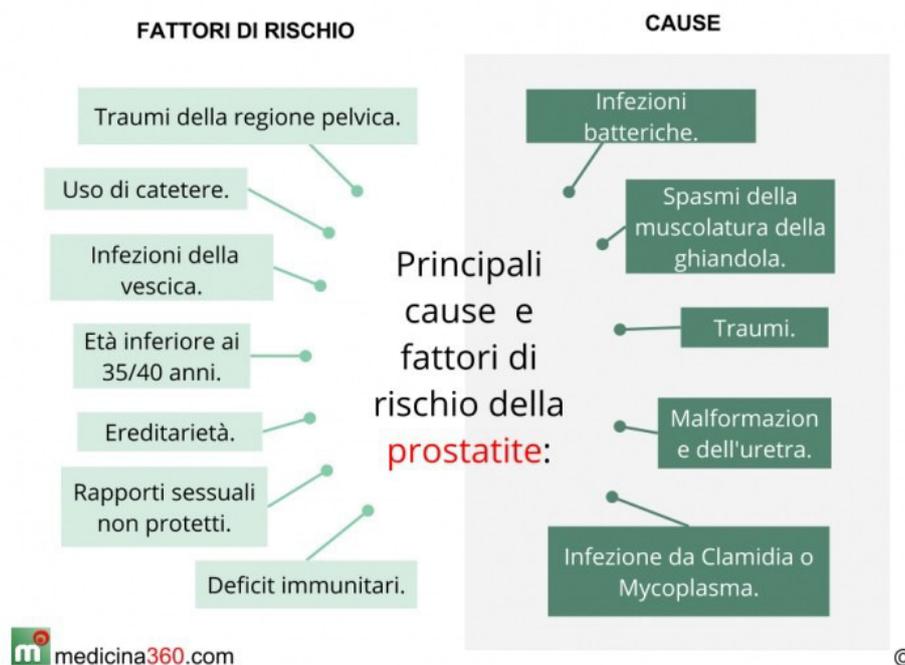
Lo spasmo (cioè la contrazione) della muscolatura perineale è la causa della sindrome dolorosa del pavimento pelvico. Bisogna però concentrarsi sulle conduzioni nervose, che com'è noto, hanno il ruolo fondamentale di trasmettere le diverse sensazioni al nostro organismo. I nervi coinvolti nella sindrome dolorosa del pavimento pelvico, fanno parte del cosiddetto "plesso pudendo".

Il plesso pudendo comprende fibre che innervano gli organi genitali maschili e femminili, l'ampolla rettale, l'ano, nonché i muscoli, la pelle del perineo e dello scroto. Nell'apparato maschile, il plesso pudendo sovrintende a:

- minzione
- defecazione
- erezione
- ejaculazione
- sensibilità del pene e del glande
- colorazione del glande
- reattività dell'area perineo- anale,
- percettibilità sovraescicale e testicolare
- sensibilità dell'interno coscia e dei glutei
- sensibilità coccigea (base della colonna vertebrale)

### ***Che cos'è il nervo pudendo?***

Si tratta del ramo terminale del plesso pudendo, che propagandandosi anteriormente dalla terza radice sacrale, innerva tutto il bacino. Il nervo pudendo origina quindi dal midollo spinale, per poi scendere lungo la schiena ed attraversare il grande forame ischiatico, posteriormente al muscolo piriforme. Ha funzioni sia sensitive che motorie, ed innerva sia la regione dello sfintere anale, che dei genitali.



### **Le possibili cause**

**La causa della prostatite batterica acuta** è l'infezione di batteri che generalmente colonizzano l'intestino e che pervengono alla prostata attraverso l'uretra. I rapporti sessuali costituiscono il principale veicolo di infezione. Naturalmente questi ultimi non costituiscono il solo mezzo di contagio che può avvenire anche per complicazione di una infezione della vescica e/o dell'uretra e attraverso il sangue e/o la linfa.

**La causa della prostatite batterica cronica** è sempre un'infezione di batteri, ma questi sono in numero esiguo. Di norma si tratta di piccoli ceppi di batteri che sfuggono alla terapia antibiotica e si annidano nella ghiandola. La conseguenza è la blanda sintomatologia.

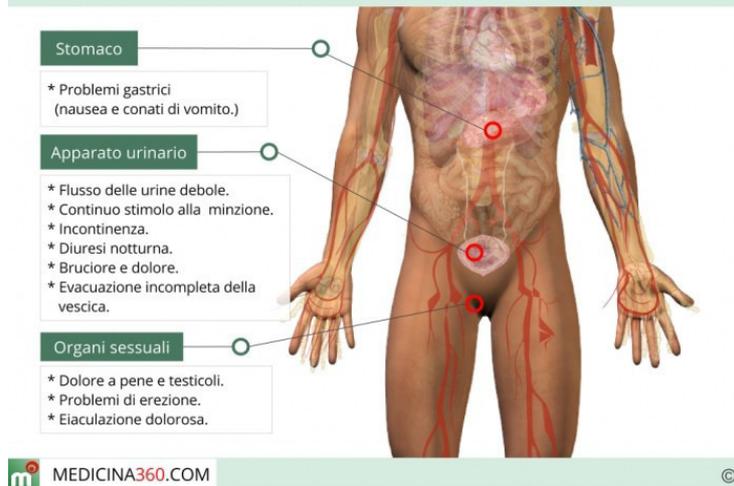
Per le altre tipologie di prostatiti le cause non sono così nitide ed anzi spesso non si riesce neppure ad identificarle. Possono talvolta identificarsi in problemi autoimmuni, problemi psichici, traumi della regione anatomica in cui è posizionata la ghiandola. Le principali sono:

- Infezione di microrganismi che non sono batteri, i più comuni sono: Clamidia e Mycoplasma.
- Malformazione dell'uretra.
- Traumi provocati da sforzi intensi o pratica sportiva usurante.
- Spasmi della muscolatura della ghiandola prostatica provocati da ansia e condizioni di disagio psichico.

### **Fattori di rischio della prostatite**

- ***Ereditarietà.*** Alcuni individui portano scritto nei geni una maggiore probabilità a contrarre la patologia. Coloro che hanno parenti stretti (padre o fratelli) sofferenti di prostatite sono a rischio maggiore a sviluppare il problema.
- Avere una ***età*** inferiore ai 35/40 anni. Si è verificato che i giovani si ammalano di prostatite con frequenza molto più elevata degli anziani.
- ***Soffrire di una infezione della vescica o della uretra.*** Gli agenti patogeni possono facilmente infettare la ghiandola data la contiguità anatomica. Pericolose sono le condizioni in cui la cura con antibiotici non eradichi completamente l'agente patogeno. Questo può annidarsi nella ghiandola e dar luogo ad una prostatite cronica. Prostatite che risulterà particolarmente difficile da curarsi.
- ***Traumi della regione pelvica.*** Un esempio è costituito da quelli che possono verificarsi andando in bicicletta in special maniera in mancanza di allenamento specifico, o in mancanza di sellini particolari studiati appositamente per la prevenzione appunto di problematiche alla prostata, così come fare motocross o andare a cavallo.
- ***Soffrire di problemi della vescica*** per cui si necessita l'uso di un catetere per drenare le urine. L'introduzione di questo nell'uretra può produrre irritazione ed infezioni della prostata.
- ***Praticare rapporti sessuali non protetti*** con molteplici partners o con un partner che pratica rapporti sessuali non protetti con molti partners.
- ***Avere problemi di immunodeficienza.***

## ■ Sintomi della prostatite:



I sintomi della prostatite variano a seconda delle cause che hanno indotto l'infiammazione della ghiandola, ma comunque i più comuni sono:

- Stimolo alla minzione frequente.
- Dolore e/o bruciore durante la minzione.
- Evacuazione difficoltosa ed incompleta della vescica.
- Incontinenza urinaria. Con improvviso ed incontenibile bisogno di urinare.
- Diuresi frequente in special maniera durante il sonno notturno.
- Minzione che tarda a partire e che può arrestarsi per poi riprendere dopo qualche secondo. Il flusso delle urine è debole ed intermittente.
- Dolori al basso addome, al fondo schiena o al perineo (la regione tra l'ano e lo scroto).
- Dolori al pene o ai testicoli.
- Problemi di erezione.
- Eiaculazione dolorosa.
- Brividi di freddo e febbre improvvisa.
- Problemi gastrici con nausea e conati di vomito.

## Complicanze e rischi della prostatite

- **Batteriemia.** Passaggio nel sangue che in condizioni normali è asettico dei batteri che hanno infettato la prostata.
- **Ascesso prostatico.** L'infiammazione può dar luogo alla formazione di un ascesso che può essere singolo o multiplo.
- **Epididimite.** L'infiammazione dalla prostata può passare all'epididimo. Questo è collegato ai testicoli e funge da serbatoio per lo sperma.

## La diagnosi dello specialista urologo verrà formulata basandosi su:

- **Analisi anamnestica** del paziente. Ovvero la storia medica dell'ammalato e di ogni notizia che possa indirizzarlo ad individuare la patologia.
- **Analisi del quadro clinico** e quindi dell'insieme dei sintomi e segni.
- **Esame obiettivo.** Ossia tutte le manovre che consentono di valutare la presenza di segni della malattia. All'esame obiettivo appartiene l'esplorazione rettale. Ossia la valutazione del volume, congestione e dolenzia della prostata palpandola attraverso il retto.

Questa prima fase consente allo specialista di effettuare una ipotesi di diagnosi che dovrà poi essere confermata da una serie di indagini cliniche. Queste sono:

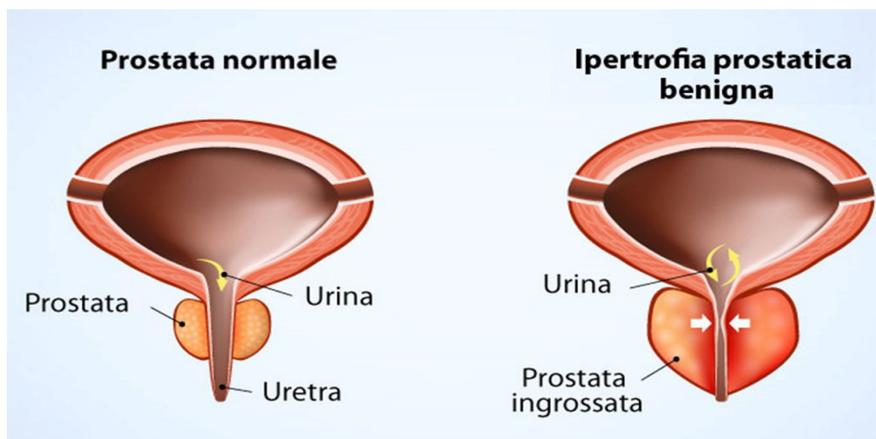
- **Colture ematiche.** Servono a ricercare eventuale infezioni ed eventualmente ad individuare gli agenti patogeni.
- **Colture delle urine e del fluido,** secreto dalla ghiandola, che fuoriesce dal glande quando si massaggia la prostata dal retto. Servono sempre a ricercare infezioni.
- **Test sullo sperma.** Sempre per la ricerca di agenti infettivi.
- **Cistoscopia.** Esame che utilizza uno speciale strumento che introdotto attraverso l'uretra fino alla vescica consente di visualizzare dall'esterno l'intero percorso ed escludere eventuali problemi dell'apparato urinario discendente.
- **Test urodinamici.** Consentono di valutare come si svuota la vescica durante la minzione e conseguentemente in che misura l'ingrossamento della prostata compromette tale meccanismo.

Il trattamento della prostatite è strettamente dipendente dall'eziologia della malattia ossia dalle cause che l'hanno prodotta.

I farmaci che comunemente vengono prescritti in medicina sono:

- **Antibiotici.** Di norma vengono scelti in funzione dell'agente patogeno individuato con le analisi colturali. Se alle analisi suddette non si individua alcun patogeno il trattamento della malattia diviene molto più complesso. Frequentemente anche in questi casi si effettua comunque una terapia antibiotica, perché per motivi non ancora chiariti, la sintomatologia si attenua.
- **Alfa bloccanti.** Sono utilizzati per tenere sotto controllo e lenire i sintomi urinari. Essi infatti hanno la proprietà di rilassare i muscoli prostatici e del collo della vescica favorendo un miglior deflusso delle urine.
- **Analgesici** ed antiinfiammatori non steroidei. Mantengono sotto controllo la sintomatologia dolorosa.

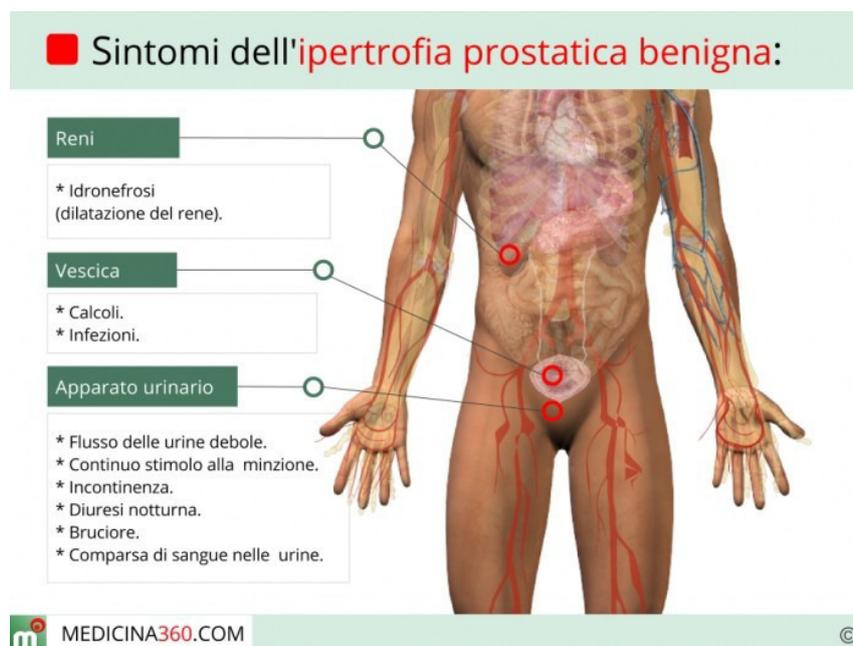
### L'ipertrofia prostatica benigna (BPH) o Adenoma prostatico



L'ipertrofia prostatica è un aumento delle dimensioni della ghiandola prostatica determinato da una proliferazione del numero delle cellule che la compongono e non da un loro accrescimento di volume. Per tale motivo, a stretto rigore, la patologia andrebbe, più correttamente, chiamata "*iperplasia prostatica benigna*" o BPH. L'incremento interessa sia le cellule del tessuto connettivo che quello epiteliale.

La patologia nasce con la comparsa di noduli nella parte centrale della prostata e precisamente in prossimità della regione di attraversamento dell'uretra che perciò viene compressa. È compromesso in tal modo in particolare il normale deflusso delle urine dalla vescica. Ad una grossa espansione della ghiandola non necessariamente corrisponde una sintomatologia più severa ed in molti casi (circa la metà) anche con iperplasia conclamata non si avvertono sintomi.

La BPH è una malattia molto comune nella popolazione degli anziani e relativamente rara tra i giovani. La patologia interessa la metà degli uomini con età tra i 50 ed i 70 anni per raggiungere il 90% in quelli con età tra i 70 ed i 90.



A causa dell'aumento di volume della ghiandola l'uretra ne risulta anomalamamente compressa e distorta e ne scaturisce difficoltà dell'urina a fuoriuscire. Le conseguenze di ciò si traducono nei seguenti sintomi:

- Difficoltà nell'iniziare l'escrezione con flusso che tarda a partire e che può interrompersi per poi riprendere.
- Flusso delle urine, che fuoriesce dal meato del glande, debole e di portata ridotta.
- Incompleto svuotamento della vescica.
- Continuo ed impellente stimolo alla minzione.

- Incontinenza con aumento della diuresi notturna (nicturia).
- Continue infezioni dell'apparato urinario dovute al ristagno delle urine nella vescica.
- Bruciori durante la minzione e comparsa di sangue nelle urine.
- Formazione di calcoli nella vescica. Causato dal ristagno delle urine.
- Compromissione della funzionalità renale. Può instaurarsi in conseguenza delle reiterate infezioni e per l'aumento di pressione che l'incompleto svuotamento della vescica determina.

Le cause della IPB non sono note con certezza. Si ipotizza con ragionevole certezza che siano gli androgeni a giocare un ruolo essenziale nell'eziologia della malattia. Ma anche se è abbastanza certo che gli androgeni sono essenziali affinché si sviluppi l'iperplasia (i castrati non si ammalano di IPB) non è altrettanto certo che essi causino direttamente la malattia; infatti, la somministrazione di testosterone non si traduce in una iperplasia della prostata. Inoltre, nonostante sia noto che il diidrotestosterone (sintetizzato dal testosterone per azione dell'enzima 5 $\alpha$ -reduttasi) ha la proprietà di far proliferare le cellule prostatiche, in molti pazienti affetti da IPB si riscontrano livelli bassi di testosterone.

A tutto ciò si aggiunge che esistono riscontri sperimentali che anche gli estrogeni sono coinvolti nello sviluppo della malattia.

Si è constatato che alcuni fattori aumentano, in maniera anche considerevole, la probabilità di contrarre la malattia. Essi sono:

- **Fattori genetici.** Alcuni individui portano scritto nei geni una maggior predisposizione a contrarre la malattia. Avere un parente stretto: padre o fratello che soffre di IPB aumenta la probabilità di ammalarsene.
- **Fattori razziali.** Studi realizzati sulla incidenza della malattia hanno messo in luce che la razza caucasica ed africana si ammalano più facilmente di quella asiatica.
- **Età.** Difficilmente l'iperplasia prostatica è diagnosticata in soggetti con età inferiore ai 40 anni. Mentre invece più della metà dei settantenni è affetto dalla malattia.
- **Fattori ambientali e stile di vita.** Appartenere alla società del benessere è un fattore di rischio. Gli uomini che nascono e vivono nel mondo occidentale si ammalano con più frequenza di coloro che vivono nei paesi in via di sviluppo.

Per effettuare la diagnosi di iperplasia prostatica lo specialista che nello specifico è l'urologo si avvarrà di strumenti e pratiche simili a quelle in precedenza riportate per la diagnosi di prostatite, ovvero:

- **Analisi di sintomi e segni.**
- **Esplorazione digitale rettale.**
- **Analisi delle urine.**
- **Analisi del sangue ed in particolare la ricerca del PSA** (Prostate SpecificAntigen) antigene prostatico specifico, un enzima (ossia un catalizzatore di processi biologici), appartenente alla classe delle idrolasi. Esso è prodotto dalle cellule della prostata e la sua funzione è quella di consentire al liquido seminale di mantenersi fluido dopo l'eiaculazione. I livelli di detto parametro si innalzano quando è in atto un ingrossamento della prostata qualunque sia la causa che lo ha procurato.

**Le più comuni cause che possono indurre un innalzamento dei livelli di PSA sono:**

- ***Età avanzata.*** I livelli ematici di PSA nell'uomo tendono ad aumentare con l'età in parte perché la prostata negli anni diventa ipertrofica e quindi più grande e di conseguenza le sue cellule tendono a secernere maggiori quantità di PSA ed in parte perché alcuni problemi tipici dell'età avanzata come: prostatiti subcliniche (senza evidenza clinica) o problemi ischemici della ghiandola ne aumentano la secrezione.
- ***Prostatiti.*** Sono tutti i processi flogistici (infiammatori) che interessano la ghiandola prostatica. L'infiammazione induce ipersecrezione di PSA.
- ***Adenoma prostatico*** o anche iperplasia prostatica benigna. Malattia che produce un aumento di volume della ghiandola.
- ***Carcinoma prostatico.*** Neoplasia maligna che ha origine dalle cellule dell'epitelio della ghiandola. La proliferazione neoplastica delle cellule della prostata può determinare ipersecrezione di PSA causata dal loro aumento numerico e quindi innalzamento dei suoi livelli rilevabili al test..
- ***Tumori*** al colon, al fegato, al polmone, alla mammella ed in misura ridotta al rene. Tutte queste patologie cancerose possono indurre ipersecrezione di PSA per sindromi paraneoplastiche.

- **Ischemia o infarto della prostata.** Patologie che sono causate o da ridotto flusso ematico o nei casi severi da blocco completo. Il flusso ematico ridotto induce ipersecrezione di PSA.
- **Attività sportiva intensa.** Può provocare stimolazione della ghiandola ed ipersecrezione del PSA col conseguente aumento dei suoi livelli ematici. È perciò buona norma attendere almeno 24 dalla fine della prestazione fisica per praticare il test del PSA onde non rischiare un falso positivo.
- **Andare in bicicletta,** anche se oggi giorno i ciclisti, professionisti ed amatori, sono dotati di sellini speciali per prevenire danni alla prostata, fare motocross o andare a cavallo, attività che possono provocare comunque piccoli traumi e infiammazione con conseguente aumento del PSA;
- **Eiaculazione.** La stimolazione genera secrezione ed aumento dei livelli ematici. Si consiglia astinenza per almeno 48 ore prima di praticare il test.
- **Uso di cateteri urinari.** La stimolazione continua, che l'introduzione del catetere provoca, produce ipersecrezione e quindi innalzamento del PSA ematico.
- **Indagini cliniche** endoscopiche che interessano l'apparato urinario ed il colon retto. Come possono essere: cistoscopia, colonscopia etc.
- **Manipolazione della ghiandola.** È una manovra che il medico mette in atto attraverso il retto per indurre secrezione di PSA ma anche per diagnosticare eventuali escrescenze e noduli della prostata. La secrezione del PSA aumenta i livelli serici.

Ma riscontrare alle analisi un livello di PSA elevato non implica la certezza di soffrire di carcinoma prostatico perché esistono molte cause che possono indurre tale innalzamento.

