



LA TIROIDE

TRA IL SILENZIO E LA PAROLA

ALLIEVO

MIRIAM CAMOSSÌ

N. MATRICOLA 144

RELATORE

GIGLIOLA GUERINI

MARCO LOMBARDI

LA TIROIDE
TRA IL SILENZIO E LA PAROLA

Indice

Introduzione	5
La Tiroide	7
Accenni di fisiologia	9
Sintesi e secrezioni degli ormoni tiroidei	10
Come vengono trasportati gli ormoni tiroidei	10
Azione degli ormoni tiroidei	11
Le paratiroidi	11
L'ipotalamo	12
L'ipofisi	13
Alcuni ormoni ipofisari	13
Una risposta difensiva non va corretta	14
Patologie della tiroide	15
Gozzo	16
Ipotiroidismo	16
Ipertiroidismo	18
Sempre più farmaci meno salute	19
sempre più la vera scienza fa luce	19
Alimentazione	20
L'importanza del nutrimento	20
Cenni sul processo digestivo	21
L'intestino	22
Intelligenza alimentare	25
Dieta alimentare	25
Fitoterapia	30
Piante ad azione tiroidea inibenti	30
Piante ad azione tiroidea stimolanti	31

Gli integratori	32
I gemmoderivati	33
Gli oligoelementi	34
Le tisane	37
Trattamenti locali	38
Idrotermofangopratica	41
Fango sul ventre	41
Bagni caldi	41
Getti o docce	41
Frizioni ed abluzioni	41
Spazzolatura a secco	42
Psicosomatica	42
Tiroide-vishuddha	45
La tecnica metamorfica	48
Iridologia	50
Iride tiroidea	51
Iride surrenica	51
Riflessologia plantare	53
Massaggio riflessologo per la tiroide	54
Medicina tradizionale cinese	57
Floriterapia	62
Clematis	63
Honeysuckle	63
Wild Rose	63
Olive	63
Mustard	63
Gorse	63
White Chestnut	64
Impatiens	64

Chestnut Bud	64
Centauray	64
Agrimony	64
Un segno zodiacale	65
Un Arcano Maggiore per la tiroide	67
Esercizio tibetano per la tiroide	69
Ipertiroidismo/ipotiroidismo*estroversione/introversione trovare la giusta comunicazione per arrivare alla coscienza	70
Esempio pratico	73
Conclusione	74

O Devi! O Sarasvati!
Risiedi Tu sempre nel mio discorso.
Risiedi Tu sempre sulla punta della mia lingua.
O Madre Divina, datrice di perfetta poesia.

Swami Sivananda Radha

LA TIROIDE

TRA IL SILENZIO E LA PAROLA

INTRODUZIONE

“Io parlo e sono ascoltata”. Porto attenzione a queste parole e sento questa frase come una bugia. Subito nascono due domande “Sono pura nella mia espressione? Comunico liberamente?”. Nel silenzio mi arriva una risposta chiara “no” ed a livello fisico sopraggiunge un blocco al punto della gola. Così giunge la parola “tiroide” tanto nominata di questi tempi. Decido di capire che relazione c’è tra questa ghiandola e la comunicazione, di capire se i disturbi a livello della gola hanno a che fare con l’identità creativa, scrivo così il titolo della tesi “La Tiroide” un piccolo diamante di fecondità che è capace di dare forma, oppure alterare tutto un sistema fisico e psichico; penso abbia bisogno di chiarezza e di un’ampia visione per esprimersi al meglio attraverso il silenzio della nostra profondità e la parola pura della nostra creatività.

La tiroide è la centrale elettrica del nostro metabolismo: si tratta di una ghiandola endocrina di dimensioni simili a una ghianda a forma di un paio d'ali, una delle più importanti del corpo umano, tanto che un lieve aumento o calo degli ormoni tiroidei può cambiare del tutto il comportamento di una persona. Le sue preferenze, la sua condotta sessuale, il suo appetito e i suoi atteggiamenti subiscono un forte impatto e si vedono alterati. Vi è, infatti, una stretta relazione tra tiroide e stato d'animo.

La relazione fra tiroide e stato d'animo è una realtà sempre più evidente, alcune delle emozioni che hanno una relazione più stretta con i problemi della ghiandola a forma di farfalla, che fa da regina nel nostro collo sono l'ira, la rabbia e il risentimento, poi ci sono tanti altri cambiamenti che si diversificano negli opposti che la rendono “troppo” o “pigra”.

E' frequente che persone che si presentano con sintomi di problemi tiroidei, quindi con una produzione di ormoni alterata, che creano anche perturbazioni psicologiche, vengano trattati con psicofarmaci. Quando il malessere è “psichico” o si evidenzia il quadro clinico depressivo, o tende ad essere ignorato, o nel caso venga diagnosticata un'alterazione tiroidea, con l'ormone ipofisario TSH in eccesso o carenza, con facilità viene trattata con farmaci. Queste sono diventate situazioni che rientrano per “normalità” nella vita quotidiana, non vale solo per le problematiche tiroidee, ma per molte patologie dove l'uomo ha imparato a credere che siano nel percorso della vita e che prima o poi si incontrano e senza particolari ricerche esiste la pastiglia magica che riporta l'ordine!!

Il principale problema è proprio quello di sapere che tutto è mosso da una falsa evidenza, la cura non deve dimenticare che la nostra meravigliosa macchina definita corpo umano cerca di mandarci segnali o aggiustare il tiro dove noi siamo assenti o dormienti.

Capire cos'è la tiroide, cosa fa, come funziona, crea più coscienza e in questi tempi di profondo cambiamento è nostro dovere andare oltre, vedere che ci sono vie diverse, che la malattia è l'ultimo grido del nostro corpo affinché possiamo attuare scelte nuove ed affini al nostro massimo bene; conosciamo la nostra fisicità per decifrare i codici della materia e utilizziamo la materia che la natura ci offre per avviarci verso la cura, conosciamo la nostra emotività per sentire il mondo e utilizziamo le emozioni riconosciute per avvicinarci alla pace, conosciamo la nostra anima per connetterci all'unità e utilizziamo la coscienza per avvicinarci alle nostre potenzialità: tutto questo porta alla vera Guarigione.

Un insegnamento di questo genere non si può concepire se manca una visione olistica.

La visione olistica è perciò la capacità di comprendere la persona nella molteplicità delle sue dimensioni e nella sua indivisibile unità ed originalità, conoscendo le molteplicità, studiando il corpo, la sua anatomia, la dimensione psichica, la profondità dell'essere il suo misticismo potremo capire che prima di prendere una pastiglia magica possiamo trovare una chiave magica per aprire nuove porte che ci conducono sulla nostra strada senza essere più in balia delle onde dell'ignoranza.

LA TIROIDE

La tiroide inizia il suo sviluppo verso la quarta settimana di vita embrionale come estroflessione dell'endoderma embrionario.

La ghiandola nella sua forma definitiva è adagiata sulla parete anteriore del condotto laringo-tracheale, dal peso di 20-35 g; è costituita da due lobi, destro e sinistro, a forma di piramide triangolare ad apice superiore, riuniti inferiormente da un cordoncino orizzontale, l'istmo della tiroide, dal quale si diparte un prolungamento sottile ascendente, il lobo piramidale, di lunghezza variabile, che può raggiungere l'osso ioide.

La tiroide è una ghiandola follicolare costituita da cavità di varie dimensioni, i follicoli tiroidei, tappezzate da un epitelio cilindrico, cubico o piatto, a seconda dello stato funzionale della ghiandola; le cavità contengono un liquido giallastro, mucoide, la colloide, che costituisce il deposito del secreto tiroideo, e sono circondate da uno stroma fibrillare nel quale si trova una ricca rete di capillari sanguigni.

La tiroide produce essenzialmente due ormoni TIROXINA (T4) e la TRI-IODOTIRONINA (T3) che stimolano il metabolismo ossidativo cellulare ed agiscono sui diversi metabolismi, sulla crescita corporea e sull'attività del sistema nervoso centrale.

La biosintesi degli ormoni tiroidei prende le mosse dalla captazione degli ioduri introdotti con l'alimentazione che vengono assorbiti dall'intestino tenue come iodio inorganico; la tiroide capta lo iodio dal sangue con un meccanismo di trasporto attivo, contro il gradiente di concentrazione (pompa dello iodio); questo meccanismo è stimolato, oltre che dal TSH, anche da uno stimolatore tiroideo a lunga azione il LAST (LONG-ACTING THIROID STIMULATOR), la cui azione è progressiva e prolungata e non è influenzata dall'entità della produzione di ormoni tiroidei, lo ioduro è poi convertito in iodio libero e si diffonde nella colloide.

Nelle cellule follicolari viene sintetizzata una glicoproteina, la tireoglobulina, che passa anch'essa nella colloide dove lo iodio si lega al suo gruppo tirosinico; attraverso complesse modificazioni chimiche si formano gli ormoni tiroidei T3 e T4 che restano però attaccati alla tireoglobulina e costituiscono, nella colloide, la scorta ormonale necessaria per circa 15 giorni.