Tuttavia valori elevati di PSA, in special modo se uniti ad età avanzata, che è un ulteriore fattore di rischio, sono indicativi di una elevata probabilità della presenza del tumore.

Non sempre, però, il tumore della prostata, specialmente nelle fasi iniziali, si accompagna a livelli di PSA superiori ai valori fisiologici.

Attualmente le tecniche di intervento, secondo la medicina tradizionale o allopatrica, prevedono, in caso di **iperplasia prostatica benigna**, le seguenti terapie:

- **Terapia farmacologica.**

- **Alfa bloccanti**, quali terazosina, o doxazosina, rilassano la muscolatura della vescica e della prostata e rendono più facile lo svuotamento della vescica riducendo così sensibilmente la sintomatologia urinaria.

### **Chirurgia: tecniche e rischi degli interventi**

Se il trattamento farmacologico fallisce e si è in presenza di severa sintomatologia si può prendere in considerazione l'ipotesi di un intervento chirurgico, tenendo comunque presente che l'operazione può comportare diversi rischi, quali impotenza per disfunzione erettile, eiaculazione retrograda (lo sperma anziché fuoriuscire dal glande cade all'interno della vescica) e l'incontinenza urinaria, per perdita di controllo della vescica.

Le tecniche chirurgiche utilizzate sono molteplici.

Una delle più comuni è la **TURP** ovvero la resezione transuretrale prostatica.

Esistono poi altre tecniche più recenti che utilizzano il laser anziché i tradizionali strumenti chirurgici o, ad esempio, l'inserimento nell'uretra di stent prostatici.

### **Complicanze e rischi legati all'ipertrofia o iperplasia prostatica**

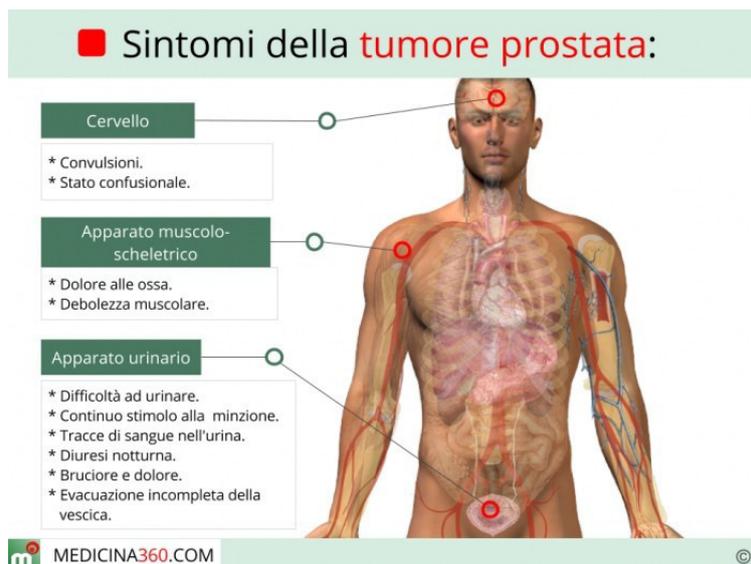
- **Calcoli alla vescica.** Il ristagno di urina conseguente all'incompleto svuotamento determina rilascio di depositi minerali che si possono addensare dando luogo a formazioni di calcoli che per le loro dimensioni non riescono a passare nel lume dell'uretra per essere espulsi. I calcoli muovendosi creano irritazioni alla parete interna della vescica. Si determina così una sintomatologia fastidiosa caratterizzata da: dolore, sanguinamento ed infezioni.
- **Infezioni urinarie.** Il ristagno di urine è terreno di coltura per frequenti infezioni batteriche.
- **Compromissioni della funzionalità della vescica.** Il ristagno delle urine provoca rigonfiamento della vescica che determina la perdita del suo fisiologico tono muscolare, condizione che ne altera le normali contrazioni che inducono lo svuotamento. Si aggrava così ulteriormente la sintomatologia urinaria.
- **Compromissione della funzionalità renale.** Le continue infezioni e la pressione all'interno dell'organo, conseguenze dell'incompleto svuotamento, possono a lungo andare danneggiare i reni.
- La condizione che si determina è nota come idronefrosi che è una dilatazione dei calici renali a discapito del tessuto filtrante con peggioramento della funzionalità dell'organo.

## Il tumore della prostata

Il tumore della prostata è la crescita anomala, eccessiva e disordinata di una delle diverse tipologie di cellule che costituiscono il tessuto della ghiandola prostatica. Crescita che avviene al di fuori dei normali meccanismi che regolano la proliferazione dei tessuti a causa di danni del DNA.

I tipi di tumori che possono svilupparsi sono:

- **Adenocarcinoma prostatico**, è il tipo di tumore prostatico più comune. Questo ha origine dal tessuto ghiandolare ossia dal tessuto composto da cellule secernenti gli ormoni prostatici;
- **sarcomi** che si originano dalle cellule del tessuto connettivo;
- **carcinomi** a cellule di transizione che si originano dalle cellule della zona di transizione che circonda l'uretra.



Il tumore alla prostata è il cancro maschile con più alta incidenza dopo i 65 anni di età.

Nell'ultimo decennio, in concomitanza della maggiore diffusione del test del PSA quale strumento per la diagnosi precoce, si è registrato un numero sempre maggiore di nuovi casi l'anno. Colpisce prevalentemente soggetti di età superiore ai 50 anni, mentre è più raro che si riscontri in età più giovanile. La sopravvivenza dei pazienti con carcinoma prostatico, non considerando la mortalità per altre cause, è attualmente attestata all'88% a 5 anni dalla diagnosi, ed è in costante e sensibile crescita. Molte volte il tumore della prostata presenta formazioni poco aggressive caratterizzate da cellule maligne che, avendo una crescita molto lenta, non costituiscono un reale pericolo. Si calcola che quasi tutti gli uomini di età superiore agli 80 anni abbiano un piccolo focolaio di cancro prostatico. Ciò implica che molte persone, pur avendo questa malattia, muoiono per altre cause. Purtroppo però esistono anche forme più aggressive che crescono rapidamente superando i confini della ghiandola e che devono essere trattate tempestivamente per prevenire possibili metastasi.

### **Le cause**

Le cause reali del tumore della prostata sono sconosciute, tuttavia sono stati individuati alcuni fattori di rischio ed alcune condizioni che ne aumentano le probabilità di insorgenza. I fattori di rischio "certi" sono la familiarità e l'età. Un altro significativo fattore di rischio è l'appartenenza all'etnia afro-americana dove l'incidenza è maggiore. Altre condizioni possono aumentare il rischio come la presenza dell'infiammazione della prostata (prostatite) cronica o ricorrente, gli elevati valori di ormoni maschili, l'esposizione ad inquinanti ambientali, il fumo, l'obesità ed un'alimentazione ricca di grassi animali (in particolare latticini e grassi animali) e povera di frutta e verdura. Recentemente alcuni studi dimostrano che specifici virus, batteri e sostanze tossiche introdotte dall'esterno possono avere un ruolo determinante nell'insorgenza della malattia.

### **Quando sospettare un tumore prostatico**

Il tumore prostatico in fase iniziale non dà alcuna sintomatologia specifica. I disagi che possono verificarsi sono gli stessi riscontrabili anche nell'iperplasia prostatica benigna ovvero:

- Frequente necessità di urinare
- Difficoltà ad iniziare la minzione
- Sensazione di incompleto svuotamento della vescica
- Debolezza del getto urinario

- Saltuaria presenza di sangue nello sperma

I sintomi possono comparire solo se il tumore è abbastanza voluminoso da esercitare pressione sull'uretra, ma difficilmente se è in stadio iniziale e di piccole dimensioni. Nelle fasi più avanzate della malattia, essendo lo scheletro la prima sede di metastatizzazione, è caratteristico lo sviluppo di dolore osseo, localizzato principalmente a livello del rachide.

Il sospetto clinico deriva da:

- anomala crescita del valore del PSA nel tempo
- anomalie all'esposizione rettale con riscontro di noduli sospetti
- familiarità e fattori di rischio positivi in presenza di PSA elevato

### **Come si formula la diagnosi**

Gli esami che solitamente permettono la formulazione della diagnosi di tumore della prostata sono:

- **Test del PSA:** Il PSA è una proteina che viene prodotta principalmente dal tessuto prostatico. Presente in minima quantità anche nel sangue, il suo livello può essere misurato facendo un semplice prelievo sanguigno.

Viene considerato generalmente “normale” un valore di PSA totale inferiore a 4 ng/ml (alcuni laboratori ne fissano il limite a 2,5 ng/ml). L'interpretazione del test non è univoca, ma deve tenere in conto anche dell'età della persona e della sua storia clinica.

Infatti il valore del PSA può talvolta essere più alto della norma anche in assenza di patologia tumorale in seguito a diverse situazioni come in caso di presenza di infezioni della vescica o della prostata, un'esplorazione rettale o un'ecografia prostatica transrettale nei giorni precedenti il prelievo, un recente rapporto sessuale con eiaculazione o l'uso prolungato della bicicletta (che può dare origine a piccoli traumi della prostata che fanno aumentare il PSA).

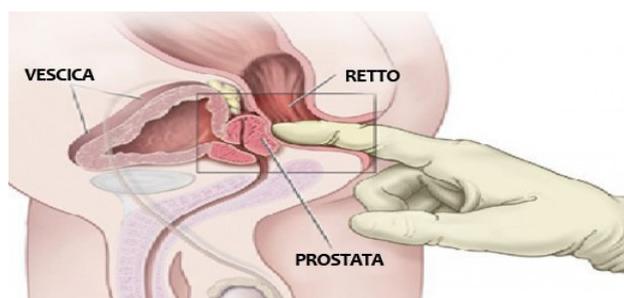
- **Esplorazione rettale;**
- **Ecografia prostatica trans rettale;**
- **Biopsia prostatica:** Consiste nel prelievo di alcuni campioni di tessuto prostatico che vengono analizzati dall'anatomo-patologo il quale formula o esclude la diagnosi di carcinoma della prostata. Se la biopsia risulta positiva significa che nella prostata è presente un tumore. La sua eventuale malignità viene classificata in base a valori “Gleason” dal nome

del medico patologo statunitense che ideò la classificazione, da 1 a 10, in progressione di grado di malignità.

Da alcuni anni e nei centri più all'avanguardia si utilizza la Biopsia prostatica con tecnica Fusion mediante la quale l'ago viene inserito per via trans uretrale e non attraverso l'ano come nella biopsia tradizionale. Inoltre segue le indicazioni dettate dalla risonanza magnetica e non dall'apparecchio ecografico. È uno strumento che permette una percentuale di precisione nella diagnosi di tumore pari al 90% contro il 30% utilizzando la biopsia tradizionale.

**Nota statistica:** *Nel corso della vita un uomo su otto nel nostro paese ha la probabilità di ammalarsi di un tumore della prostata. L'incidenza, cioè il numero di nuovi casi registrati in un dato periodo di tempo, è cresciuta fino al 2003, in concomitanza della maggiore diffusione del test PSA (Antigene prostatico specifico), in Inglese "Prostat Specific Antigene", quale strumento per la diagnosi precoce, e successivamente ha iniziato a diminuire. (Fonti: [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it) e Airc).*

#### Esplorazione rettale



#### Stadiazione del tumore prostatico

La stadiazione è un modo convenzionale per indicare la localizzazione e le dimensioni del tumore, quindi per stabilire se la malattia si è diffusa ad altre strutture anatomiche, ossia se sono presenti metastasi. Il metodo più utilizzato anche nei tumori della prostata, è il sistema TNM che consente di indicare l'estensione del tumore (stadio T), l'interessamento linfonodale (stadio N), e la presenza di eventuali metastasi (stadio M).

T1: tumore circoscritto alla prostata, troppo piccolo per essere palpabile all'esplorazione rettale o visibile con l'ecografia, ma diagnosticabile durante la resezione trans uretrale (turp) o con biopsia.

T2: tumore circoscritto alla prostata ma palpabile all'esplorazione rettale o visibile all'ecografia;

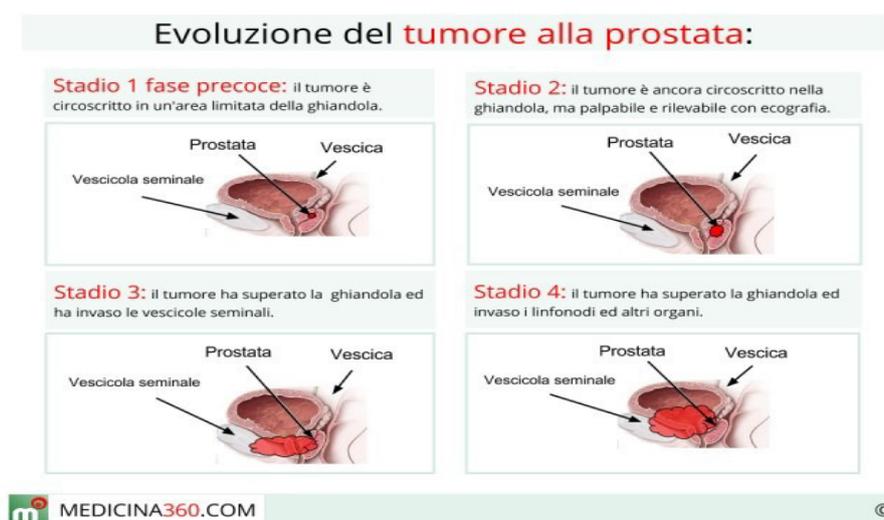
T1 e T2 sono definiti "localizzati".

T3: tumore diffuso oltre la prostata che ha invaso la capsula (T3a) o le vescicole seminali (T3b);  
È definito "localmente avanzato".

T4: tumore diffuso oltre la prostata che ha invaso i tessuti adiacenti.

È definito "avanzato" o "metastatico".

In relazione alle diverse caratteristiche del tumore e dal valore del PSA è possibile definire le "classi di rischio", di progressione di malattia, sulla base delle quali si incentrano le strategie terapeutiche.



## Chirurgia

In presenza di una diagnosi di tumore prostatico localizzato, quindi confinato alla prostata, l'intervento chirurgico ha finalità curativa.

In questo caso l'intervento prevede l'asportazione sia della prostata che delle vescicole seminali. In relazione al valore del PSA ed il grado di aggressività del tumore può essere effettuata l'asportazione dei linfonodi loco-regionali. Lo scopo dell'intervento è quello di rimuovere completamente tutto il tumore e consentire la guarigione del paziente. I linfonodi, chiamati anche ghiandole linfatiche, sono piccoli organi a forma di fagiolo situati lungo le vie linfatiche.

Come i vasi sanguigni, le vie linfatiche si diramano e raggiungono tutte le parti del corpo ma, invece del sangue, trasportano la linfa, un liquido trasparente contenente anche molti globuli bianchi incaricati della difesa dell'organismo. La loro asportazione serve per impedire che il tumore possa diffondersi nell'organismo attraverso le vie linfatiche o i vasi sanguigni formando metastasi.

*Nota: Da qualche anno l'intervento chirurgico per tumore della prostata, in alcuni ospedali, viene effettuato mediante la tecnica Robot-assistita.*

### **Possibili effetti collaterali**

- ***Sterilità ed assenza di eiaculazione.*** È una conseguenza inevitabile dovuta all'asportazione della prostata e delle vescicole seminali.
- ***Difficoltà o assenza di erezione.*** Tale effetto collaterale è molto frequente in seguito ad intervento di prostatectomia radicale (le probabilità tendono ad aumentare con l'età) ed è il risultato di un minore afflusso di sangue al pene a seguito della compromissione di arterie e/o vene. I nervi deputati all'erezione del pene infatti, scorrono in stretto rapporto alla prostata e possono venire parzialmente danneggiati dalla procedura chirurgica. La prostatectomia "nerve-sparing" è la tecnica chirurgica che permette di risparmiare il fascio nervoso e di avere una più alta probabilità di conservare l'erezione; viene eseguita se il tumore è ancora confinato alla prostata.
- ***Incontinenza urinaria.*** Nella maggior parte dei casi compare dopo la rimozione del catetere ma migliora gradualmente entro 6-12 mesi. Tale disagio si manifesta per lo più in seguito a movimenti che comportano un brusco aumento della pressione addominale, ad esempio in conseguenza di uno sforzo (sollevare pacchi pesanti, starnutire, tossire, ecc.).

### **Radioterapia**

La radioterapia agisce danneggiando la struttura fondamentale (il materiale genetico o DNA) della cellula tumorale prostatica che di conseguenza non può più duplicarsi e quindi al termine del suo ciclo vitale muore. La radioterapia rappresenta una delle principali opzioni terapeutiche curative per il cancro della prostata in tutti gli stadi (a basso rischio, a rischio intermedio, a rischio elevato).

Negli stadi iniziali della malattia, basso rischio con tumore limitato alla prostata (T1 e T2), il paziente può essere trattato o con chirurgia o con radioterapia. I risultati in termini di guarigione e sopravvivenza sono uguali.

Negli stadi più avanzati, rischio intermedio/alto, in cui il cancro ha oltrepassato i confini dell'organo (T3 e T4), di solito viene raccomandata la radioterapia ad alte dosi in quanto la chirurgia difficilmente può asportare completamente il tumore. I risultati in termini di sopravvivenza della radioterapia ad alte dosi nei pazienti a rischio intermedio/alto, sono piuttosto buoni. Nei tumori in stadio avanzato ed in caso di un forte rischio di recidiva, prima, durante e dopo l'irradiazione può essere associata una terapia ormonale per ridurre tale rischio.

La radioterapia può essere indicata ed eseguita anche quando il paziente non è operabile per patologie collaterali oppure nei casi in cui, dopo l'intervento chirurgico radicale, vi siano motivi per sospettare la presenza di malattia.

### **Possibili effetti collaterali**

Vi sono due tipologie di possibili effetti collaterali.

Reazioni acute, che compaiono durante la radioterapia e reazioni tardive, che compaiono a distanza anche di anni.

Le reazioni acute che possono comparire sono:

- aumento di frequenza della minzione, a volte associata ad una sensazione di bruciore
- aumento della frequenza delle scariche ma con feci formate
- stanchezza

Solitamente questi sintomi regrediscono totalmente 2-4 settimane dopo la conclusione del trattamento radiante.

Le reazioni tardive che possono comparire sono:

- infiammazione cronica della parete anteriore del retto nella parte immediatamente sottostante la prostata (5% dei casi). Tale reazione può comparire anche dopo settimane o mesi e può provocare un aumento della frequenza delle evacuazioni.
- piccole perdite di sangue (1% dei casi) che in taluni casi richiedono un trattamento.
- riduzione della capacità erettile (1-7% dei casi)

Le probabilità che si verifichino possibili effetti collaterali in seguito al trattamento radioterapico tendono ad aumentare con l'avanzare dell'età del paziente.

### **Ormonoterapia**

L'ormonoterapia che come dice il nome si caratterizza per la somministrazione di ormoni, da sempre riconosciuta come cardine fondamentale del trattamento del tumore prostatico, trova spazio in vari momenti della storia della patologia, sia in fase precoce che avanzata.

Le ragioni alla base di questo tipo di trattamento derivano dal fatto che il carcinoma della prostata è influenzato nella sua insorgenza ed evoluzione dagli ormoni maschili, in particolare il testosterone.

La terapia ormonale può essere utilizzata in diverse situazioni cliniche per:

- controllare la malattia

1. Nel trattamento del tumore prostatico in stadio avanzato o metastatico
  2. Dopo la chirurgia o radioterapia se il livello del PSA continua ad aumentare
- per prevenire la ripresa di malattia
1. Dopo la chirurgia se i linfonodi sono stati intaccati
  2. Prima, durante e dopo la radioterapia nei tumori a rischio medio/alto.
- per ridurre il volume della prostata

### **Possibili effetti collaterali**

La Riduzione della produzione del testosterone può indurre:

- diminuzione del desiderio sessuale
- stanchezza
- riduzione delle masse muscolari
- vampate di calore
- aumento di peso
- disturbi del tono dell'umore

I disturbi regrediscono in genere dopo alcuni mesi dalla sospensione della terapia.

### **Chemioterapia**

La chemioterapia ha un ruolo terapeutico molto importante nelle forme tumorali in cui la malattia si è diffusa al di fuori della prostata e quando la terapia ormonale non è più efficace.

L'obiettivo è quello di contrastare l'evoluzione del tumore, aumentare la sopravvivenza e migliorare la qualità di vita dei pazienti. Il meccanismo della chemioterapia si basa sulla capacità, di alcuni farmaci, di distruggere le cellule che si moltiplicano rapidamente e quindi in particolare, ma non esclusivamente, le cellule anormali che danno origine al tumore. I trattamenti chemioterapici effetti collaterali tra i quali i più comuni sono:

- stanchezza
- caduta dei capelli,
- senso di nausea
- vomito

Solitamente gli effetti collaterali indotti dalla chemioterapia si risolvono a conclusione della terapia.

**(Contributo da Associazione Priamo di Brescia Clinica Sant'Anna)**



## **Tumore della prostata e microbiota: cosa dicono gli ultimi studi?**

Johns Hopkins University School of Medicine, Baltimore, MD (studio originale)

Cos'è il microbiota.

- Il microbiota è rappresentato da miliardi di organismi soprattutto batteri, che popolano il nostro organismo, la flora batterica.
- Mentre il microbioma è l'insieme del patrimonio genetico e delle interazioni ambientali della totalità dei microrganismi di un ambiente definito, che potrebbe essere un intero organismo (un essere umano) o parti di esso (ad esempio, l'intestino o la cute).

La componente batterica presente nell'organismo maschile può influenzare la comparsa e lo sviluppo di tumore alla prostata, nonché condizionare la risposta alle terapie.

È quanto conclude una revisione sistematica degli studi focalizzati sull'indagine di una possibile correlazione tra carcinoma prostatico e microbiota.

Ancora poco chiare sono inoltre le interazioni indirette tra tumore alla prostata e popolazioni batteriche colonizzanti sedi anatomiche distanti dall'organo in questione, intestino e cavità orale in particolare.

L'infezione alla prostata causata da determinati patogeni, più probabilmente presenti in combinazione, comporta l'insorgenza di infiammazione cronica, condizione comune nell'età adulta e positivamente correlata a un aumentato rischio tumorale.

Nel tessuto tumorale sono stati riscontrati diversi ceppi batterici sebbene non uniformemente distribuiti.

Ad esempio, la famiglia Enterobacteriaceae e i generi Escherichia, Ralstonia, Pseudomonas, Propionibacterium acnes oltre alla presenza anche di Staphylococcus. Tuttavia, il fatto che buona parte di questi batteri sia comunemente presente anche nell'ambiente del laboratorio pone l'attendibilità di questi risultati in discussione considerando inoltre anche la mancanza di tessuti sani da usare come controllo.

## **Il microbioma urinario e cancro prostatico**

Recenti evidenze hanno dimostrato come il microbioma urinario sia implicato nell'infiammazione della prostata e nell'eventuale insorgenza tumorale soprattutto a causa della sua prossimità anatomica e delle potenzialità del tratto urinario di fungere come veicolo di trasporto per la contaminazione da parte di microrganismi esterni.

Il microbioma urinario ha inoltre dimostrato di avere caratteristiche compositive peculiari che lo distinguono da quello cutaneo delle zone genitali adiacenti e di essere sostanzialmente differente tra maschi e femmine.

Nel dettaglio, il microbiota urinario maschile è risultato formato prevalentemente da *Corynebacterium*, *Staphylococcus*, *Streptococcus*, *Anaerococcus*, *Finegoldia*, *Lactobacillus*, *Peptoniphilus*, *Enterobacteriaceae*, *Pseudomonas*, *Actinobaculum*, *Gammaproteobacter*, *Actinomyces* e *Gardnerella*. Interessante notare come in parte vada a modificarsi con l'età. I generi *Anaerophaga* e *Azospira* sono infatti risultati presenti in uomini over 70.

Tuttavia, sulla base di uno studio condotto nel laboratorio di C. M. Porter, autore di questa revisione, è emerso come né la carica né la diversità batterica a livello di microbioma urinario siano diverse tra pazienti con tumore alla prostata e non, nonostante nei primi vi sia un arricchimento di batteri pro-infiammatori già correlati a rischio tumorale quali *Streptococcus anginosus*, *Anaerococcus lactolyticus*.

Data la connessione anatomica tra apparato urinario e prostata è plausibile supporre come questi patogeni siano in grado di traslare dalla sede genito-urinaria a quella prostatica inducendo infiammazione cronica e favorendo l'insorgenza della neoplasia.

La localizzazione spaziale del microbiota urinario è tuttavia oggi ancora carente di informazioni. Ulteriori approfondimenti saranno perciò necessari per verificare questa ipotesi.

## **Interazioni indirette tra microbioma e tumore alla prostata**

### **Microbiota gastrointestinale e terapie**

Sempre più studi dimostrano come il microbioma gastrointestinale (GI) sia in grado di influenzare i fattori immunitari nel microambiente tumorale e la risposta a chemioterapia o immunoterapia andando a modulare in particolar modo le cellule mieloidi.

### **Inflammation sistemica e rischio tumorale**

L'alterazione della componente batterica risiedente una specifica regione anatomica non si limita a portare conseguenze in situ considerando come la circolazione sanguigna sistemica metta in comunicazione tutti i distretti del nostro corpo. Ad esempio, lo sbilanciamento a favore della produzione di citochine pro-infiammatorie dovuto a disbiosi in sede intestinale può comportare la diffusione di questi metaboliti con insorgenza di infiammazione sistemica colpendo vari organi, prostata inclusa.

È stato inoltre visto, a prova della correlazione GI-prostata, come il microbiota gastrointestinale di soggetti con tumore alla prostata sia notevolmente differente da quello di uomini sani.

Anche il microbiota orale, se alterato ad esempio in presenza di periodontiti, può rappresentare una possibile fonte di infiammazione sistemica.

### **Il microbioma e i livelli ormonali sistemici**

Determinati batteri in sede gastrointestinale sono in grado di metabolizzare i precursori di estrogeni e/o androgeni oltre che catabolizzare i prodotti ormonali finali andando perciò a influenzare i loro livelli sistemici.

Considerando come gli estrogeni incrementino il rischio di cancro alla prostata, un aumento di espressione dei ceppi implicati nella loro produzione predispone l'individuo all'insorgenza del tumore.

Gli androgeni invece sono ormoni fondamentali nella crescita e normale sopravvivenza delle cellule prostatiche. In condizioni neoplastiche, si tende a ridurre il livello di questi ormoni in modo da limitare la proliferazione incontrollata delle cellule cancerose e quindi la progressione tumorale.

Tuttavia, la capacità da parte di alcune specie del microbiota gastrointestinale di condizionarne i livelli attraverso una produzione più o meno accentuata può compromettere l'efficacia della terapia.

Di contro, anche lo stesso microbioma può risentire di cambiamenti ormonali com'è stato dimostrato da studi condotti su modelli murini castrati i quali hanno sviluppato disbiosi e obesità.

### **Il microbioma orale e la salute della prostata**

Anche il microbioma orale è implicato nella salute della prostata non solo per la potenzialità di dare infiammazione sistemica ma anche per la capacità di alcuni patogeni del cavo orale di colonizzare

nello specifico la prostata. Nelle secrezioni prostatiche di pazienti con prostatite cronica o iperplasia prostatica benigna e, simultaneamente, periodontite, sono stati riscontrati infatti batteri caratteristici della placca dentale. Inoltre, soggetti con disturbi periodontali e una prostatite da moderata a severa hanno dimostrato livelli di PSA maggiori rispetto a soggetti senza alterazioni della componente batterica orale.

In conclusione, questa revisione, benché comprensiva di pochi studi a causa della loro generale carenza in letteratura, sottolinea come:

- L'infiammazione prostatica cronica causata da molteplici batteri aumenta il rischio di sviluppare tumore;
- La prostata in condizioni normali sembrerebbe non avere una componente batterica propria, presente invece in situazioni patologiche. Vista la difficoltà di analizzare tessuti sani e l'elevato rischio di contaminazione dei campioni, i risultati finora ottenuti sono tuttavia in attesa di ulteriori conferme;
- Il microbioma urinario è risultato alterato in presenza di cancro prostatico con aumento di specie pro-infiammatorie;
- Il microbiota intestinale influisce sul rischio tumorale oltre che sulla risposta terapeutica a causa delle sue capacità nel modulare in particolar modo l'infiammazione sistemica, la risposta immunitaria e i livelli ormonali;
- Il microbiota orale ha dimostrato correlazione indiretta con lo sviluppo di tumore alla prostata in quanto ceppi colonizzanti il cavo orale sono stati riscontrati in sede prostatica.

Gli studi a riguardo sono tuttavia pochi per cui il dibattito resta attualmente aperto.

Si delinea quindi un quadro complesso e ancora da approfondire basato su interconnessioni microbioma-prostata a vari livelli e in entrambe le direzioni che necessita perciò di ulteriori studi e dimostrazioni.

### **Cancro e Pineale**

Dopo 25 anni di ricerche il Dott. Paolo Lissoni, Direttore Responsabile di attività specialistica per l'oncologia, noto ricercatore di Psiconeuroendocrinoimmunologia, di bioterapia dei tumori e specializzazione nello studio della ghiandola Pineale. È anche laureato in teologia e autore di diversi libri, riuscito nel suo intento. Infatti, il National cancer institute di Washington, l'istituto

oncologico che divulga notizie scientificamente attendibili, ha corroborato la fondatezza dei suoi studi sulla ghiandola pineale.

Lissoni parte dalla teoria di Cartesio che a metà del '600 teorizzava il ruolo della ghiandola pineale (alla base del cranio) come collegamento tra il corpo e l'anima.

Infatti, Lissoni si rifà agli antichi filosofi che parlavano di unità della persona tra corpo e anima, dai Magi a Platone, secondo cui la malattia era il distacco dall'universale. Dall'ipotesi filosofica, poi è passato a quella scientifica: la ghiandola produce quattro ormoni (fra cui la melatonina), in alcuni casi utili come antitumorali.

Secondo il Dott. Paolo Lissoni non basta curare solo la parte fisica del tumore, ma bisogna occuparsi anche della psiche del paziente, perché la cura della malattia non è semplicemente organica, ma deriva anche da un malessere esistenziale.

### **Ipofisi e prostata**

L'ipofisi, o ghiandola pituitaria, è una ghiandola situata dentro il cranio, alla sua base. Pur essendo molto piccola, con dimensioni paragonabili a quelle di un pisello, ha un ruolo determinante poiché è collegata direttamente con una parte del cervello chiamata ipotalamo e garantisce il legame tra le attività del cervello e quelle del sistema endocrino per la produzione di ormoni.

L'ipofisi è regolata dagli ormoni prodotti dall'ipotalamo e a sua volta produce ormoni che influenzano l'attività di altre ghiandole come tiroide, ghiandole surrenali e gonadi (ovaie e testicoli) denominate “ghiandole bersaglio”. Proprio per questa funzione di controllo è anche definita “ghiandola maestra”.

### **Andropausa e asse ipotalamo-ipofisi-gonadi**

Col termine andropausa viene definita quella patologia che colpisce l'uomo-maschio al raggiungimento di una certa età. Incide in maniera significativa sulla sessualità maschile e quindi sulla qualità della vita, non solo dell'uomo, ma della coppia.

In questo periodo infatti si evidenzia una diminuzione o addirittura un arresto, da parte del maschio, della produzione degli ormoni androgeni, soprattutto del testosterone libero.

Le conseguenze della diminuzione di testosterone si manifestano in un deficit dell'erezione durante i rapporti sessuali, ma anche dell'erezione spontanea al risveglio; anche l'eiaculazione può risultare ridotta rispetto alla normalità e l'orgasmo risulta attenuato.

Altro aspetto relativo alla diminuzione dell'ormone maschile in andropausa è l'aumento della concentrazione della SHBG, la proteina vettrice che legandolo, rende inattivo il testosterone totale.

In risposta al deficit della produzione androgena si evidenzia un aumento del dosaggio degli ormoni ipofisari, cosiddetti gonadotropine, LH e FSH e progressivamente aumenta il tasso degli ormoni estrogeni femminili, come effetto di una certa quota di androgeni per azione dell'enzima aromatasi in estrogeni. Si assiste in sostanza ad una femminilizzazione del maschio.

In questo periodo si manifestano sintomi di carattere extrasessuale come la perdita di tono, la diminuzione di entusiasmo nella vita, nel lavoro e stanchezza, ma soprattutto incide la consapevolezza della diminuzione del proprio potenziale di maschio; tutto ciò può sfociare in una sorta di depressione. Può subentrare altresì un aumento ponderale, un senso di maggior fatica sia fisica sia intellettuale, la diminuzione della memoria soprattutto recente, disturbi del sonno oltre a disturbi urinari.

### **La melatonina e il tumore della prostata**

Buoni livelli di melatonina sembrano ridurre il rischio di contrarre un cancro alla prostata aggressivo. Questo sembra emergere da uno studio presentato, in questi giorni a San Diego, in California, alla Conferenza Annuale dell'America Association for Cancer Research su Advances in Prostate Cancer, dal Dipartimento di Epidemiologia della Harvard School of Public Health di Boston. La melatonina è una sostanza prodotta da una ghiandola posta alla base del cervello, l'epifisi o pineale, che ha la funzione di regolare il ciclo sonno-veglia e viene sintetizzata esclusivamente in assenza di luce; infatti poco dopo la comparsa dell'oscurità notturna le sue concentrazioni nel sangue aumentano rapidamente e raggiungono il loro massimo tra le 2 e le 4 della notte per poi ridursi gradualmente fino alle prime luci dell'alba.

La melatonina sembra giocare un ruolo importante nel modificare la produzione e il ruolo di altri ormoni che possono influenzare l'insorgenza di alcuni tumori, come quello al seno o alla prostata.

Dormire poco, problemi e patologie che determinano bassi livelli di melatonina sono associati a disturbi del ritmo circadiano e si può ipotizzare che tutto questo sia capace di scatenare patologie importanti, come appunto un tumore prostatico.

I ricercatori americani ipotizzano che uomini che presentano più bassi livelli di melatonina nelle urine hanno un rischio di sviluppare un cancro prostatico aggressivo del 75% più alto rispetto a chi ha livelli di melatonina più alti.

L'epifisi regola anche l'inizio della pubertà, induce il sonno e influenza i nostri stati d'animo. È un organo di pensiero grazie al quale impariamo a "conoscere" e in tal modo a trasformare idee eterne in concetti terreni. È definita la porta d'ingresso della coscienza, il settimo centro, settimo Chakra, chiamato in sanscrito "Sahasrara" il loto dai mille petali ed è situato sulla sommità della testa nel punto della fontanella.

### **Il cancro della prostata: la risposta emozionale**

"...E adesso??" "Perché proprio a me?!?", "Ed ora...mia moglie ed i miei figli come faranno?!?"

Queste sono alcune delle molte domande che, togliendo il respiro, martellano la mente in seguito ad una diagnosi di cancro. Non importa se la prognosi del tumore della prostata sia spesso favorevole ed i medici siano stati rassicuranti al riguardo, il cancro è considerata la malattia più temuta.

Rabbia, incredulità, rassegnazione, angoscia e paura sono quindi reazioni emozionali normali e legittime in seguito alla cattiva comunicazione di malattia ed occorre tempo per rielaborare ciò che sta accadendo e per riadattarsi alla nuova condizione (ovviamente non tutti reagiscono allo stesso modo e le variabili che possono entrare in gioco sono numerose). Purtroppo però, in seguito alla scossa del terremoto tumorale, molte persone reagiscono isolandosi e chiudendosi nel silenzio. Tale strada aumenta il dolore, amplifica la ferita emozionale e fa soffrire le persone che ci vogliono bene che spesso vorrebbero aiutare ma non sanno come farlo. Per ricostruire un nuovo equilibrio è necessario affrontare ed accettare i limiti imposti dalla patologia per riscoprire e valorizzare le risorse che ancora si hanno a disposizione.

Come uscirne?

Fermarsi e guardarsi dentro rappresentano in questo momento le vie maestre per sentire cosa sta accadendo ed entrare nel proprio dramma personale chiarendo a sé stessi che cosa c'è che non va. Inoltre, la risalita per uscire dalle difficoltà risulta più facile per mezzo di una relazione profonda con un'altra persona. La condivisione della sofferenza dinanzi alla presenza calorosa dell'altro può dare un ordine sequenziale agli avvenimenti ed alle nostre emozioni, può connettere i pensieri con le viscere permettendo una nuova riorganizzazione degli avvenimenti.

Raccontare e ricomporre l'esperienza di malattia "costa" in termini di coraggio, concentrazione mentale e contatto con la ferita ma è molto importante perché il dolore se condiviso si trasforma alleggerendo la tensione ("quante volte ci siamo sentiti meglio dopo esserci sfogati con qualcuno che era in grado di ascoltarci"). Solo dopo che l'emozione è stata scaricata con un chiarimento verbale, la struttura positiva che si trova dietro al malessere può servire da trampolino per la

crescita. Accettare il cambiamento ed accantonare l'idea di sé prima della malattia permette di ricreare un nuovo e più saldo equilibrio in cui riscoprire un nuovo sé.

Già, vedere la realtà con nuovi occhi, scoprendo o ri-scoprendo ciò che ci sta intorno e che avevamo dimenticato di osservare, presi dalla smania dell'andare, del guardare lontano alla scoperta di "nuovi mondi" quando invece il mondo che conta, che ci interessa è proprio dentro di noi, attorno a noi.

### **Prostata e vita sessuale**

Molti malati di tumore della prostata hanno difficoltà a parlare con il medico di questioni personali, soprattutto se queste coinvolgono la sfera sessuale. Superando questo limite si possono ridurre molti effetti collaterali delle terapie e adottare soluzioni per la maggior parte di questi problemi.

I tumori che colpiscono gli organi riproduttivi possono, come è facile intuire, avere ripercussioni sulla vita sessuale.

Durante l'intervento di prostatectomia vi è un rischio abbastanza elevato di danneggiare i nervi e le arterie che avvolgono la prostata, provocando così un diminuito afflusso di sangue al pene da cui possono conseguire disturbi dell'erezione. Come già è stato detto, si tratta di un rischio che varia in funzione dell'età del paziente e, per questo, aumenta dopo i 70 anni.

Oggi è possibile ridurre il rischio di tali problematiche grazie a tecniche chirurgiche innovative e meno invasive, come la prostatectomia nerve-sparing, un intervento che si effettua quando il tumore non è molto esteso e che ha lo scopo di mantenere intatti i nervi. In ogni caso, anche in presenza di interventi chirurgici più invasivi che possono danneggiare i nervi, sono possibili delle cure specifiche che portano alla riabilitazione sessuale. Non solo la chirurgia comunque, ma anche la radioterapia e le terapie ormonali possono comportare la comparsa di questo effetto collaterale.

La presa di coscienza della malattia e l'accettazione di una nuova sessualità sono aspetti fondamentali, il primo passo che un malato può compiere per gestire la malattia; oltre ai fattori che dipendono direttamente dal tipo di trattamento scelto, infatti, i fattori di natura psicologica influiscono molto sul processo di guarigione.

### **Disturbi del desiderio e dolore nei rapporti**

Il momento della diagnosi, così come il periodo del trattamento, generano forte stress emotivo ed è possibile che si perda interesse per il sesso e che il desiderio sessuale diminuisca; si tratta di una condizione transitoria che spesso si risolve non appena il paziente inizierà a sentirsi meglio.

Inoltre, soprattutto a causa delle terapie, possono comparire pensieri depressivi che influiscono sulla sfera del desiderio e quindi dell'eccitazione che può essere ulteriormente condizionata se il partner non riesce a rapportarsi in modo corretto alla malattia.

In condizioni di normalità, quando un uomo prova eccitazione sessuale, il suo cervello emette involontariamente dei segnali nervosi che si estendono dal midollo spinale fino a raggiungere la regione anale, la prostata, l'uretra per poi giungere infine al pene.

Gli stimoli nervosi liberano delle sostanze chimiche che inducono un rigonfiamento dei corpi cavernosi e provocano una dilatazione dei vasi sanguigni. Quando il sangue raggiunge i vasi sanguigni del pene avviene l'erezione. Va precisato però che questi impulsi nervosi e la reazione a catena che si verifica sono processi non controllabili.

### **Risvolti psicologici**

Il carcinoma prostatico implica inevitabilmente anche un coinvolgimento psicologico.

Depressione, ansia, stress, fatica, panico e altri fattori psicologici sono tutti sintomi e sensazioni che riguardano un uomo con il cancro alla prostata. Questa situazione psicologica si riflette nelle relazioni interpersonali, spesso per sentimenti di vergogna e inadeguatezza o per mancanza di autostima e di fiducia nella propria persona.

Gli aspetti relazionali e psicologici sembrano assumere un'importanza maggiore degli effetti fisici sul paziente: emozioni spesso contrastanti tra loro si alternano nel malato, determinando perdita di fiducia in se stessi, rifiuto della propria condizione, frustrazione, convinzione della propria diversità, rendendo sempre più difficili i rapporti con gli altri.

Le terapie talvolta aggravano ancora di più questa situazione di instabilità ed incertezza, causando preoccupazioni ed ansie spesso irrazionali, che possono sfociare, nei casi più gravi, in depressione.

Esistono diversi modi per gestire queste emozioni, ma il primo passo consiste nel riconoscerle e parlarne con una persona di fiducia che può essere un amico, un familiare, un medico, il proprio partner oppure uno psicologo specializzato in problematiche oncologiche.

Un suggerimento che si rivela risolutivo in molti casi consiste nel riprendere le proprie abitudini e dedicarsi alle proprie passioni, per rendere meno traumatico l'impatto del tumore nella propria vita.

### **Riabilitazione**

Nella terapia del tumore della prostata, uno dei possibili effetti collaterali è il disturbo dell'incontinenza: l'incapacità di controllare l'emissione di urina genera spesso sentimenti di imbarazzo e vergogna che incidono sulla qualità di vita dei pazienti.

Per alcune malattie si ha l'impressione che le conseguenze della terapia siano quasi peggiori della patologia stessa e che il percorso della riabilitazione sia lungo, difficile e che comporti scarsi progressi e benefici dal punto di vista della qualità della vita.

Purtroppo quando un paziente riscontra questo tipo di problema, deve fare i conti con i frequenti disagi che ne derivano e che incidono sulla sua vita, nella quotidianità; per questo chi ne soffre tende a evitare situazioni che lo possano mettere in imbarazzo e a limitare i rapporti sociali, senza contare che possono esserci disagi anche nella sfera lavorativa e soprattutto nella vita sessuale, dove la perdita dell'erezione dovuta a interventi di prostatectomia comporta pesanti effetti psichici nell'uomo che perde la sua dimensione di maschio potente e procreatore, argomento che ho cercato di approfondire nei capitoli successivi.

***Tratto da libro "Il tumore della prostata" (Da Associazione Priamo Brescia)***

### **Psicosomatica e prostata**

Una diagnosi di tumore, in questo caso alla prostata, non è di certo la benvenuta. Quando lo specialista la comunica al paziente insieme alle possibilità terapeutiche a disposizione, scattano nel medesimo reazioni varie quali l'incredulità, la rabbia, l'ansia e l'angoscia che scatena la paura della morte e del dolore e il paziente si domanda perché? Perché a me?

Le possibili cause che la medicina indica per queste situazioni sono già state trattate nei capitoli precedenti.

Ma la prostata sia per l'importanza della sua funzione e soprattutto per i significati profondi, spirituali che racchiude in sé riconosce cause in base a principi diversi da quelle della medicina tradizionale. La malattia vista come un messaggio che l'anima manda attraverso il corpo, a causa di un disagio psichico dovuto a varie situazioni a cui si va incontro nella vita. La prostata nell'uomo rappresenta la potenza maschile, la presunta superiorità verso il "sesso debole", la capacità di procreare e i problemi a questa ghiandola sono originati dal timore della diminuzione della potenza sessuale, o della propria potenza rispetto a ciò che si fa nella vita, che si tratti di lavoro o di progetti. Insorge la paura di non essere più "valido", di non poter soddisfare la propria partner o, per quanto riguarda il lavoro, pensa che se le prestazioni calassero, non sarebbe più stimato come prima.

Può subentrare dolore alla prostata soprattutto in quelle persone che hanno difficoltà ad accettare un calo nelle loro prestazioni fisiche o sessuali, che temono di perdere l'amore della loro partner se non riescono più a soddisfarla.

La difficoltà di erezione, cosiddetta "disfunzione erettile" o impotenza, ad esempio, può essere causata da pensieri o da situazioni inconsce o antiche, come il rancore per essere stato lasciato da una ex partner sessuale o quando si sente tradito dalla sua partner.

La prostatite, quindi l'infiammazione spesso accompagnata da ipertrofia della ghiandola, sempre secondo i significati psicosomatici, esprime quasi sempre la frustrazione nel vedere diminuire le proprie capacità o la collera nei confronti di alcune osservazioni del tipo: "Non hai più vent'anni", "Stai invecchiando", "Lascia perdere, sei vecchio". Spesso queste frasi l'uomo non le riceve da altri: le dice e le ripete a se stesso, entra in collera con se stesso, prova delusione, vergogna. Si sente umiliato dalla vita; perde la fiducia in se stesso e subentra lo sconforto, il pensiero che non potrà essere più come prima.

Dobbiamo essere consapevoli che viviamo in un mondo, in un universo regolato da leggi Universali. Tra queste, la Legge di Responsabilità, attraverso messaggi come la malattia, ci ricorda che siamo noi stessi responsabili, come uomini liberi, a far nascere con i nostri pensieri, i nostri sentimenti, i nostri atteggiamenti, le situazioni felici e infelici in cui ci imbattiamo, le gioie o le difficoltà che viviamo.

Essere responsabili della situazione significa riconoscersi quali creatori di ciò che si vive, non che abbiamo creato deliberatamente una situazione gradevole o sgradevole; ma bisogna accettare e riconoscere, come detto in precedenza, che i nostri pensieri ed atteggiamenti o le lezioni che è necessario integrare nella nostra evoluzione, hanno generato le situazioni felici o infelici che stiamo vivendo. La legge di Responsabilità, di conseguenza, non ha nulla a che fare con il merito o la punizione, con la fortuna o la sfortuna, con la giustizia o l'ingiustizia, oppure con la colpa: riguarda solo il concatenarsi delle cause e degli effetti.

Non siamo forse liberi di accettare una convinzione o rifiutarla? Di scegliere le parole che utilizziamo? Di interpretare una parola o una situazione?

Non siamo forse liberi di amare o di odiare? Di accusare o comprendere? Di dire del male o del bene?

Non siamo forse liberi di guardare in faccia la verità o di mentire a noi stessi? Di reagire o di agire? Di alimentare la paura o di avere fiducia?

Si, siamo liberi e di conseguenza non possiamo sfuggire alle conseguenze di ciò che scegliamo di fare, di dire e di credere. Quando siamo ammalati, infelici, quando ci capitano situazioni sgradevoli, non è questione di sfortuna, di caso o di punizione divina: è solo la risultante della frequenza su cui ci siamo sintonizzati. Come afferma Claudia Rainville nel suo famoso libro “Ogni sintomo è un messaggio”, si tratta di cambiare una frequenza negativa in una positiva per osservare la scomparsa del disagio, del dolore o della malattia, del trasformarsi della situazione difficile o il miglioramento delle nostre relazioni con gli altri.

Nulla è frutto del caso! E se ci fermiamo un attimo a riflettere quando ci capita qualcosa di spiacevole probabilmente quella situazione l’abbiamo creata noi con le nostre vibrazioni negative, pensieri negativi, allo stesso modo quando viviamo in armonia siamo noi a creare questa situazione piacevole. Ogni situazione non è casuale; ci permette, se leggiamo ciò che ci accade come una lezione da imparare e se vogliamo evolvere durante questo piccolissimo (rispetto alla grandezza dell’universo) tempo che ci è stato donato, possiamo vivere in Pace e in armonia affrontando in serenità gli ostacoli e le difficoltà che la Vita ci pone per riconoscere e raggiungere il nostro progetto di vita.

### **Astrologia e prostata**

È interessante notare che la posizione anatomica della prostata si può considerare come una specie di “crocevia a forma di Y”, dove si incontrano sia l’energia del rene sia quella sessuale che in questo punto si mischiano e procedono insieme.

La prostata ha a che fare molto con l’essenza maschile, quella che viene definita “potenza”, sia psicologica sia sessuale, ma che si riferisce anche all’energia paterna, quella che ogni uomo imprime nel figlio nel momento del concepimento.

Da un punto di vista astrologico è legata a Plutone che riguarda appunto la potenza interiore, l’intenzione e le motivazioni, le tre componenti che saranno poi in grado di attivare Marte nella sua affermazione esterna come in quella sessuale. Plutone è “il signore delle profondità”, è la divinità Romana dell’oltretomba. Rappresenta anche ciò che è nascosto, invisibile e misterioso.

Astrologicamente simboleggia il serbatoio dell’inconscio, i processi di morte e rinascita (metaforica), il controllo sull’altro, l’ossessione e la manipolazione. Anatomicamente e fisiologicamente si riferisce a testicoli e seme e la sua funzione è dare impulso alla creazione e procreazione. Definisce la nostra creatività, la sessualità, il nostro bisogno di essere al centro dell’attenzione, il nostro modo di affrontare il Potere, sia personale che impersonale.

Plutone e Marte governano gli organi genitali: testicoli, liquido seminale, sperma, spermatozoi, la virilità, gli ormoni e le cellule. Plutone è collegato alla funzione della sessualità e della riproduzione; è associato alla proliferazione cellulare ed ai tumori, alla putrefazione, alla cancrena, alla disintegrazione ed alla ricostruzione, alle perversioni sessuali, all'inquinamento, ai virus e al sistema immunitario.

La prostata è la detentrica dell'energia psichica che permette all'uomo di imprimere il suo marchio nel mondo e nei figli.

Una prostata che funziona bene permette all'uomo non solo di essere potente ma, soprattutto, di "sentirsi" tale e l'erezione dell'uomo è proprio la dimostrazione di questo stato di benessere psicofisico, legato anche alla combinazione delle due energie: quella sessuale con quella del Rene.

Quando questa ghiandola non funziona più come un tempo, l'uomo può ritrovarsi sessualmente "impotente", ma lo sarà maggiormente sul piano psicologico. In questa situazione l'uomo avrà la sensazione di "perdere potere" e sentir diminuire il suo coraggio, la sua forza, la fiducia in se e nella vita, mettendo in discussione la sua identità maschile.

Sempre da un punto di vista astrologico, le patologie relative alla prostata (prostatiti, adenoma e tumore) possono essere causate da conflitti relativi alla sessualità, individuale o in generale come riferito in precedenza, grazie anche ai rapporti dinamici tra Marte e Plutone, ma anche tra Saturno e Plutone che indicano appunto una difficoltà nell'espressione della propria essenza (nel primo caso) con conseguenti gravi ferite nell'identità e, invece, un'inibizione della sessualità e della creatività dovuta a conflitti morali che finiscono per diminuire o bloccare l'attività sessuale (nel secondo caso).

Quando si tratta di tumore della prostata significa che i conflitti inconsci si sono materializzati nel corpo fisico. Ciò comporta sotto l'aspetto psicologico conseguenze molto più importanti rispetto a quelle citate in precedenza in quanto subentra il pensiero della morte, quindi la paura che porta spesso il soggetto colpito, ad una spirale di ansia e depressione che non fanno altro che peggiorare la situazione.

### **L'osservazione psicosomatica: aspetti psicologici della prostatite**

Nella visione psicosomatica la prostata può essere collegata alla capacità concreta di mettere in atto la propria maschilità. Ciò che genera, il liquido seminale, alimenta e agevola il percorso degli spermatozoi verso la procreazione. Una problematica a quest'organo potrebbe dare indicazioni su una situazione combattuta, impedita, con difficoltà a essere portata avanti.

Oppure dirci di una difficoltà ad accettare una nuova situazione, a trovare spazio alla propria vitalità e creatività. Non a caso, superati i 50 anni alcuni uomini possono avere difficoltà ad affrontare situazioni nuove, che possono essere date da una professionalità non più gratificante e in attesa “di pensione”, oppure da una sessualità che si fa via via più ridotta.

### **Psicosomatica e medicina interpretativa**

Viene definita Psicosomatica l'arte, in senso di Armonia, e la scienza di curare l'essere umano nella sua totalità. Il suo scopo è quello di favorire lo sviluppo di una nuova e differente consapevolezza di sé, della vita e della malattia. In quest'ottica, il sintomo diventa uno strumento di crescita, la malattia un'esperienza necessaria all'evoluzione, il disturbo fisico un simbolo che apre la strada a nuovi significati esistenziali, riavvicinando l'essere umano a sé stesso e riportandolo sul proprio cammino evolutivo.

Già Platone affermava che “È errore assai diffuso tra gli umani, quello di voler intraprendere separatamente la cura del corpo e la cura dello spirito”.

E pure Ippocrate, il padre della medicina, affermava che tutte le funzioni organiche sono influenzate dalle passioni e concludeva “*Se l'anima si ammala, essa consuma tutto il corpo*”.

Sono antiche espressioni della visione olistica, globale dell'essere umano, dotato di corpo, mente e spirito e inserito in un ecosistema dal quale soprattutto oggi, non deve e non può essere considerato separatamente.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definì nel 1946 la salute:

*“Lo stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia”*. Essa viene considerata un diritto e come tale si pone alla base di tutti gli altri diritti fondamentali che spettano alle persone.

### **Malattia, linguaggio dell'Anima**

Non è solo il titolo di un libro scritto da Rüdiger Dahlke, il padre della psicosomatica, ma è la sintesi di una concezione dell'individuo compreso in un “grande tutto”, un microcosmo fatto di corpo, psiche e anima che si confronta e fonde in un macrocosmo fatto di dualismi multipli: notte, giorno, estate, inverno, primavera, autunno, nord, sud, sole, luna, aria, acqua, terra, fuoco e potremmo continuare all'infinito, in un processo d'integrazione continua.

“Un uomo completo è costituito da Io e Ombra dove si cela un Sé, L'accettazione e l'elaborazione degli elementi d'ombra che si sono incarnati nei sintomi è di conseguenza la via che conduce alla scoperta del vero Sé. Le malattie sono manifestazioni dell'ombra che, affiorando dalle profondità dell'anima alla superficie del mondo fisico, diventano facilmente accessibili”.

### **Analogia e Simbolismo**

Rüdiger Dahlke è molto più di un medico nell'accezione classica: ha indagato nel mondo dell'esoterismo, del pensiero analogico della medicina antica, Paracelso e il suo Microcosmo uguale al Macrocosmo, del concetto “*come sopra, così sotto, come dentro così fuori*”.

Per comprendere la malattia, i suoi sintomi, le sue cause e i loro livelli, la malattia deve essere contemplata e, secondo Rüdiger Dahlke, il simbolismo e l' analogia sono approcci che contemplano la malattia. Simbolo deriva dal greco “*symballein*” che significa “unire”, collegare, mettere insieme tutte le impressioni che si ricevono. L'analogia è il pensiero comparativo attraverso il quale attiviamo un processo di misurazione, in cui vengono messi in relazione i simboli, gli elementi che abbiamo unito. Anche la medicina tradizionale, la scienza oltre al pensiero analitico utilizza quello analogico, quando misura, compara e raffronta con scale, tarature, basti pensare alla temperatura corporea, alla pressione sanguigna, al colesterolo.

### **I campi della Malattia**

“Le malattie costituiscono dei campi: ad ogni sintomo non corrisponde soltanto una forma corporea, bensì anche un relativo campo costituito da modelli di comportamento e di strategie di vita e di sopravvivenza. Nella malattia una certa quantità di energia si trasforma in una struttura fissa, che si radica profondamente nell'inconscio come modello”.

È un po' il concetto dell'iceberg: se ne vede la punta, il Titanic cerca di schivarla, ma non fa i conti con la parte sommersa che ne impedisce la manovra e la rende vana.

Le terapie che non affrontano il modello radicato nell'inconscio e approcciano solo i sintomi possono portare certo a un risultato, ma temporaneo. Altri studiosi come Ménétrier parlano di “terreno”, da correggere per curare la malattia che da lì si sviluppa.

Secondo la visione di Dahlke per operare un influsso durevole sulle malattie si deve arrivare ad una compensazione, perché il modello non scompare facilmente, anzi è un elemento di equilibrio che si

attualizza nel tempo. La medicina deve quindi tener conto di questo aspetto per trovare una giusta risposta terapeutica che integri il soggetto malato, alla sua malattia manifesta, alla sua malattia nascosta e al modello da cui si manifesta la punta dell'iceberg.

Anche in psicologia con Jung si parla di modelli, o meglio di archetipi, modelli verticali che poco si adattano alla lettura scientifica orizzontale, fatta di aspetti logico-causali e cronologici.

Gli archetipi si muovono in un mondo sincronico e analogico, e la psicoterapia junghiana va alla ricerca della consapevolezza dei perché.

### **La malattia come possibilità**

Rüdiger Dahlke afferma che la malattia deve essere considerata sia come una condizione che ci rende sinceri perché ci rivela ciò che non vogliamo accettare, sia come una condizione ricca di significato a cui è attribuibile una funzione. “Dal primo punto di vista si presenta un modello doloroso e un decorso della malattia di cui non si ha coscienza. L'Accettazione di questo modello e del suo messaggio può condurci al secondo livello e trasformare un'esperienza dolorosa in un rituale che rende possibile la crescita”.

Come riportato nei capitoli precedenti, l'ipertrofia della prostata costituisce un problema particolarmente diffuso tra gli uomini in età matura. A causa di un generale aumento di dimensioni, l'organo, che confluisce nell'uretra, può provocare alterazioni nel getto urinario che tende a diminuire in modo sempre più considerevole, mentre la vescica viene svuotata solo con un certo sforzo e mai in modo completo.

La persona colpita da questa patologia deve urinare spesso e, se il bisogno è notturno, è costretto a interrompere il sonno.

Il grande arco dell'urina decresce sempre più, perde potenza e questo rappresenta un primo sintomo di qualcosa che si sta trasformando, ma in senso negativo.

Da ragazzi l'arco urinario era oggetto di gara tra chi “gittava” più lontano, allo scopo di mostrare chi era il più forte sia fisicamente sia sessualmente.

Se osserviamo la postura assunta dagli uomini al momento di urinare: in piedi e a gambe divaricate, con il flusso che viene indirizzato in modo così prorompente in avanti, non possiamo che intravedere in questo una dimostrazione di potenza rispetto alla donna che rilascia l'urina seduta e rannicchiata su se stessa.

Ma con l'aumentare dell'età la potenza del gettito urinario cala vistosamente e visto che non è più possibile urinare formando uno splendido arco, si arriva a vivere una situazione tipica delle donne. L'organismo indica chiaramente una convergenza verso il polo femminile.

È allora lecito sospettare che il proprio compito, che consiste nell'avvicinarsi al polo femminile, si manifesti troppo rapidamente e che il corpo sia costretto a vivere quello che la psiche invece cerca di evitare.

Il sintomo quindi indica anche il compito da svolgere: l'uomo deve rinunciare alle proprie grandi fantasie di "macho"; il corpo rende il soggetto sincero e lo costringe a riconoscere che con il suo membro virile non può più andare così lontano. Al tempo stesso si delinea anche l'altra parte del compito, che consiste nell'avvicinarsi simbolicamente al polo femminile.

Compito della prostata è quello di produrre un liquido che si unisce allo sperma per fare in modo che nel rapporto sessuale tutto scivoli nel migliore dei modi e il seme sia coadiuvato nel suo viaggio. Le dimensioni della prostata diminuiscono di conseguenza ogni volta che in seguito a un rapporto, viene svuotata. Ed è per questo motivo che gli urologi consigliano una regolare e frequente attività sessuale la quale permette di eliminare spermatozoi "datati", dando modo all'organismo di produrne di nuovi e più efficienti.

Il sintomo patologico vuole indurre il paziente ad abbandonarsi di più alla propria sessualità e a una maggiore pratica sessuale; con ciò al riconoscimento ed all'elaborazione del tema della polarità. La persona con questo tipo di patologia ha trascurato di occuparsene in modo adeguato e ora avverte la necessità di un maggior contatto fisico con il sesso femminile e di un più profondo rapporto psicologico col proprio lato femminile.

La diminuzione o addirittura la scomparsa della potenza, della virilità nell'uomo, provoca pesanti conseguenze a livello psicologico: perdita della sua identità di uomo/maschio, non sentirsi più adatto, non sentirsi più all'altezza, non aver più la forza come un tempo. In altre parole: perdere la fiducia in se stesso, nella propria autostima, ma soprattutto perdere la fiducia nella Vita.

Non mi era mai capitato di pensare di associare la qualità della minzione, nel senso di gittata, alle problematiche legate alla ghiandola prostatica ed alle relative conseguenze di carattere psicologico che ne derivano.

Quando in un individuo, oltre al primo sintomo accennato nelle righe precedenti, ne subentra un altro, cioè la difficoltà ad avere un'erezione completa e soddisfacente o a mantenerla durante il rapporto sessuale, la consapevolezza che qualcosa sta cambiando nella sua vita diventa di una tale evidenza che anche il "macho" più reticente, più fintamente inconsapevole, non può non riconoscere. L'atteggiamento dello struzzo non paga.

E riconoscere onestamente, mettendo da parte tutte le paure, la vergogna, la rabbia, che la vita ha un suo ciclo, che la natura, attraverso la sequenza delle stagioni ci insegna che c'è il tempo del vigore

giovanile, la primavera, poi l'esplosione massima dell'energia rappresentata dall'estate; ma che arriva anche l'autunno, la stagione del riposo e del raccolto di tutto ciò che è stato, la maturità. Infine arriva l'inverno, la stagione che ci impone di frenare, di accettare l'idea che tutto rallenta, che non si può pretendere l'eterna giovinezza, che la maturità è un periodo molto importante se vissuto con questa consapevolezza, mantenendo una certa vitalità e creatività, riscoprendo aspetti della vita che erano stati messi in subordine al lavoro, alla carriera o ad attività come sport e svago.

*(Da "Malattia linguaggio dell'anima" R. Dahlke)*

### **Prostata: il bisogno di sentirsi uomini**

Spesso, mentre le donne denunciano problemi genitali o sessuali, gli uomini tendono a nascondersi dietro la definizione di "problemi affettivi".

Infatti sono pochi gli uomini pronti ad ammettere, soprattutto a se stessi, che il fatto di essere nervosi, arrabbiati, frustrati ed insoddisfatti, è dovuto alla propria vita sessuale, prima che a quella affettiva e relazionale.

La nostra educazione ci spinge ad aderire all'equazione "eccitazione-erezione-eiaculazione" e questa visione è accettata anche dalla controparte femminile, oltre che ovviamente dall'uomo.

Milioni di uomini al mondo, a parte certi abitanti del nord dell'Himalaya, soffrono di impotenza, di eiaculazione precoce, mancanza di libido, tutti stati che rappresentano gli spettri ricorrenti dell'inconscio collettivo maschile ma che sono fenomeni di cui non parlare, esorcizzare, negare.

È molto frequente anche l'ipertrofia prostatica, così come la prostatite ed il tumore, che le statistiche più recenti danno in considerevole aumento.

Ansia da prestazione o da relazione, ridotto afflusso di sangue ai tessuti erettili, aterosclerosi delle arterie del pene, alterazione dei nervi, squilibri ormonali, ipertensione, cura dell'ipertensione con farmaci, diabete, uso di alcool, droghe e fumo, interferiscono di fatto con la sessualità maschile.

Così come tensioni lombo-sacrali, traumi lombari o coccigei, ostacolano l'equilibrio fasciale della piccola pelvi, creando tensioni a livello prostatico.

Dal punto di vista psicosomatico, il corpo maschile non è poi così diverso da quello femminile, quindi non è immune da somatizzazioni. Anzi forse è ancora più delicato, per certi versi, come "soggetto" che subisce l'impossibilità ad esprimere liberamente le proprie emozioni.

Ma è vietato parlarne, perché ammettere una sessualità più complessa della triade "eccitazione-erezione-eiaculazione", significherebbe prestare il fianco al nemico di sempre, per l'universo uomo: la paura di non essere all'altezza, il mostrare il lato "debole e oscuro", il rendere evidente la propria "femminilità".

L'ipertrofia o iperplasia prostatica viene considerata un fenomeno quasi normale, una conseguenza del processo di senescenza; il declino della produzione di testosterone e l'aumento relativo di estradiolo e prolattina (ormoni sessuali femminili), con conseguente aumento del diidrotestosterone (un metabolita dell'ormone maschile testosterone), a livello prostatico, sono fattori fondamentali dell'ipertrofia prostatica.

Ogni parte del nostro corpo, siano di uomini o donne, si relaziona all'intero sistema tramite una complessa rete di correlazioni basata sullo scambio di informazioni trasmesse dal sistema nervoso, ma anche dagli ormoni.

Ed abbiamo visto quanto incidano le alterazioni ormonali sull'apparato genitale, sia maschile che femminile e quanto possono incidere e condizionare il nostro equilibrio psicosomatico, facilitando i processi degenerativi.

Perché dunque le prostatiti, le ipertrofie alla prostata? Perché le somatizzazioni maschili dovrebbero essere diverse da quelle femminili? Se candidosi, vaginiti, cistiti e fibromi ecc... possono avere una genesi psicosomatica e nutrizionale, perché le manifestazioni maschili, come le prostatiti "batteriche giovanili" devono essere necessariamente ed esclusivamente "batteriche"?

Forse perché l'uomo, dato per assodato che sia necessariamente soddisfatto del fatto stesso di eiaculare, non può provare rabbia, insoddisfazione o frustrazione sessuale, non sentendosi desiderato dalla propria partner. L'erezione dovrebbe essere riconosciuta come automatica convalida autoreferenziale del proprio valore?

**Onanismo** (coito interrotto o masturbazione, atti ad evitare la procreazione) e **promiscuità** (nel senso di avere rapporti sessuali frequenti e con partners diversi) non sono forse le due facce della stessa medaglia, il tentativo, in altre parole, di trovare piacere per compensare il disconoscimento del proprio valore? Frustranti e limitanti, ma sempre espressione di un disagio e di uno stress che lascia i segni sul corpo dell'uomo in modo non dissimile da quello della donna.



### **La prevenzione si attua a tavola**

Come tutti ormai sappiamo, la prevenzione cioè il pre-venire determinati accadimenti, rappresenta la base per evitare o quantomeno ridurre i rischi di contrarre una malattia o incontrare nel proprio cammino della vita, fenomeni che possono minare (anche) la sopravvivenza. Per quanto riguarda la salute, l'alimentazione sana e corretta costituisce uno dei più importanti strumenti di prevenzione soprattutto nell'epoca che stiamo vivendo, improntata al consumismo esasperato, frutto dell'incessante spinta pubblicitaria al consumo da parte delle multinazionali da un lato e da un falso bisogno di cibo che, come sappiamo, in molti casi copre o supplisce determinati sensi di "mancanza" nell'uomo di oggi.

Il consumismo, tanto combattuto negli anni '70, è oggi esploso a livello esponenziale grazie alla globalizzazione, alla velocità degli scambi commerciali, delle comunicazioni e sicuramente dell'avidità e dell'insoddisfazione dell'uomo moderno. Siamo bombardati da "consigli per gli acquisti" da ogni parte: dalla tv, dalla radio, da internet, dai giornali e le trasmissioni tv che parlano di cibo sono un'enormità e stimolano a consumare, a mangiare, sicuramente piatti appetitosi, come se nella vita dell'uomo fosse il primo bisogno da soddisfare, incuranti delle conseguenze soprattutto a livello dell'apparato gastrointestinale ma anche della superproduzione di rifiuti.

L'importante è vendere!



Gli interventi mirati alla salute della prostata attraverso l'alimentazione sono soprattutto due: bloccare l'effetto del diidrotestosterone, un ormone responsabile della crescita delle cellule maligne nella prostata, e assicurare un'azione antiossidante contro i radicali liberi dell'ossigeno.

Una dieta equilibrata dovrebbe essere varia, bilanciata nel numero di calorie e in grado di mantenere il peso forma; ricerche scientifiche hanno messo in evidenza come seguire una dieta ricca di vegetali e povera di grassi animali (grassi saturi), comporti una diminuzione del rischio di tumore.

L'organismo ha bisogno di numerosi nutrienti che derivano dal consumo di un'ampia varietà di cibi (frutta, verdura, legumi, cereali, pesce, pollame, carni e latticini, olii) che vanno distribuiti in modo equilibrato nell'arco della giornata e della settimana.

Per tali ragioni, la dieta mediterranea, che comprende pietanze ricche di fibre, vitamine e minerali, si conferma come uno dei migliori regimi alimentari da seguire.

### **Quali alimenti mettere in tavola**

Gli alimenti ideali sono quelli ricchi di minerali (soprattutto il selenio, che si trova nel pesce, nelle uova, nel fegato e nel pollame), vitamine (frutta e verdura fresche) e fibre. Più precisamente:

- alimenti integrali, naturali e biologici (legumi, derivati della soia e cereali integrali come grano, orzo, riso, segale, avena), perché sono liberi da antiparassitari e altri contaminanti;

- alimenti vegetali freschi, per quanto possibile crudi, perché apportano nutrienti con azione preventiva per la salute e il benessere della prostata;
- alimenti contenenti fitoestrogeni e acidi grassi omega-3, perché bloccano il diidrotestosterone contrastando l'ingrossamento;
- alimenti contenenti **carotenoidi** tra cui soprattutto il licopene (ad esempio pomodori, carote, radicchio verde, spinaci, papaia, mango, cicoria, peperoni rossi, rucola, lattuga a cappuccio, lattuga, broccoletti di rape, cavoli di Bruxelles, melone, pompelmo rosa, fragola, uva rossa, albicocca), che si concentrano all'interno delle cellule della prostata proteggendola dall'azione dei radicali liberi.

Sebbene sia consigliato preferire verdure crude quando possibile, il pomodoro fa eccezione: per facilitare l'assorbimento del licopene è bene mangiare pomodori piccoli e cotti, poiché è difficilmente assimilato da pomodori crudi.

**Il licopene** ha un'altissima capacità antiossidante e anti radicali liberi: una volta assunto con gli alimenti vegetali si concentra soprattutto nella prostata, nei testicoli, nelle ghiandole surrenali, e nel fegato, dove si deposita se introdotto in abbondanza e non utilizzato.

La ricerca si sta concentrando su queste sostanze che sembrano avere un ruolo nella prevenzione del tumore della prostata:

- licopene (sostanza presente principalmente nel pomodoro rosso, ma anche nel melone e nel pompelmo rosa);
- vitamina A (abbondante negli alimenti vegetali: i più ricchi sono le albicocche, le arance, le carote, il cavolo, il crescione, l'indivia, i pomodori, il prezzemolo e gli spinaci);
- vitamina D (presente in pesce e uova);
- vitamina E (ne sono ricchi gli alimenti di origine vegetale: semi, cereali, frutta e ortaggi);
- derivati della soia (con molta cautela)
- thè verde.

### **Alimenti da evitare**

Fra le probabili cause alimentari dell'ingrossamento della prostata ci sono:

- peperoncino, spezie, pepe;
- insaccati e grassi saturi di origine animale (carni rosse cotte alla griglia, formaggi e fritti a causa degli ormoni sintetici dati agli animali per ingrassarli);
- superalcolici.

Inoltre, è dimostrato che i metaboliti del colesterolo, danno inizio alla degenerazione delle cellule prostatiche, che quindi promuovono l'ingrossamento della prostata.

Questi alimenti causano un'acidificazione dell'intero organismo e dell'urina portando ad una condizione patologica che predispone ad infiammazione degenerativa della prostata. Ciò significa che chi ha un problema di tumore della prostata dovrebbe assolutamente evitare cibi e bevande che possano irritare le vie urinarie come gli insaccati, i fritti, i cibi piccanti o speziati. Limitare anche il consumo di bevande gassate ma soprattutto di bevande alcoliche come già detto.

Importante invece un'idratazione corretta: bere cioè circa due litri di acqua al giorno, meglio se oligominerale allo scopo di evitare ristagni delle sostanze irritanti contenute nell'urina, le quali, se non determinano direttamente l'ipertrofia prostatica, possono provocare irritazione, generando i tipici disturbi urinari dell'IPB anche quando questo disturbo è ancora silente.

Per quanto riguarda le bevande alcoliche, è consigliabile non superare i due bicchieri di vino al giorno: il vino, infatti, contiene vari antiossidanti, tra cui il resveratrolo.

***Fonti: Fondazione Veronesi***

In relazione al capitolo "prevenzione" sottolineo che, per quel che mi risulta dagli approfondimenti fatti in occasione della stesura del presente lavoro, non esiste una specifica e mirata prevenzione per il tumore della prostata, ma è consigliabile avere uno stile di vita sano e mantenere un peso corporeo nella norma.

L'importanza di una corretta alimentazione per ridurre il rischio di tumore è indiscutibile, come specificato in precedenza: un regime alimentare corretto aiuta ad evitare le infiammazioni, a contrastare il rischio di ipertrofia e a prevenire i tumori. Esistono, però, altri accorgimenti per mantenere uno stile di vita sano e un generale benessere dell'organismo, che possono proteggere contro numerose malattie, non solo nel caso del tumore alla prostata.

Un importante aiuto consiste sicuramente nella riduzione del peso corporeo, in particolar modo del grasso addominale: in quanto organo endocrino che secerne numerosi ormoni, condiziona l'intero profilo ormonale maschile con azione aggressiva contro la prostata.

L'attività fisica aiuta a mantenersi in forma e a controllare il peso. È sufficiente mezz'ora al giorno, seguendo i propri ritmi e in base al proprio livello di stato o di preparazione fisica. Ad esempio, mezz'ora di camminata di buon passo al giorno, magari lasciando la macchina in garage se non dobbiamo coprire lunghe distanze, oppure una buona nuotata in piscina.

Rinunciare alle sigarette protegge l'organismo da numerose malattie e il fumo è ritenuto responsabile di alcune forme di cancro, anche se non esisterebbe una correlazione diretta con il tumore alla prostata. Sottoporsi a visite mediche e controlli regolari favorisce la diagnosi precoce ed è consigliabile soprattutto in caso di familiarità con il tumore o in presenza di sintomi fastidiosi come i disturbi della minzione.

È stato dimostrato che modificare le abitudini scorrette produce benefici significativi anche in età avanzata perché non è mai troppo tardi per scegliere uno stile di vita sano ed equilibrato.

**Fonti: Airc American Institute for Cancer Research Prostate Cancer Foundation**

### **Iridologia e prostata**

L'iridologia è una scienza che attraverso lo studio e l'osservazione dei tessuti e dei colori delle iridi, valuta la costituzione di un individuo, classificandone i punti di forza e di debolezza intrinseci nell'organismo umano. L'iride è una membrana muscolo vascolare pigmentata.

L'iridologia studia quindi il terreno organico e la sua predisposizione alla salute o alla malattia, all'energia o alla debolezza. Grazie all'osservazione delle alterazioni grafiche e cromatiche dell'iride è possibile vedere le zone riflesse di tutto l'organismo: le zone di congestione o accumulo tossico, le infiammazioni o irritazioni, nonché i punti costituzionalmente più forti o più deboli che nell'insieme determinano la cosiddetta "forza vitale di un soggetto".

Si basa sul principio per cui, dopo che un organo ha ricevuto gli impulsi dal cervello, li ritrasmette ad esso. Quindi, se in un determinato distretto organico sussiste una qualsiasi anomalia o alterazione, essa viene per la stessa via trasmessa al cervello il quale, in seguito a varie elaborazioni, dà al complesso sistema nervoso degli occhi, la possibilità di recepire e fissare sull'iride le eccitazioni ed impulsi nervosi in esso elaborati.

Anche questa bellissima disciplina era compresa nel programma triennale di studi dell'Accademia ConSé. La considero come uno dei più importanti strumenti per la prevenzione di disturbi e malattie

in quanto può aiutare il paziente indirizzandolo verso uno stile di vita migliore, partendo da un'alimentazione più sana e corretta.

In queste due fotografie si possono notare tutti i segni grafici e cromatici che indicano squilibri ben evidenziati nella lettura iridologica che segue:

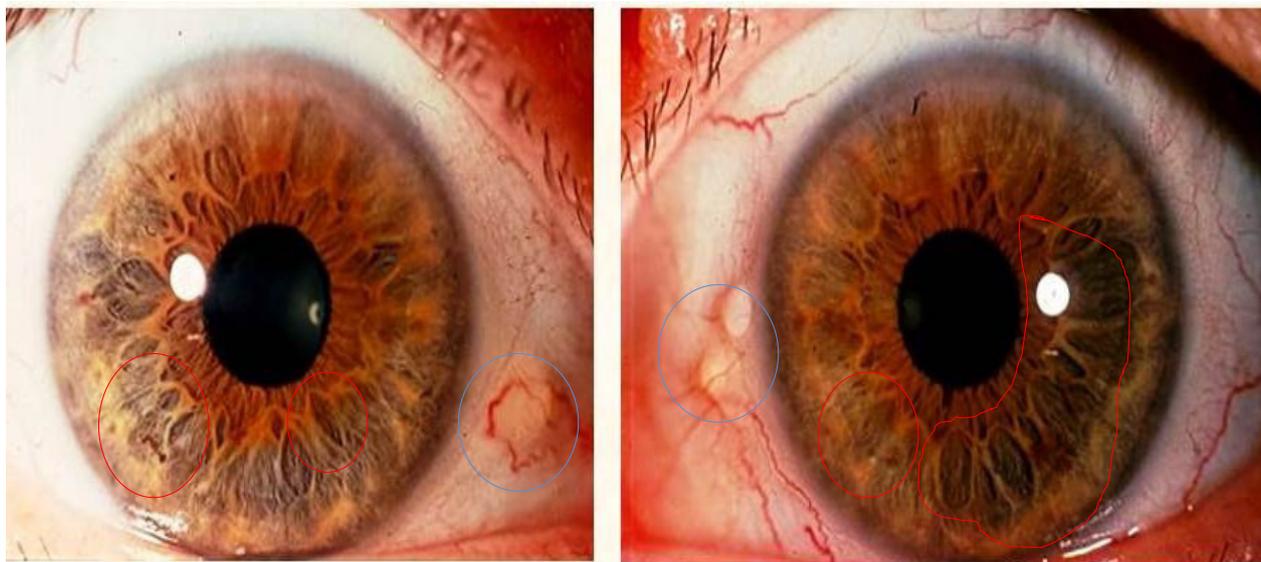


Foto fatte 15 anni prima che la persona venisse operata due volte alla prostata intorno ai 67 anni

Sono sempre in evidenza degli squilibri metabolici sui grassi (nel cerchio azzurro)

Sono sempre presenti vasi capillari congesti in direzione della prostata

Forte intossicazione generale con svariati colori dal giallo al rosso che evidenziano sovraccarico zuccherino e evidente squilibrio epato-pancreatico.

Fegato e pancreas sono ben segnati nell'iride.

Sovraccarico renale e surrenalico forse per molto stress.

Pesante intossicazione intestinale del colon che irradia quindi sulla prostata il tutto bene marcato nei cerchi rossi.

Obbligo di correzione alimentare priva di sostanze colloidali e zuccherine.

Bagni genitali e saune Costacurta a iosa

Depurazione epato pancreatica e renale con Chrysanthellum, poi desmodio

Fondamentale la Serenoa, Pygeum e olio di zucca associata zinco.

Fango su ventre e pube

Frizioni o spazzolature.

### **Idrotermofangopratica e prostata**

Secondo la teoria naturoigienista, tutte le malattie sono provocate dalla febbre gastrointestinale. Quando la congestione, o febbre, si manifesta all'esterno, vuol dire che si trova già nelle viscere ed è appunto la temperatura anormale del tubo digerente che favorisce la putrefazione intestinale ed è quindi la causa di tutte le patologie catalogate (ciò che è fuori è anche dentro).

Partendo da questo presupposto, cioè che i disordini digestivi sono la causa di tutte le alterazioni organiche, il loro ristabilimento e riequilibrio deve partire dall'apparato digerente e si deve basare sulla normalizzazione della digestione; per fare ciò, bisogna combattere la febbre gastrointestinale.

Uno dei mezzi che la natura ci mette a disposizione allo scopo, è il fango, il più adeguato per decongestionare (rinfrescare) le viscere, perché con la reazione termica che provoca, si porta alla superficie del corpo l'afflusso di sangue, ristabilendo in tal modo l'equilibrio termico, salute integrale del corpo stesso.

Il fango si prepara con terra non inquinata e libera da corpi estranei, chiamiamola "vergine", e acqua. Le proprietà salutari del fango sono basate sul potere rinfrescante, disinfiammante, decongestionante, cicatrizzante, assorbente e calmante che possiede la terra.

Terra e acqua, uniti, sono i due agenti generatori della vita organica che si trovano nel fango. La terra è il misterioso laboratorio della vita poiché è destinata a ricevere nel suo grembo quanto si distrugge e muore, per trasformarlo in nuovi elementi di vita organica. Un esempio chiaro l'abbiamo nell'agricoltura e ortofrutticoltura perché solo con un'adeguata concimazione di letame si ottengono buoni raccolti.

Nelle infiammazioni superficiali acute il fango agisce per mezzo del freddo e perde la sua azione decongestionante man mano che si riscalda. Invece nelle congestioni degli organi interni del corpo, più si riscalda il fango applicato sulla pelle, più si porta all'esterno il calore interno da combattere.

Quindi per decongestionare i tessuti e gli organi interni si utilizza il fango fresco applicato direttamente sulla regione interessata, mantenuto e rinnovato costantemente fino alla sparizione del dolore o gonfiore. Nelle infiammazioni acute il fango si dovrà cambiare ogni qualvolta sia troppo caldo, possibilmente ad intervalli di un'ora all'incirca.

Le pratiche igienistiche quali l'idrotermofangopratica possono essere considerate validissimi strumenti naturali per prevenire o curare disturbi in generale e quindi anche in relazione a patologie della ghiandola prostatica. Sono pertanto consigliati i fanghi sul ventre, che si eseguono mescolando, in una terrina, due parti di terra vergine, una di argilla e acqua finché si ottiene un impasto della consistenza di una polentina.

Lo si stende su un foglio di carta di giornale o meglio ancora da pacco, per assorbire l'eventuale eccesso di acqua, della misura dell'addome e lo si ricopre con una garza o un panno di cotone; lo spessore deve risultare di 0,5 cm. L'ambiente in cui si opera questo trattamento deve essere caldo, così come il corpo e soprattutto i piedi; in caso contrario si possono eseguire delle fregagioni con guanto di crine sull'addome e sui piedi porre una borsa dell'acqua calda. Su un lettino da massaggio viene stesa una coperta di lana e sopra questa un telo o lenzuolo; il paziente viene fatto sdraiare e, dopo aver posizionato il fango così come è stato preparato, la persona viene avvolta, prima con il lenzuolo, poi con la coperta di lana. Il cataplasma di fango può essere mantenuto anche per molte ore, ad esempio per tutta la notte e ripetuto finché il fango risulta freddo e quindi ha assolto il suo compito cioè ha assorbito tutto il calore, quindi l'infiammazione esistente. combattono la disbiosi intestinale, un'infiammazione molto comune ai giorni nostri, causata da eccessi alimentari e da cattive abitudini alimentari.

Detti fanghi, in caso di prostatiti, possono essere applicati direttamente sugli organi genitali.

Sono altresì consigliati bagni derivativi o genitali sempre allo scopo di assorbire, quindi eliminare l'infiammazione e bagni cosiddetti "*semicupi di tronco*" (il paziente è immerso con l'addome e parte bassa del tronco nell'acqua in una vasca), che si distinguono a seconda della temperatura in:

**Caldi 36-38°:** - Stimolo debole.

Tempi: 10-20 minuti poi freddo 12-18° C. 10-30 secondi. Finire con applicazione fredda e riposo ben coperti.

Sono utili in caso di adenoma prostatico, stipsi, emorroidi, cistiti, psoriasi, astenia e favoriscono una buona circolazione sanguigna. Hanno un effetto antinfiammatorio e rilassante su addome, bacino e reni.

**A Temperatura Crescente 32-39°:** - Stimolo forte.

Controindicato in caso di insufficienza cardiaca non compensata.

Tempi: Salire ai 39° C. in 15-20 minuti poi asciugarsi.

Utili in caso di prostatiti, cistiti recidive, stipsi, fistole, dolori coccigei e ascessi.

Dolori coccigei e ascessi.

### **Prostata e Medicina Tradizionale Cinese**

La prostata per la Medicina Tradizionale Cinese è associabile all'utero e pertanto è considerata un viscere straordinario; essi regolano il ciclo della vita umana. Infatti la prostata emette il liquido seminale. L'agopuntura e la fitoterapia si sono più volte occupate dell'ipertrofia prostatica benigna.

Per Giovanni Maciocia, agopuntore di fama internazionale, nelle patologie della prostata sono coinvolti i meridiani ChongMai, RenMai e DuMai, che l'attraversano nei loro percorsi.

L'ipertrofia prostatica è causata da una serie di patogeni che includono stasi di Sangue, Umidità e Flegma in un quadro di deficit di Yin e Yang di Rene. Si interviene quindi tonificando il Rene per dissolvere Umidità e Flegma.

*Nota: il Flegma è il muco denso prodotto dalle mucose all'interno delle vie respiratorie.*

Gli agopunti coinvolti possono essere: apertura del canale Chong Mai con SP-4 e PC-6; CV-3, ST-28; KI-14, CV-4, LR-3.

Se la patologia che interessa la prostata è da Umidità, si trattano i punti SP-9, SP-6, BL-60.

Se è da carenza di rene si trattano i punti: Ki-3, Ki-2, Ki-4, CV-1.

In particolare aggiungere energia ai Reni e togliere Umidità alla Milza.

Per togliere Umidità alla Milza sono consigliati l'orzo, la cipolla cotta e i fagiolini.

Per rafforzare il Rene si può eseguire moxa prolungata (anche 15') sul punto Ki-3 finchè si sente caldo nella zona, poi moxa sul punto ST-36.

*Nota: la moxa (o moxibustione) è un'antica tecnica terapeutica di origine orientale, consistente nella stimolazione di alcuni punti della cute per mezzo del calore prodotto dalla combustione di un bastoncino di artemisia. Si attua accendendo un "sigaro" di artemisia che viene avvicinato con molta cautela, onde non scottare il paziente, alla cute, mantenendo una distanza di 3 cm se il sigaro è mantenuto fisso e per pochi minuti, mentre con altre tecniche tipo a becchettio (a becco di uccello) si avvicina e si allontana in alternanza.*

*I punti suindicati vengono stimolati mediante digitopressione o con piccoli attrezzi. L'agopuntura è riservata a personale autorizzato.*

Chong-Mai: Vaso Penetrante; si collega con i 12 meridiani principali “utilizzando” punti di questi ultimi.

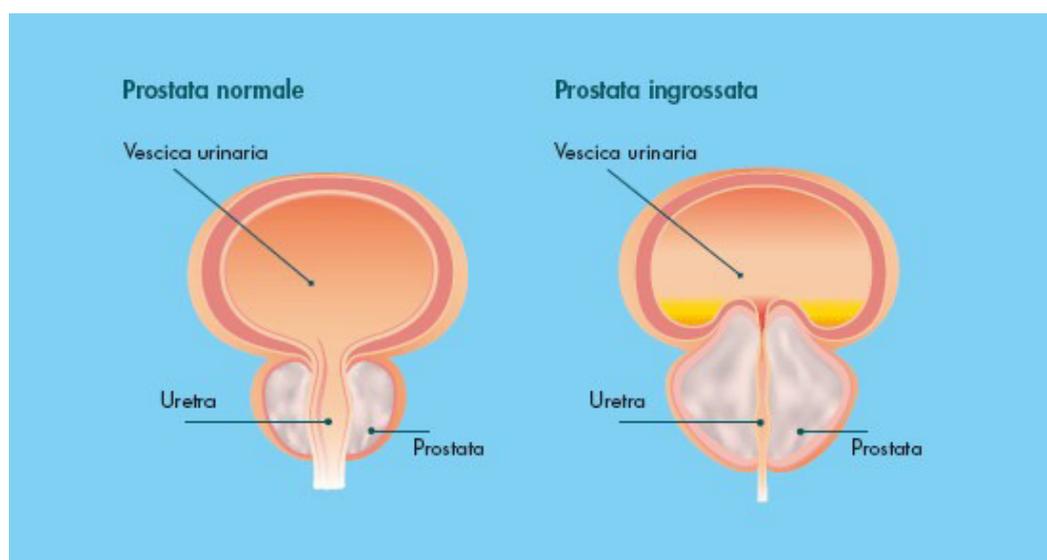
Ren-Mai: Vaso Concezione; meridiano straordinario. Corre lungo la linea mediana anteriore del corpo;

Du-Mai: Vaso Governatore; meridiano straordinario. Corre lungo la linea mediana posteriore del corpo.

Tutti e tre originano nel bacino e sono in stretto contatto con la funzione dei reni.

### **Legenda: sigle dei meridiani suindicati**

SP: meridiano di Milza; PC: meridiano del Ministro del Cuore o Pericardio; CV: Ren-Mai, Vaso Concezione; ST: meridiano di Stomaco; KI: meridiano di Rene; LR: meridiano di Fegato.



## **Medicina Tradizionale Cinese e prostatite**

Il ristagno dell'energia del fegato è una componente importante per ciò che riguarda la prostatite ed è dovuta a stress secondario: lavoro eccessivo e/o conflitti emozionali si manifestano con senso di oppressione al petto, irritabilità e depressione, stipsi e diarrea alternate, senso di fatica, capogiri.

### **Sintomatologia**

Sensazione di peso o dolore sordo e distensivo in zona perineale, riacutizzazioni periodiche con dolore che si irradia prevalentemente al pene e ai testicoli e talvolta anche all'addome, disuria, pollachiuria, tenesmo vescicale.

La lingua è violacea, il polso è a corda e rugoso.

### **Terapia**

- Principio di terapia: Promuovere la circolazione di Qi e sangue, favorire la minzione.

### **Stimolazione dei punti:**

CV-3, CV-4, BL-17, LR-14, SP-9, LR-2, KI-1 E KI-3;

CV-3: Stimola la libera circolazione dei liquidi, tonifica lo Yin renale, nutre il sangue, espelle l'umidità e tonifica lo Yang renale. È indicato per le malattie del tratto genitale, infertilità, dolore ai genitali, disturbi della minzione, incontinenza urinaria, ritenzione urinaria e impotenza.

CV-4: Tonifica il Qi del Rene, regola il Qi, sottomette e favorisce la discesa dello Yang.

Indicato per disturbi della minzione, stasi di Qi e sangue con formazione di masse, ematuria, ritenzione urinaria, enuresi, infertilità e impotenza.

BL-17: Punto Shu del diaframma, punto Hui del Sangue. Regola il sangue, tonifica le condizioni di vuoto.

Indicato per sbloccare il diaframma nel caso di ostruzione al flusso tra torace e addome.

LR-14: Punto Mu del fegato; punto d'incontro con il canale di Milza. Governa la fine di un ciclo e l'inizio di un altro. Rappresenta la fine dello Yin e l'inizio dello Yang. Libera del peso della propria vita per tornare alla spontaneità del presente. È il completamento del programma che si ha nel petto, avvenuto il quale ci si muove nel grande Shen che risiede nel cervello. Il Fegato custodisce lo Hun

che contiene il Passato e che aiuta ad affrontare il Futuro. Le emozioni consentono di fare esperienza della vita, ma se si determina un blocco nelle emozioni non si può più andare avanti nel proprio percorso, il Sangue è bloccato, lo Shen è bloccato.

Indicato tra le altre per sensazione di calore al petto, febbre, diarrea, dolori all'ipogastrio, palpitazioni e irrequietezza.

SP-9: Regola l'Umidità-Freddo, che si trasforma in Calore o Fuoco, favorisce la circolazione del Qi nel Riscaldatore Inferiore.

Indicato in casi di incontinenza urinaria, ritenzione urinaria, dolore ai genitali esterni.

LR-2: Tonifica e regola il fegato, raffredda il sangue, purifica il fuoco del fegato.

Indicato per dolore agli organi genitali esterni, ritenzione urinaria o enuresi, collera e irritabilità.

LR-1: Tonifica il Qi di fegato, mobilizza il sangue, espelle il vento.

Indicato per affezioni dell'apparato uro-genitale, atrofia dei genitali, dolori agli organi genitali esterni, disturbi della minzione.

KI-3: Tonifica e regola il Qi renale e del fegato, purifica il calore.

Indicato per disturbi della minzione, enuresi, sterilità, diminuzione dell'attività sessuale, dolori ai genitali.

KI-1: Regola e tonifica il Qi, apre agli orifizi, calma lo Shen.

Indicato in casi di impotenza, disturbi della minzione, Irritabilità.

Legenda sigle dei meridiani indicati:

Ki-Rene, LR-Fegato; SP-Milza; BL-Vescica; CV-Ren Mai (Vaso concezione).

## **Prostatite e iperplasia prostatica benigna da accumulo di umidità e calore**

### **Sintomatologia**

Dolore urente a localizzazione pelvica e irradiazione all'uretra, disuria, stranguria, bruciore durante la minzione, urine torbide e muco purulento, tenesmo vescicale, sensazione di pienezza pelvico-vescicale, bocca amara, sete senza desiderio di bere, stipsi.

La lingua è rossa con patina giallastra e collosa; il polso è scivoloso e rapido.

### **Terapia**

Principio di terapia= Purificare il calore, drenare l'umidità, favorire la minzione.

### **Stimolazione dei punti:**

BL-28, CV-2, CV-4, LR-5, KI-1, BL-60.

BL-28: Tonifica il Qi di vescica.

Indicato per dolori alla vescica, disturbi della minzione, enuresi, urine scarse e scure, stipsi, diarrea.

CV-2: Tonifica lo Yin renale, nutre e regola il sangue.

Indicato per spermatorrea, disturbi della minzione, impotenza, frigidity, incontinenza, enuresi.

CV-4: Tonifica il Qi del Rene, regola il Qi, sottomete e favorisce la discesa dello Yang.

Indicato per disturbi della minzione, stasi di Qi e sangue con formazione di masse, ematuria, ritenzione urinaria, enuresi, infertilità e impotenza.

LR-5: Stimola il libero fluire del Qi di fegato.

Indicato in caso di dolori improvvisi all'ipogastrio che si irradiano ai genitali, lancinanti, insopportabili, priapismo, gonfiore ai testicoli, impotenza, paura, mancanza di coraggio, orchite.

KI-1: Regola e tonifica il Qi, apre agli orifizi, calma lo Shen.

Indicato in casi di impotenza, disturbi della minzione, Irritabilità.

BL-60: Tonifica il fegato, mobilizza il Qi, mobilizza il Qi del Rene, espelle il vento, rafforza muscoli e tendini.

Indicato anche in caso di gonfiore agli organi genitali.

## **Prostatite e IPB da deficit di Yang di Rene**

Lo Yang di Rene è la base del desiderio sessuale e svolge un importante ruolo nel meccanismo dell'erezione; il deficit dello Yang di Rene determina la diminuzione della libido e della capacità di raggiungere e mantenere l'erezione.

## **Sintomatologia**

Pollachiuria, minzione senza forza, defecazione difficile e dolorosa, feci molli, sensazione di freddo addominale, astenia e dolore alla regione lombare e alle ginocchia.

## **Terapia**

Principio di terapia: Tonificare lo Yang di rene, favorire la minzione.

Stimolazione dei punti: CV-6, CV-3, GV-4, GV-5, GV-20, KI-7, SP-6.

CV-6: Tonifica e regola i Reni, stimola la discesa dello Yang.

Indicato per sterilità maschile e femminile, neoplasie e tumori dell'addome.

CV-3: Stimola la libera circolazione dei liquidi, tonifica lo Yin renale, nutre il sangue, espelle l'umidità e tonifica lo Yang renale. È indicato per le malattie del tratto genitale, infertilità, dolore ai genitali, disturbi della minzione, incontinenza urinaria, ritenzione urinaria e impotenza.

GV-4: Tonifica il fegato, nutre il sangue, tonifica i reni, espelle il vento, stimola la discesa del Qi.

Indicato per spermatorrea, impotenza, enuresi.

GV-5: Stimola il libero fluire del Qi nel dorso, espelle il vento.

Indicato in caso di presenza di masse nell'addome e nell'ipogastrio, diarrea, prolasso dell'ano.

GV-20: Regola il fegato, sottomette lo Yang di fegato, tonifica il cuore, apre gli orifizi, calma lo shen, stimola la salita del Qi.

Indicato tra le altre per cefalea, confusione mentale, scarsa memoria, irrequietezza, prolasso dell'ano, emorroidi.

KI-7: Tonifica i reni, regola il bilancio dei liquidi, l'energia nutritiva e il sangue, purifica il calore.

Indicato per flogosi del tratto urinario, orchite e impotenza.

SP-6: Tonifica la milza, dissolve l'umidità, stimola la funzione del fegato, tonifica i reni, stimola e favorisce la circolazione dei liquidi.

Indicato per disuria, infertilità, malattie del tratto genitale, dolore agli organi genitali, diminuzione o aumento del desiderio sessuale, spermatorrea, enuresi e ritenzione urinaria.

#### **Legenda sigle dei meridiani indicati:**

SP-Milza; KI-Rene; GV-DuMai (Vaso governatore); CV-RenMai (Vaso concezione).

**La stasi di Qi (del Fegato)** è dovuta principalmente a fattori emotivi di forte intensità oppure protratti a lungo (in particolare la depressione).

La stasi di Qi, a lungo andare, porta a produzione di Calore e successivamente alla stasi di Sangue.

**L'accumulo di Umidità** è dovuto ad un deficit della coppia Stomaco/Milza (disturbi digestivi e di assimilazione). Inoltre l'accumulo di Umidità insieme al Calore si trasforma in Flegma.

La principale causa del deficit Stomaco/Milza è un'alimentazione errata: consumo di cibi che creano Umidità (**latticini, superalcolici**) e abitudini errate (saltare i pasti, mangiare frettolosamente o sotto l'effetto di forti emozioni).

**Infine il deficit di Yin e Yang dei Reni** è dovuto principalmente all'invecchiamento, malattie croniche, disturbi emotivi protratti (in particolare ansia) e ad abitudini di vita errate e non salutari (eccessiva attività sessuale, lavorare in eccesso).

#### **Principi di trattamento**

- Muovere il Qi ed eliminarne la stasi
- Purificare il Calore
- Mobilizzare il Sangue ed eliminarne la stasi

- Tonificare lo Stomaco e la Milza
- Eliminare l'Umidità e il Flegma
- Tonificare e riscaldare i Reni
- Nutrire lo Yin del Rene



### **Prostata e Riflessologia Plantare**

La riflessologia plantare è una tecnica di massaggio terapeutico che si pratica sui piedi (Riflessologia plantare), ma anche sulle mani e sulle orecchie, mediante la pressione dei pollici e/o altre dita oppure con l'utilizzo di piccoli strumenti.

Secondo la riflessologia, ad esempio, la plantare, come in una mappa geografica sono rappresentati punti che, opportunamente stimolati, riflettono tutte le funzioni e gli organi del corpo umano provocando un generale riequilibrio o omeostasi dell'organismo con conseguente miglioramento di molte patologie, sia fisiche sia psichiche.

Tra gli organi del corpo circola un'energia vitale che permea ciascuna cellula e ogni tessuto. Se l'energia resta bloccata è colpita la parte del corpo interessata dal blocco. I blocchi di energia del corpo umano sono riflessi, in particolare, sui piedi in una o più zone collegata alla parte del corpo.

Per scoprire questi blocchi energetici o disarmonie, si utilizza la pressione delle dita sui piedi la quale rivelerà l'esistenza di punti dolenti o alterati, situati nella parte del piede collegata alla parte del corpo in disequilibrio.

Il massaggio riflessologico è finalizzato allo scioglimento dei blocchi energetici che si sono materializzati in tensioni muscolari, cristallizzazioni, callosità, gonfiori, ispessimenti e alterazioni del piede. I blocchi possono avere numerose cause: lo stress, un'errata alimentazione, uno stile di

vita non salutare, una relazione interrotta, un lutto e svariate forme di paura. Per eliminare il problema secondo la riflessologia è necessario individuarne la causa; questa modalità comporta ovviamente una tempistica più lunga rispetto ad altre tecniche o medicine basate sulla eliminazione o riduzione del sintomo.

Il suo approccio è di tipo olistico, quindi prende in considerazione l'essere umano nella sua totalità: ogni disturbo viene collegato allo stato generale del paziente e in questo senso curato. Consiste inoltre nel considerare una malattia o un problema fisico come un disturbo della persona intesa globalmente o come il prodotto di un tentativo del paziente di compensare una nuova esperienza.



Per quanto riguarda le problematiche prostatiche un trattamento di riflessologia plantare potrebbe essere svolto come indicato di seguito. Va precisato che prima di procedere al trattamento vero e proprio, deve essere instaurato un rapporto onesto e cordiale con la persona, procedendo ad un colloquio informativo sullo stato di salute generale comprendente sia lo stato fisico sia quello psichico emozionale.

Dopo aver fatto sdraiare la persona sul lettino e fatto scoprire i piedi, si procede all'osservazione degli stessi per notare se hanno una posizione di apertura o di chiusura in clinch, o se un piede è più "aperto" rispetto all'altro, il colore in generale e in particolare, se si notano calli, callosità, rughe,

pieghe, sentire l'odore e guardare con attenzione anche le unghie. Queste prime informazioni possono già parlarci della persona che andremo a trattare.

Si può iniziare quindi a porre delicatamente le mani sui piedi, cominciando ad accarezzarli e a sentire, col tocco, se le mani confermano ciò che gli occhi hanno visto in precedenza, se si apprezzano punti vuoti o pieni.

Si prosegue con una serie di sfioramenti, massaggi, rotazioni e flessioni delle dita, torsione e flessione delle caviglie e alcuni massaggi circolari attorno ai malleoli interni e sul dorso, nella zona cosiddetta "del sonno".

Si passa infine al trattamento che il riflessologo sceglie in base alle informazioni ricevute dalla persona e dalle risultanze dell'osservazione e palpazione, seguendo inoltre quanto è stato appreso durante le lezioni teoriche e durante il tirocinio pratico effettuato nei tre anni di studio presso l'Accademia ConSé.

Pertanto inizierei con la tecnica stop-point, con pollice e indice, proseguirei trattando la colonna vertebrale utilizzando la tecnica di movimento dei pollici a "bruco". Si tratta la colonna completa sempre a bruco, soffermandosi per un minuto sul tratto lombare per cercare di rilassare questa zona, sede di tensioni in genere, ma soprattutto area interessata maggiormente in caso di disturbi alla prostata; poi i punti seguenti: nervo vago, timo, poi polmoni e vie respiratorie per ossigenare il sangue e per migliorare il nutrimento di ossigeno alle cellule; diaframma, plesso solare, trapezio; stomaco, pancreas, fegato-cistifellea, milza; vescica, rene-uretere-vescica; ghiandole surrenali in sedazione per problematiche legate allo stress o in caso di persone iperattive; intestino tenue e crasso, per i batteri e per il collegamento al sistema nervoso, in particolare il tratto *sigma* (che è la quarta e ultima porzione del colon, immediatamente al di sopra del retto, (cosiddetto per la sua conformazione ad "S" dove Sigma corrisponde alla 18ma lettera dell'alfabeto greco che corrisponde alla S del latino) in stimolazione per eventuali problemi di depressione. In caso di problemi di diarrea o dissenteria, si lavora in sedazione per un effetto calmante. Si stimola il punto prostata nei casi di prostatite per migliorare la quantità del liquido spermatico; il punto del pene per eventuali problemi di arrossamento, fastidi, pruriti e dolori. Il sistema linfatico (da escludere in caso di tumore e metastasi) dopo aver sbloccato la cisterna del Pecquet.

L'area riflessa di utero-prostata si trova sul piede, a metà strada tra il malleolo interno e la tuberosità inferiore interna del calcagno. Il punto va stimolato nei casi di prostatite per migliorare la quantità del liquido prostatico. Se la ghiandola prostatica è infiammata, si troverà un rigonfiamento, un eccesso.

Al termine del trattamento sui punti, si procede ad una breve procedura di risveglio mediante massaggi attorno ai malleoli in primis, ma a tutto il piede, flessione e rotazione delle dita e delle caviglie e appoggiando infine le mani sul dorso dei piedi, in ascolto.

Punto riflesso della prostata.



Per quanto riguarda la mia esperienza personale soprattutto quella vissuta durante il tirocinio nelle strutture nelle quali la scuola mi assegnava, confesso che la prima volta non ero molto felice, se così si può dire, di toccare i piedi delle persone. Sì, non è stato facile superare quell'imbarazzo, ma poi ho capito l'importanza della relazione non verbale, dell'importanza del tocco: che non hai per le mani due arti che servono per camminare, sorreggere, calciare ecc... ma hai fra le mani la persona intera che si affida a te, perfetto sconosciuto in fiducia e tu quando capisci questo, realizzi che tra le tue mani e i piedi della persona inizia un dialogo intimo e uno scambio di informazioni e sensazioni reciproche; che la persona si offre a te e tu sei felice di questa fiducia e di poter essere d'aiuto ma sempre concentrato e consapevole della responsabilità che ti stai assumendo.

Non mi considero ancora un esperto in questa delicata disciplina perché ho molto ancora da imparare e sperimentare, ma le esperienze finora vissute eseguendo il trattamento riflessologico su alcune persone dimostra, nel mio piccolo, la validità di questa pratica. La prima sensazione che tutte le persone finora trattate mi riferiscono è quella di sentirsi molto rilassate, più serene; poi in alcuni casi han trovato beneficio a livello gastrointestinale, per altre sono migliorati i sintomi delle cefalee. Sono convinto che il successo che può derivare dall'utilizzo di questa pratica e di tutte le pratiche indirizzate al benessere delle persone, non può prescindere dall'approccio empatico, dall'atteggiamento di disponibilità del terapeuta ad essere "in coscienza" veramente d'aiuto. Ritengo quindi che sia fondamentale l'intento a guidare e raggiungere un buon esito della pratica unito alla necessaria competenza ed esperienza.



### **La Tecnica Metamorfica o Massaggio Metamorfico**

Anche questa tecnica può essere efficacemente utilizzata, anche se indirettamente, per il trattamento delle problematiche della prostata.

La tecnica metamorfica è un massaggio, ma forse è improprio definirlo un massaggio. È un tocco delicatissimo, dolce e rilassante adatto a tutti ma soprattutto alle persone che desiderino un cambiamento nella propria vita.

La tecnica metamorfica non si riferisce a sintomi particolari, cioè è asintomatica; genera un senso di liberazione da patologie di antica data, sia fisiche sia psicologiche: è un percorso di evoluzione, di autoguarigione e di crescita creativa.

Mentre nella riflessologia lo scopo è di provocare cambiamenti nel corpo, principalmente sul piano fisico e si lavora su un determinato punto riflesso per determinare un cambiamento di un organo bersaglio, la Tecnica Metamorfica lavora diversamente: lascia cioè alla Forza Vitale il compito di operare il mutamento nell'individuo. Non interessa un punto preciso: interessa l'agire come catalizzatore innescando una metamorfosi evolutiva verso lo sviluppo di un disegno personale che solo la Vita conosce, permettendo il superamento e la trasformazione di vecchi schemi che intrappolano l'energia personale e che a lungo andare, prima o poi, tendono a manifestarsi in problemi fisici, mentali ed emozionali.

La ragione per cui nella Tecnica Metamorfica si toccano la testa, le mani e i piedi sta nel fatto che queste tre aree di comunicazione con l'esterno corrispondono alle tre azioni principali: pensiero (testa), azione (le mani) e movimento (i piedi).

Il centro del movimento si estende alle gambe e ai piedi. L'attività in questa zona esprime la nostra capacità di muoverci fisicamente. Corrisponde anche agli stadi della pre-nascita e della nascita nello schema prenatale, che sono collegati col nostro comportamento nella società.

Il centro dell'azione si estende dalla colonna vertebrale alle spalle, alle braccia e alle mani. È tramite questo centro che esprimiamo le nostre qualità di esecuzione, di creatività e di capacità di dare. E anche il modo in cui viviamo e gestiamo la nostra vita.

Con il lavoro sulle mani si liberano sia la capacità di agire all'interno della corrente del mutamento, sia i nostri sentimenti riguardo al nostro scopo nella vita.

Corrisponde anche allo stadio del post-concepimento, agli aspetti introversi e personali del nostro essere.

Il centro del pensiero, la testa, è considerata il nucleo della pianificazione. Il lavoro sulla testa ci aiuta a liberare la nostra capacità di pensare, di governare la nostra vita e di prendere delle iniziative all'interno della corrente di mutamento attivata dalla Tecnica Metamorfica applicata ai piedi.

Questo centro corrisponde alle fasi di pre-concepimento e concepimento e alla facoltà di ricevere e interpretare intuizioni e conoscenze.

La Tecnica Metamorfica parte dal concetto che ogni cellula che costituisce il corpo e la mente umana, contiene la memoria delle esperienze vissute, a partire già dal momento del concepimento. Questa tecnica ideata, sperimentata e divulgata negli anni cinquanta dal riflessologo inglese Robert St. John e perfezionata in seguito dal suo allievo francese Gaston SaintPierre, si basa su un aspetto scientifico importante. Durante i nove mesi di gestazione si impianta il potenziale della vita umana e una delle prime strutture che si formano nell'embrione è la colonna vertebrale, con il sistema nervoso centrale. È quindi la colonna vertebrale che detiene la nostra memoria prenatale, cioè di tutte le esperienze vissute dall'essere umano nei primi nove mesi di vita all'interno del grembo materno.

Si attua trattando con un leggero sfioramento i punti riflessi della colonna vertebrale, situati sui piedi, sulle mani e sulla testa allo scopo di riportare alla luce quel periodo così prezioso e unico, nel quale, per vari motivi, possono verificarsi quei blocchi energetici che influenzeranno il modo di essere e comportarsi dell'individuo di domani.

In pratica, partendo dalla sommità dell'alluce, che simbolicamente rappresenta il Principio paterno nonché area che riflette anche il nostro punto di contatto con il cielo, la polarità opposta alla terra, e che si riferisce al pre-concepimento, un periodo fuori dal tempo, spazio e materia, la Coscienza della Vita si sta muovendo, nell'astratto, verso il momento del concepimento. Si trova sulla prima falange dell'alluce, punto riflesso della testa: aspetti cerebrali, intellettuali e mistici. Si scende con leggero sfioramento verso il calcagno, che rappresenta il principio materno, la madre Terra, il punto della nascita.

Tra i due principi si rispecchia la mappa temporale dei nove mesi di gestazione. Dalla prima falange dell'alluce si scende al punto del concepimento, che si trova alla prima giuntura dell'alluce sul lato interno, nel punto in cui, piegando il dito si forma una piega. È il punto riflesso dell'osso atlante, la prima vertebra della colonna. È il punto in cui convergono tutti i fattori che formeranno la nuova vita. Il modello del nuovo essere.

Si passa, scendendo, al post-concepimento che corrisponde al periodo gestazionale dei primi quattro mesi e mezzo, ovvero dal concepimento alla 18°/20° settimana e che corrisponde all'area che va dal punto del concepimento al centro dell'arco del piede, cioè al raccordo tra l'osso cuneiforme interno con lo scafoide. Sul piede riflette l'area che va dall'inizio della prima vertebra dorsale all'8°/10° vertebra toracica. È lo stato "*afferente*" nel quale l'energia è rivolta all'interno, concentrata esclusivamente sullo sviluppo interiore e la capacità di essere cosciente di fronte alla vita. In questo periodo si formano i polmoni.

Quando la madre avverte i primi movimenti del bambino nel ventre è la svolta: inizia il movimento verso l'esterno. C'è un passaggio di consapevolezza da uno stato di introversione ad un'estensione verso l'esterno. Sul piede corrisponde al punto tra l'osso cuneiforme e lo scafoide, che riflette l'8°/10° vertebra toracica. Riflette anche l'area del plesso solare.

Nel periodo dalla 18ma alla 22ma settimana, cioè la pre-nascita, il bambino si prepara all'uscita dal ventre materno. In questo periodo egli sviluppa le qualità di rapporto e comunicazione. L'individuo in quanto identità è formato e diventa consapevole della sua capacità di agire. È lo stadio "*efferente*" nel quale l'energia si muove verso l'esterno. L'area è compresa tra il centro dell'arco del piede ed il calcagno che riflette la spina dorsale dell'8°/10° vertebra toracica, dal plesso solare alla base della colonna vertebrale. Questa zona comprende il sistema digestivo, i reni e gli organi della riproduzione, quindi compresa la ghiandola prostatica, oggetto base di questo lavoro.

Pertanto, problematiche alla prostata, possono nascere da blocchi o traumi subiti dal bambino in questo periodo.

**Nota:** *la prostata, come l'utero, origina dall'endoderma, foglietto germinale interno. I foglietti embrionali sono strati di cellule che si organizzano precocemente nel corso dello sviluppo degli animali e dai quali deriveranno le varie parti del corpo dell'embrione e le sue membrane accessorie. Sono tre e si distinguono in: endoderma, mesoderma ed ectoderma. La scienza che studia la formazione e lo sviluppo dell'embrione è l'embriologia, una branca della biologia.*

Infine il momento della nascita sul piede corrisponde al punto sul calcagno, dove il tendine d'Achille si innesta sull'osso, che è il riflesso della base della colonna vertebrale.

È un momento di grande cambiamento che comporta una scelta tra azione e non azione, dove il bambino trova la motivazione alla nascita, quando si sente pronto al cambiamento.

La Tecnica Metamorfica si completa nell'arco di un'ora o poco più e si svolge, dopo aver sistemato la persona sul lettino da massaggio ed aver eseguito brevi tecniche di scioglimento e rilassamento, partendo dall'apice dell'alluce del piede destro per almeno 20 minuti; lo stesso sul piede sinistro e 10 minuti su ogni pollice delle mani. Si conclude con alcuni passaggi sulla testa per 5 minuti, dal punto del terzo occhio, tra le sopracciglia, sino alla base del cranio, facendo ruotare la testa prima a sinistra e poi a destra.

Stimolando tali punti, la Forza Vitale essenziale, guidata dall'intelligenza innata del ricevente, scatena le energie ostacolate da blocchi subiti nel periodo prenatale, dando via libera a processi di guarigione della mente, del corpo e dello Spirito, aumentando la consapevolezza della "giusta via" da percorrere nella vita.

La Tecnica Metamorfica è priva di controindicazioni e può essere applicata anche sui bambini, alle donne in gravidanza, ai malati e agli anziani. In Fiducia poiché è la Vita stessa che guarisce.

A differenza della Tecnica Riflessologica nella quale l'operatore agisce in base a una determinata mappa "geografica" precisa dei punti riflessi, nel Massaggio Metamorfico l'operatore deve completamente estraniarsi dalla persona e da qualsivoglia problematica la medesima porti con sé.

In quanto, ripetendomi, non è l'uomo che guarisce ma è la Vita stessa che sa dove e come operare.

Anni fa ho partecipato a un corso esterno di Massaggio Metamorfico tenuto da Mario Zanoletti.

Una bellissima esperienza sia per quel che riguarda la teoria che è molto interessante e affascinante, sia per la parte pratica che è stata sorprendente sia per la semplicità del tocco e per le sensazioni provate nel dedicarsi a una persona con quelle modalità. La tenerezza e dolcezza che useresti se dovessi applicarla ad un neonato, la utilizzeresti anche per una persona adulta. Sembrava di essere in un altro mondo, quasi fiabesco.

Ma ovviamente è stato molto bello e rilassante riceverlo e, nella fase didattica, è estremamente importante anche ricevere il massaggio allo scopo di provare le sensazioni che il paziente a sua volta potrà provare.

Essendo il corso del Massaggio Metamorfoico compreso nel programma di studi del secondo anno dell'Accademia ConSé, l'ho ripetuto assieme ai miei compagni di classe.

Concluso poi il triennio di scuola, mi è capitata l'occasione di farlo nuovamente e con persone nuove. Devo dire che ogni volta è un'esperienza nuova, diversa, forse perché le nostre cellule cambiano in continuazione e quindi anche noi di conseguenza cambiamo; non siamo mai gli stessi.

L'atmosfera che si crea a scuola durante questo corso di tre giorni è di completa immersione in un mondo nuovo, quasi irreali nel quale sperimenti il completo distacco da tutto ciò che è fuori.

Entri in un clima di sacralità, perché l'Accademia ConSé ti insegna che il paziente deve essere considerato sacro, degno di grande rispetto e quindi di vera relazione di aiuto amorevole che poi, nella pratica quotidiana di terapeuta, deve essere riprodotta.

Mentre nella visione di Robert Saint John il Massaggio Metamorfoico si può eseguire anche semplicemente su un divano guardando la tv, proprio perché è la Vita che stimola la forza vitale che scioglie i nodi di cui abbiamo parlato in precedenza. Il metodo attuato all'Accademia di Naturopatia ConSé aggiunge questa atmosfera di calma, di serenità e di sacralità che ti aiuta ad entrare in empatia e fiducia con il paziente.

*“Fate che i fini e i mezzi siano una cosa sola.*

*Qualunque sia il lavoro che state facendo*

*Non pensate ad altro.*

*Eseguitelo come offrireste un culto,*

*il più alto dei culti*

*e consacrate a esso la vita,*

*almeno per il momento”*

*(Sw. Vivekananda)*

## **I cinque Tibetani (Riti)**

Per quanto riguarda la prevenzione e la cura di qualsiasi tipo di disturbo si possono utilizzare ed eseguire alcuni esercizi definiti “I cinque tibetani (o 5 riti tibetani)”. Sono appunto cinque esercizi, simili allo yoga, resi famosi da Peter Kelder attraverso l’omonimo libro pubblicato nel 1939, nel quale egli racconta della pratica quotidiana di tali esercizi presso un monastero tibetano.

Il rituale viene presentato come il segreto dell’eterna giovinezza e salute, in quanto in grado di stimolare i sette punti energetici dell’organismo chiamati chakra, deputati al controllo della secrezione ormonale di tutte le ghiandole endocrine sparse all’interno dell’organismo.

Queste ghiandole sono:

- 1) ghiandole riproduttive (gonadi)
- 2) pancreas endocrino
- 3) ghiandole surrenali
- 4) timo
- 5) tiroide
- 6) ghiandola pineale o epifisi
- 7) ghiandola pituitaria o ipofisi

Secondo il libro di Kelder, l’invecchiamento e le malattie sarebbero dovute a uno squilibrio del sistema ghiandolare che avverrebbe all’incirca dopo la pubertà, cioè al momento in cui termina il periodo della crescita. Attraverso i cinque tibetani, queste ghiandole verrebbero stimolate e la loro funzione riequilibrata, in modo da garantire un ritorno alla giovinezza per tutte le cellule dell’organismo.

I cinque tibetani vanno eseguiti tutti i giorni e possibilmente più volte al giorno. La posizione può essere mantenuta anche pochi secondi, ma bisogna ricordarsi di inspirare durante la fase di contrazione e di espirare durante la distensione. Inizialmente ogni rito viene eseguito per alcune volte, in base allo stato di forma della persona, con l’obiettivo di eseguirne 21 per ogni rito tibetano. Al termine ci si sdraia in posizione di “Shavasana”, la posizione Yoga del cadavere, supini a braccia larghe e palmi rivolti al cielo, per rilassarsi. Sono molto consigliati e impegnano poco tempo.

## **Prostata e Chakra**

Chakra è una parola sanscrita, appartenente perciò all'antica India, che ha diverse traduzioni anche se tutte rimandano al significato di una forma circolare: cerchio, ruota, centro, vortice, movimento energetico che si allarga a spirale, *Bindhu*, ossia punto da cui tutto parte e a cui tutto ritorna o anche *Padma* che significa loto, perché vengono rappresentati spesso con fiori di loto chiusi, semichiusi o aperti, con differenti numeri di petali che aumentano in ascesa, i quali possono rivolgersi verso il basso, alla Terra, o verso l'alto, al Cielo, sempre secondo il livello di coscienza raggiunto dalla persona che li riscopre e agisce. I Chakra che riguardano la zona anatomica della prostata sono due: Il 1° Chakra -Io sono - *Muladhara*, dove Mula significa radice, base, basamento, Adhara supporto, quindi Muladhara è tradotto come sostegno della base. Muladhara è il luogo in cui l'ingresso della Sushumna, il canale centrale che attraversa verticalmente il corpo, è ostruito dalla *Kundalini*, l'energia evolutiva dell'individuo rappresentata come una divinità femminile, una serpentesca che viene da Bhogavathi, la dimora dei serpenti che si trova al di sotto del mondo degli inferi.

Muladhara, collocato nel pavimento pelvico sotto la base della colonna vertebrale, ossia nel coccige, è il Chakra dell'origine, da cui parte il cammino dello Yoga, dell'esperienza più materiale e terrena. A livello fisico svolge un'azione di distensione di tutta la colonna vertebrale.

Porta in sé tutte le potenzialità presenti ma non ancora espresse; sviluppa la potenza dell'istinto e quando non è in equilibrio energetico porta gelosia, odio, ira, rabbia, avarizia, paura e tristezza.

Sovrintende alle funzioni dell'escrezione, della minzione, dell'ejaculazione e del parto: praticamente tutto ciò che dal corpo scende ed esce.

Il 2° Chakra - Io sento -*Svadhithana*. Il suo nome significa "collocato nel proprio posto, nella sua giusta sede, ma viene tradotto dai seguaci di Shiva anche come forza vitale del *Lingam*, ossia che sta alla radice del pene. Svadhithana, che a livello vertebrale si pone tra la prima, la seconda e la terza vertebra sacrale con innervazioni che vanno alla seconda, alla terza e quarta lombare, è collocato alla radice degli organi genitali, nel punto in cui si sviluppano le cellule germinali. Governa i reni cui è attribuita l'energia ancestrale e i surreni che racchiudono l'adrenalina, preziosa sostanza del sistema ortosimpatico che agisce in difesa delle situazioni di stress. Portare all'equilibrio energetico questo Chakra elimina le paure più antiche e profonde, le tensioni interiori e aumenta la fiducia in se stessi e negli altri.

Quindi anche la pratica Yoga, attraverso alcune "asana" specifiche può essere d'aiuto, se eseguite correttamente, in caso di disturbi alla prostata.

**Da "Il grande libro dello Yoga" della Maestra Gabriella Cella.**



## Fitoterapia e Prostata

La fitoterapia, dal Greco Phytòn (pianta), ma, allo stesso tempo, anche “creatura”. Questi due termini portano con sé un significato profondo e parallelo che accomuna la pianta all’essere, cioè all’uomo e alla vita e Therapeia (cura), è la scienza che studia l’impiego di piante medicinali a scopo preventivo o curativo in base al tipo di droga costituente.

Nel 1980 l’OMS (organizzazione mondiale della salute) dette la seguente definizione di pianta medicinale: “ *Ogni vegetale che contiene in uno o più dei suoi organi, sostanze che possono essere utilizzate a scopo curativo o preventivo o che sono precursori di emi sintesi chimico-farmaceutica*”, cioè che dal vegetale riproducono chimicamente un prodotto (ad esempio, dall’acido salicilico viene ricavato il prodotto che commercialmente è noto come “aspirina”).

La fitoterapia è regolata dalle seguenti leggi:

- Legge dei contrari: indica la necessità di un effetto terapeutico contrario ai sintomi presenti nel malato per ottenere un’azione curativa. È una legge allopatrica, criterio usato in medicina. La tintura madre si avvicina a questa legge.
- Legge dell’analogia: indica la necessità che i rimedi abbiano effetti simili ai sintomi da combattere. Questa similitudine provoca all’organismo una reazione che sopprime i sintomi patologici senza effetti tossici gravi (o letali).

La fitoterapia agisce, nella maggior parte dei casi, seguendo i principi della legge dell'analogia, essendo la posologia curativa dei sintomi molto lontana dalla dose sub tossica che li provocherebbe. Il gemmo derivato si avvicina molto a questa legge.

### **Gemmoderivati (o macerati glicerici)**

Sono preparazioni liquide ottenute dall'azione solvente di una miscela di acqua, alcol e glicerolo, su droghe vegetali fresche. (La droga è la parte della pianta che contiene il principio attivo; la Farmacopea Ufficiale definisce droga vegetale quella "costituita da parti interne o esterne di piante che possono essere utilizzate a fini terapeutici o come sostanze ausiliarie). Sono ottenuti per macerazione a freddo di gemme, giovani gemme, giovani getti, ghiande, linfa, semi e giovani radici, provenienti esclusivamente da piante che vivono nel loro ambiente naturale, non coltivate, raccolti nel loro tempo balsamico e utilizzati a poche ore dal raccolto. Il tempo balsamico è il periodo in cui si trova la maggior concentrazione di principi attivi. Ad esempio: in autunno e inverno si raccolgono: corteccia, radici, tubero, rizoma, bulbo, seme e frutto. In estate il frutto e il seme e in primavera radici prima della fioritura, foglie e gemme appena formate.

I gemmo derivati agiscono sugli organi emuntori, dunque servono per disintossicare, rigenerare e curare le cellule; hanno infatti un'azione di drenaggio anche attraverso lo stimolo del sistema reticolo endoteliale (dove si raccolgono le tossine), favorendo l'omeostasi cellulare e tissutale. Si assumono lontano dai pasti e direttamente in bocca o con pochissima acqua, mantenendoli in bocca per almeno un minuto prima di deglutire. Agiscono velocemente e in profondità e non hanno controindicazioni.

### **Tinture madri (o soluzione idroalcolica)**

È un'estrazione idro-alcolica ottenuta per macerazione a freddo di materiale vegetale fresco in una soluzione di acqua e alcol. Le tinture madri si ottengono lasciando macerare lentamente a freddo per 21 giorni la parte comunemente utilizzata (foglie, fiori, radici, cortecce, semi, resine), in modo da estrarre e conservare le sue proprietà.

La soluzione idro-alcolica viene aggiunta alla pianta in rapporto di 1:10 del loro peso di droga (ad esempio, 1 Kg di droga per 10 di solvente). Diversamente dai gemmo derivati, le tinture madri lavorano più sul sintomo e quindi hanno lo stesso tipo di impiego dei farmaci e possono avere controindicazioni.

In fitoterapia si parla spesso di *Fitocomplesso*: corrisponde alla pianta intera. È l'insieme dei principi attivi sia primari che secondari, estratti o derivati da una pianta medicinale responsabili di una certa attività biologica capace di apportare modifiche strutturali e funzionali alle cellule modulandone l'attività. Produce un certo effetto terapeutico solo nella sua totalità.

La fitoterapia ricorre a piante officinali e sostanze naturali che svolgono un'azione antinfiammatoria e antibatterica e riequilibrante del sistema ormonale maschile, per curare i disturbi della prostata, cioè le prostatiti, l'iperplasia prostatica benigna ed il tumore.

Madre Natura possiede e ci offre un tesoro immenso di opportunità per curare moltissime patologie; tra queste vorrei citare le piante officinali più conosciute ed utilizzate per favorire una buona salute della prostata:

**La Serenoa:** (*Serenoa Repens*). I frutti della *Serenoa* svolgono un'azione riequilibrante sul sistema ormonale, principalmente maschile, e sono impiegati nel trattamento dei disturbi della prostata e dell'alopecia (calvizie androgenica), che affliggono un gran numero di uomini. I principi attivi contenuti nella pianta sono steroli, acidi grassi liberi, carotenoidi, oli essenziali e polisaccaridi. Il meccanismo d'azione del fitocomplesso dipende dalla combinazione di un effetto antagonista sugli ormoni sessuali, con un'azione antinfiammatoria e diuretica.

La *Serenoa* è utilizzata con successo nella cura delle malattie dell'apparato uro-genitale maschile, nell'ipertrofia prostatica benigna (BHP) al primo stadio, in cui predominano i disturbi urinari, "disuria". È utile anche al secondo stadio, in cui aumenta la ritenzione urinaria, in quanto la proprietà diuretica stimola lo scarso flusso urinario, tipico di questa malattia, per cui la vescica non si svuota mai completamente, ma rimane sempre un residuo; permettendo il "lavaggio" delle vie urinarie e l'eliminazione dei batteri attraverso il flusso dell'urina.

**Pygeum africanum o Prunus africana:** appartiene alla famiglia delle rosacee. Ha origine dall'Africa equatoriale ed è utile nelle patologie dell'apparato urogenitale poiché contribuisce ad aumentare l'elasticità vescicale e di aiuto nel trattamento dell'iperplasia prostatica benigna.

**Uva ursina:** può essere considerata un **antisettico** assai attivo da utilizzare ogni qualvolta vi sia un'infezione o infiammazione a livello delle vie urinarie, in quanto è in grado di determinare **un'azione antibatterica, antinfiammatoria e calmante lo stimolo continuo della minzione o il dolore.**

Può essere prescritta in caso di prostatite, cistite acuta e cronica, nell'uretrite, nella colobacillosi. Un'indicazione interessante, in ambito geriatrico, è l'ipertrofia prostatica con componente infiammatoria ed infettiva e le cistiti da catetere.

### **Echinacea**

La radice di Echinacea contiene polisaccaridi che conferiscono alla pianta proprietà immunostimolante, per questa ragione è usata in fitoterapia per favorire le naturali difese, in quanto stimola il sistema immunitario, sostenendo così l'organismo contro gli attacchi infettivi.

È in grado di attivare l'azione fagocitaria dei linfociti e rinforzare il sistema immunitario specifico, di adulti e bambini.

La pianta inoltre contiene flavonoidi (come la luteolina, kaempferolo, quercetina, apigenina); derivati dell'acido caffeico (echinacoside, acido clorogenico), acido cicorico, polieni, alchilamidi e olio essenziale. In particolare l'echinacoside svolge azione antibiotica e batteriostatica, in grado di inibire la replicazione di batteri difficilmente controllabili; mentre l'echinaceina conferisce alla pianta proprietà antinfiammatorie.

Infine la presenza di acido cicorico e acido caffeico svolgono azione antivirale, tale da ostacolare la penetrazione del virus nelle cellule sane. Se assunta regolarmente soprattutto nei periodi in cui l'organismo è più soggetto a stress può curare le malattie da raffreddamento, le infezioni del sistema respiratorio e di quello urinario.

L'Echinacea presenta pochi effetti collaterali. La sua azione immunostimolante la rende controindicata in pazienti in terapia immunosoppressiva (trapianti, malattie autoimmuni).

### **Verga d'oro**

La Verga d'oro è una pianta officinale che ha proprietà astringenti, antiinfiammatorie, decongestionanti. Contiene i seguenti principi attivi: saponine, flavonoidi, polifenoli, polisaccaridi, tannini, olio essenziale, resine, principi amari, mucillagini che conferiscono alla pianta un'azione depurativa e antinfiammatoria sull'apparato uro-genitale e possiedono, inoltre, un notevole effetto diuretico.

La sua azione diuretica e depurativa la rende utile in presenza di ritenzione idrica, inestetismi della cellulite, gotta ed iperuricemia.

Si può considerare un ottimo depurativo del sangue grazie alla sua proprietà di aumentare il volume delle urine e di eliminare le scorie di azoto e di acidi urici.

Ha azione antinfiammatoria e spasmolitica che la rende un valido rimedio nella cura delle affezioni alle vie urinarie, nella prevenzione dei calcoli renali e delle malattie a carico dell'apparato urogenitale. La Verga d'oro non presenta nessuna controindicazione alle dosi terapeutiche, eccetto ipersensibilità individuale. Non utilizzare in gravidanza e durante l'allattamento.

### **I gemmo derivati utili in caso di disturbi alla prostata**

**Sequoia gigantea:** il gemmoderivato della sequoia, svolge un'azione energizzante, antidepressiva, stimolante, utile nei soggetti anziani maschili. Viene impiegato in fitoterapia in presenza di ridotta vitalità, inappetenza, affaticamento, ipertrofia prostatica, osteoporosi e depressione senile. Nelle persone avanti con gli anni, dona una sensazione di euforia ed un recupero delle forze, utile nei casi di neuroastenia con una buona azione sia sul piano fisico, sia a livello psicologico. Utile anche nei disturbi dell'apparato riproduttivo, nelle malattie dell'apparato urinario, nell'atrofia dei testicoli, come coadiuvante in associazione con altre piante nella impotenza maschile, in quanto è un regolatore ormonale. In associazione con Ribes Nigrum svolge un'azione antinfiammatoria per l'ipertrofia e l'adenoma prostatico.

**Quercus pedunculata (Quercia):** Possiede azione di stimolazione sulle gonadi maschili e sulla corteccia surrenale. È utilizzata nell'astenia sessuale e surmenage. L'azione con Sequoia gigantea consente un'azione eutrofica e rivitalizzante sulla sfera sessuale (stimola la secrezione di testosterone)

### **Vaccinum vitis Idaeae giovani getti (Mirtillo rosso).**

È il rimedio della menopausa, ma è indicato anche nel fibromioma uterino, nelle prostatiti e nell'adenoma prostatico.

### **Juglans regia (Noce)**

Le gemme di noce manifestano proprietà anti infettive e antinfiammatorie, soprattutto per i disturbi della pelle (eczemi, psoriasi), del pancreas, dell'intestino e delle ghiandole linfatiche. Agisce nella disintossicazione del fegato stimolando la funzione epatica e abbassando il colesterolo. È utile anche per le infiammazioni e ulcerazioni degli organi sessuali maschili.

### **Ribes Nigrum (Ribes Nero)**

Il gemmo derivato di Ribes Nigrum possiede una marcata azione antinfiammatoria e antistaminica. Esso agisce stimolando direttamente la corteccia surrenale, aumentando in tal modo la produzione di cortisolo ed è una delle piante più usate della gemmo terapia sia per la sua azione antistaminica che antinfiammatoria.

Il Ribes Nigrum si utilizza in tutte le problematiche di origine allergica (orticaria, asma, rinite, congiuntivite ecc...) insieme ad altri gemmo derivati sia perché li potenzia, sia perché è l'unico gemmo dall'azione cosiddetta cortison-like. Utile quindi in tutti i casi, a largo raggio, di infiammazione, sia dell'apparato respiratorio, digestivo e urinario.

### **Le sostanze naturali utili alla prostata**

**Semi di zucca:** vantano una lunga e consolidata tradizione popolare contro i vermi intestinali, l'enuresi notturna dei bambini e le affezioni della prostata. Oggi, sono largamente impiegati in prodotti fitoterapici per la cura dell'ipertrofia prostatica benigna. I semi di zucca contengono betasteroli strutturalmente simili agli androgeni ed agli estrogeni. Queste sostanze si sono dimostrate utili per abbassare i livelli di colesterolo e migliorare i sintomi dell'ipertrofia prostatica.

**Polline:** è utilizzato con efficacia nella terapia dell'ipertrofia prostatica e la prostatite. Questa sostanza naturale contiene licopene, beta-sisterolo e numerosi flavonoidi che hanno dimostrato un'azione inibente della crescita di tessuto della prostata, in grado di ridurre il dolore, l'infiammazione e il rischio di cancro alla prostata. Il polline aumenta anche l'efficacia delle cure di chemioterapia se somministrato contemporaneamente. Al contrario delle medicine, il polline non attacca direttamente il tumore, ma piuttosto stimola il sistema immunitario.

### **Le erbe per la prostata**

**L'ortica:** pianta erbacea perenne, originaria dell'Asia occidentale, oggi diffusa in tutte le regioni temperate del globo, Italia compresa e considerata come infestante. La radice corrisponde alla parte della pianta (droga) che ricopre un ruolo di primo piano nel trattamento sintomatologico dell'ipertrofia prostatica benigna. Infatti rizomi e radici essiccate si caratterizzano per la presenza di fitosteroli ( $\beta$ -sitosterolo, daucosterolo e relativi glucosidi) e scopoletina; discreta anche la presenza

di tannini, lecitine, sali minerali, fenilpropani e lignani. Questi ultimi in particolare sono in grado di limitare la crescita del tessuto prostatico, indotta dagli androgeni ed in particolare dal diidrotestosterone; mentre la presenza dei fitosteroli rende la pianta capace di diminuire la conversione del testosterone in estrogeni, riequilibrando così il rapporto androgeni/estrogeni.

È molto indicata per le malattie e le infezioni delle vie urinarie e per i casi di ritenzione patologica dell'urina.

### **L'Epilobio**

È la pianta eccellente per problemi alla prostata e, a quanto mi risulta, la più consigliata nelle erboristerie per le problematiche alla prostata. Numerose sono le varietà di Epilobio, ma la tipologia che contiene le proprietà medicinali più efficaci contro le patologie della prostata, compreso il cancro, è l'*Epilobium parviflorum*, riconoscibile per i suoi piccoli fiori rosa.

L'Epilobio infatti ha proprietà antinfiammatorie (grazie alla presenza di un numero elevato di flavonoidi) e antibatteriche; poiché contiene tannini, questa pianta può combattere le infezioni e ridurre le emorragie. È una pianta originaria dell'Austria e qui scoperta, sperimentata ed utilizzata da Maria Treben, una donna austriaca che ha fatto dello studio delle erbe medicinali e la cura delle persone con l'utilizzo di queste erbe medicinali, lo scopo della sua vita.

Nel suo libro "La salute della farmacia del Signore", che raccoglie tutte le piante medicinali e le esperienze da lei vissute utilizzando le stesse per la cura di patologie anche molto gravi, la Signora Treben consiglia, nei casi di prostatite, ipertrofia prostatica benigna e di tumore alla prostata, di assumere due tisane al giorno di Epilobio, di cui una al mattino a digiuno e l'altra la sera un'ora prima di cena. È una pianta definita "miracolosa" e Maria Treben è stata testimone oculare di molte guarigioni. Tra le numerose varietà di Epilobio cresce anche l'*epilobium angustifolium*, da evitare accuratamente in quanto produce effetti del tutto contrari all'*epilobium parviflorum*, citato in precedenza.

#### ***EpilobiumParviflorum***



## **Oligoterapia**

L'uso dei minerali per curare e prevenire disturbi e malattie è testimoniato già dalle più antiche civiltà. Ad esempio, il rame per combattere i reumatismi e le infezioni, così come l'argento a scopo antinfettivo.

I minerali o oligoelementi sono presenti nel nostro organismo in una concentrazione inferiore allo 0,01% e rappresentano l'1% degli atomi presenti nel corpo.

Soprattutto la vita moderna con il suo carico di stress porta alla chelazione (blocco) nell'organismo degli oligoelementi che può portare a lesioni di organi o a disturbi funzionali.

L'utilizzo degli oligoelementi permette la dechelazione, cioè lo sblocco, tramite un'accelerazione delle reazioni chimiche senza che l'organismo subisca modificazioni. Possono quindi essere definiti "catalizzatori" che agiscono sbloccando gli oligo bloccati che a loro volta possono attivarsi per attivare gli enzimi, catalizzatori a loro volta, composti da proteine.

Non agiscono soltanto sul sintomo, ma vanno molto in profondità, agendo sul "terreno" dell'individuo, cioè sulle predisposizioni, definite diatesi, che sono quattro.

Per quanto riguarda le patologie della prostata, in caso di prostatiti acute, quindi di infiammazioni, che colpiscono anche e soprattutto in età giovanile, le farei ricomprendere nella 1<sup>a</sup> diatesi, detta diatesi allergica o del manganese, caratterizzata da episodi cruenti ma veloci.

Quindi oltre al Manganese (Mn) come oligoelemento essenziale assunto a digiuno la mattina, possono essere assunti come oligoelementi complementari, la sera, Zolfo e Iodio (S-I).

Invece per quanto riguarda prostatiti croniche sono da classificare nella 2<sup>a</sup> diatesi detta ipostenica o del Manganese e Rame (Mn-Cu), adatta a individui che tendono a sviluppare manifestazioni morbose tendenti alla cronicizzazione.

Come complementare, sempre la sera a digiuno, il Rame.

In casi di tumore della prostata, come di altre manifestazioni che comportino una prognosi piuttosto lunga e dove vengono interessati anche aspetti psichici, abulia, depressione con mancanza di vitalità, si fa riferimento alla 4<sup>a</sup> diatesi detta anergica o senescente o del Rame (Cu), Oro (Au) e Argento (Ag) che si assumono in unica fiala al mattino mentre l'oligoelemento complementare, per la sera, è il Litio.

Le quattro diatesi sono accompagnate da due "sindromi da disadattamento".

Sono Condizioni di disequilibrio ormonale dovute a un cattivo adattamento allo stress e interessano in particolar modo l'asse ipofiso-genitale e l'asse ipofiso-pancreatico.

- Asse ipofisi-gonadi: Zinco-Rame (Zn-Cu), adatti per casi di impotenza sessuale e disfunzioni del ciclo mestruale e disfunzioni ovariche.
- Asse ipofisi-pancreas: Zinco-Nichel-Cobalto (Zn-Ni-Co), quando si manifestano alterazioni del metabolismo glucidico, bulimia, sonnolenza post prandiale ecc...

Per ovvie ragioni, in caso di disturbi alla prostata, si assumeranno gli oligo dell'asse ipofisi-gonadi che, in un percorso terapeutico, si possono associare ad alcuni fitoterapici citati in precedenza.



### **La floriterapia – I fiori di Bach**

Le essenze dei fiori di Bach sono estratti vegetali che aiutano la persona a tornare in sintonia con la Natura, sia esterna che interna. Agiscono a livello vibrazionale e portano un messaggio, una motivazione sempre in senso positivo, potenziando le difese spirituali. La terapia non è sintomatica e agisce sul disagio, sulle paure e sui moltissimi aspetti emozionali negativi che la vita ci prospetta quotidianamente. Consente a ciascuno di noi, attraverso l'energia sprigionata dai fiori, di eliminare schemi di comportamento nocivi, sviluppando una migliore conoscenza della nostra mente ma soprattutto del nostro animo.

Non agisce sui sintomi, in quanto il Dr. Bach interpreta e definisce così la malattia: *“Non è una crudeltà, né una punizione.*

È solo un correttivo, uno strumento di cui la nostra Anima si serve per indicarci i nostri errori, per evitarci errori più grandi, per impedirci di suscitare maggiori ombre e per ricondurci sulla via della verità e della Luce, dalla quale non avremmo mai dovuto allontanarci”

Come afferma K.G. Jung: “*Ogni essere umano conserva la propria individualità pur essendo parte di una comunità*”. Pertanto i fiori vengono consigliati soltanto dopo un approfondito colloquio conoscitivo. Non esiste quindi una floriterapia specifica per i disturbi relativi alle patologie della prostata, perché *dei fiori non ci interessa il principio attivo, ma la vibrazione che emanano*. Pertanto l’elenco che segue è puramente indicativo dei disagi a cui i rimedi floreali possono riferirsi. Alcuni esempi:

- Impatiens, per i casi di eiaculazione precoce, associato a Cherry Plum;
- Honeysuckle: Per non accettare di invecchiare e non aver più il vigore sessuale del passato.
- Wild Rose: Per i casi di impotenza; mancanza di forza di reagire.
- Larch: Per la fiducia in se stessi che si perde anche quando ci sono segni di impotenza maschile.
- Pine: Per problemi sessuali di moralità, senso del peccato.
- Star of Bethlehem: Dopo un trauma mentalmente non assorbito; per la capacità di auto guarigione.
- Oak e Crab Apple: Per problematiche alla prostata, blocchi della sessualità vista come impura.
- Holly: per infiammazioni e cancro in genere.
- Scleranthus: Per chi vive il sesso con attrazione e repulsione.

Sottolineo che, essendo l’essere umano unico e irripetibile, anche la terapia dei fiori di Bach si deve utilizzare tenendo ben presente questo concetto: non è possibile consigliare i fiori a chiunque e per casi più o meno simili. Inoltre, come accennato in precedenza, questa terapia non è basata sulla sintomatologia, ma sul disagio che il paziente prova in un determinato periodo della sua vita.

Quindi ritengo di importanza fondamentale il colloquio conoscitivo con le persone perché solo grazie ad una buona collaborazione terapeuta-paziente si possono raggiungere, a volte immediatamente, a volte nel breve periodo e a volte dopo un po’ di tempo, risultati eccellenti e risolutivi.

*“Io sono responsabile di ciò che vedo,  
scelgo le sensazioni di cui faccio esperienza  
e decido l’obiettivo che voglio raggiungere.  
E ogni cosa che sembra accadermi la  
Chiedo  
E ricevo secondo ciò che ho chiesto”.*



Il disegno, gentile omaggio delle amiche Cristina Guerreschi e Miriam Camossi, è l’espressione simbolica dei disturbi alla prostata.

## Conclusioni

Eccomi giunto alla conclusione di questo percorso: tre anni fantastici vissuti intensamente e volati in un battibaleno ma quel che conta è: cosa mi è rimasto di questa esperienza? Cosa ho imparato? Cosa è cambiato in me?

Tornare a scuola a 60 anni non è per nulla facile, ma tornarci frequentando una Scuola di Naturopatia dopo circa 43 anni di lavoro d'ufficio anche con una discreta carriera, lo è stato ancora di più. Gli argomenti erano di tutt'altra natura rispetto alla mia esperienza lavorativa. Partivo da zero, del resto come tanti miei compagni di classe. L'unico contatto con la medicina l'ho avuto durante i corsi di allenatore di giovani calciatori nei quali è compreso un corso generico di medicina sportiva e di primo soccorso: 20 anni fa!

È stata una bellissima esperienza vissuta in una Scuola di eccellenza, con docenti molto preparati e disponibili ad aiutare. Mi sono messo in gioco, perché mi affascinava il percorso, ma credo anche per provare a me stesso che avrei potuto fare qualcosa di buono, di poter portare a termine un compito che richiedeva costanza, impegno e presenza alle lezioni e non solo fisicamente.

L'esperienza più "forte" e difficile è stata quella del "Laboratorio di ricerca interiore": lezioni pratiche con esercizi e meditazioni guidate atte a far emergere dal profondo e riconoscere le proprie emozioni e prenderne consapevolezza.

Tutti ci portiamo dei traumi, delle ferite che cerchiamo di soffocare e che così facendo, causano malattie; vivendole su noi stessi un domani potremo riuscire ad individuarle nelle persone che si affidano a noi e trovare, insieme, un percorso di aiuto personalizzato.

Sono cambiato, sì! Era il momento di cambiare e la Vita mi ha messo sulla strada questa Scuola. Al termine dei tre anni, ma anche durante, senti che sta cambiando qualcosa: impari ad essere più riflessivo, ad essere critico, a non aver timore a chiedere, ad esprimere la tua idea, cosa che all'inizio era per me una grossa difficoltà. Impari a conoscere meglio te stesso. Penso infine di essere cresciuto, grazie alle difficoltà incontrate, ma sono perfettamente consapevole che c'è ancora tanto da imparare, tanto da conoscere. La fine del percorso scolastico rappresenta l'inizio di una nuova vita perché ha dato vita a una persona nuova e che sta iniziando un cammino di autoscienza, di autoguarigione, in senso lato.

La mia riflessione, al termine di questo lavoro, è che non esiste una verità unica nel campo della medicina: l'uomo si ammala in quanto essere fragile, che si lascia influenzare soprattutto in quest'epoca moderna, da falsi desideri creati artificialmente da una società sempre più

consumistica, insipida, creatrice di falsi miti, che conduce l'essere umano a preferire l'aver rispetto all'essere. Sono convinto che più l'uomo si allontana dal suo Centro, dalla sua Natura più sarà vulnerabile ed il suo terreno organico attaccabile da dentro e da fuori.

Siamo alla fine. Ricordo che durante una lezione di Naturopatia/psicologia/filosofia, il docente Mario Zanoletti ci diceva: "Che segno vuoi lasciare nella tua vita?"

Ebbene, vorrei lasciare questo piccolo segno, questo lavoro, di certo non esaustivo ma espressione di me ed è stato importante impegnarmi in questo, in tutti i sensi.

Una frase in una canzone dei Nomadi recita: "Grande quell'uomo che lascia una traccia di sé".

Io non sono Grande ma spero di aver lasciato una traccia di me.

## Bibliografia

- Fondamenti di anatomia e fisiologia dell'uomo  
Ed. CEA 1986 A. Thibodeau;
- Libretto "Il tumore della prostata" Comitato scientifico  
Associazione Priamo Brescia – Istituto clinico S. Anna;
- Slides lezione di Naturopatia – Accademia di Naturopatia ConSé;
- Ogni sintomo è un messaggio.  
Ed. Amrita 2013 Claudia Rainville
- Malattia linguaggio dell'anima  
Ed. Mediterranee 2015 Rüdiger Dahlke;
- Dispense di Psicosomatica – Accademia di Naturopatia ConSé;
- Atlante di agopuntura  
Hoepli 2016
- Dispense di MTC – Accademia di Naturopatia ConSé;
- La medicina naturale alla portata di tutti  
Ed. Accademia Nazionale scienze igienistiche G. Galilei Trento 2016
- La salute dalla farmacia del Signore  
Ed. Ennsthaler Steyr (Austria) 2014 Maria Treben
- Dispense di Fitoterapia Accademia di Naturopatia ConSé;
- Il grande libro dei fiori di Bach  
Ed. Corbaccio 2014 Mechthild Scheffer;
- Dispense Fiori di Bach - Accademia di Naturopatia ConSé;
- Dispense di Iridologia e idrotermofangoterapia - Accademia di Naturopatia ConSé;
- Dispense Tecnica metamorfica- Accademia di Naturopatia ConSé;
- Dispense Riflessologia plantare - Accademia di Naturopatia ConSé;
- Il grande libro dello yoga  
Ed. Rizzoli 2012 Gabriella Cella Al Chamali;

## **Sitografia**

- [www.medicina360.com](http://www.medicina360.com);
- [www.curenaturali.it](http://www.curenaturali.it)
- [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)
- [www.AIRC.it](http://www.AIRC.it)
- [www.microbioma.it](http://www.microbioma.it)
- [www.fondazioneveronesi.it](http://www.fondazioneveronesi.it)
- [www.prostatanonseiolo.it](http://www.prostatanonseiolo.it)
- [www.astrologiainlinea.it](http://www.astrologiainlinea.it)
- [www.benesserecorpomente.it](http://www.benesserecorpomente.it)

## ***Ringraziamenti***

*Ringrazio tutti i docenti dell'Accademia ConSé, quelli attualmente in attività presso la scuola e quelli passati. Di ognuno conservo un buon ricordo. Ringrazio soprattutto i miei relatori che mi hanno guidato in questo mio lavoro.*

*Ringrazio tutti i miei compagni di classe e in modo particolare Cristina e Miriam con le quali ho condiviso giornate e serate di studio ma non solo nel triennio (chiacchierate serie e profonde ma anche leggerezza) e che mi hanno fatto un bellissimo dono in forma di disegno che rappresenta molto bene i significati remoti delle patologie alla prostata.*

*Ringrazio in particolare anche la mia amica ed ex compagna di classe Sonia perché la sua presenza sempre così forte, in classe, col suo esempio, mi ha aiutato nei miei momenti di difficoltà.*

*Ringrazio i miei genitori che tramite la loro congiunzione, mi hanno permesso di vivere anche questa esperienza.*

*Ringrazio anche la mia famiglia, mia moglie soprattutto per la sua disponibilità, nonostante le resistenze iniziali, a condividere questo percorso.*

*Voglio ringraziare anche me stesso, perché no?, Per questo percorso che mi ha permesso di conoscermi più a fondo, portando alla luce molto di ciò che si era nascosto nell'oscurità.*

**GRAZIE!!!**