Questa tireoglobulina viene assunta dalle cellule follicolari per pinocitosi ed è sottoposta a degradazione proteolitica con liberazione di T3 e T4 che diffondono nel plasma sanguigno secondo un gradiente di concentrazione; solo una piccolissima parte di questi ormoni circola libera ed è l'unica biologicamente attiva, la maggior parte circola invece legata ad alcune proteine ed è inattiva. Questo legame proteico impedisce la filtrazione attraverso i glomeruli renali, e pertanto l'eliminazione dell'organismo di questi ormoni, ma anche attraverso la parete dei capillari, consentendo il mantenimento di una enorme riserva di ormoni legati in equilibrio con ormoni liberi.

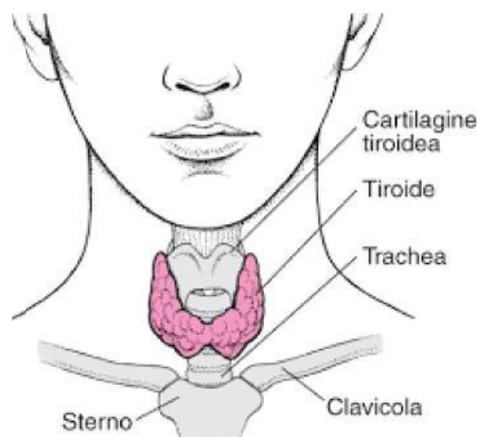
La vita media di T3 è di circa un giorno, quella di T4 di circa 7 giorni; pur essendo la quantità di T3 inferiore a quella di T4 nel plasma la sua azione ne è assai superiore e si ritiene che T3 sia in effetti la forma biologicamente attiva, mentre T4 potrebbe essere soltanto la fonte di T3 per deiodazione. Gli ormoni tiroidei vengono metabolizzati dal fegato e dai reni, ma una parte è escreta con la bile ed eliminata con le feci o assorbita attraverso il circolo entero-epatico; lo iodio liberato viene secreto con le urine o riciclato dalla tiroide.

Assai numerose sono le attività espletate dagli ormoni tiroidei; essi aumentano il consumo di ossigeno e la produzione di calore di quasi tutti i tessuti, con esclusione del cervello, dei testicoli, della milza, dell'utero e della adenoipofisi; questo effetto calorigeno, che può essere valutato con la determinazione del metabolismo basale, permette all'organismo di opporsi al freddo.

Gli ormoni tiroidei provocano un aumento della diuresi e della secrezione di potassio, stimolano la sintesi delle proteine, aumentano la mobilizzazione del glucosio e la sua concentrazione nel sangue (effetto iperglicemizzante), hanno un'azione lipolitica sui grassi di deposito ed abbassano la concentrazione plasmatica del colesterolo; infine sono essenziali per l'accrescimento e la maturazione scheletrica e per il normale sviluppo del sistema centrale.

La regolazione a breve termine della secrezione degli ormoni tiroidei si basa su un meccanismo a feed-back negativo sulla liberazione del TRH e del TSH.

La vascolarizzazione della tiroide è data dalle arterie tiroide superiori (i primi rami della carotide esterna) ed inferiori (rami del tronco tireocervicale, proveniente dall'arteria succlavia) che raggiungono la ghiandola in corrispondenza dei due poli. Il ritorno venoso è assicurato dalle vene tiroidee superiori (tributarie della giugulare interna) ed inferiori (tributarie della succlavia). Il drenaggio linfatico è garantito da due gruppi di linfonodi mediani sovraistmici-mediastinici e laterocervicali.



ACCENNI DI FISIOLOGIA

Lo iodio assunto con la dieta viene assorbito a livello intestinale e trasportato nella ghiandola in un momento successivo.

L'introito raccomandato di iodio è di circa 150ug/die. Una quota inferiore a 50ug/die determina ipertrofia compensatoria della ghiandola, mentre l'assunzione di un quantitativo superiore a 150ug/die si associa ad un iniziale aumento nella biosintesi ormonale. A questa fase una transitoria riduzione dell'ormogenesi e successivamente si verifica un fenomeno di adattamento escape, con ripresa della normale funzione da parte della tiroide.

Tale meccanismo, noto come effetto Wolff-Chaikoff, si realizza attraverso una riduzione del trasporto di iodio ed è riconducibile alla necessità di mantenere costanti i livelli sierici degli ormoni. L'accresciuta disponibilità di iodio della dieta è senza dubbio il principale fattore che ha contribuito alla riduzione dell'incidenza del gozzo nella popolazione. Oltre al cibo ed all'acqua altre fonti di iodio risultano essere il sale da cucina, alcuni preparati multivitaminici ed alcuni farmaci.

Lo iodio sottoforma di ione (I^-) non si trova solo all'interno della tiroide, ma è presente anche nelle secrezioni gastriche e salivari. In ogni caso la sua eliminazione avviene a livello renale.

Il metabolismo dello iodio si articola in cinque fasi, prendendo avvio dal suo trasporto attraverso la membrana basale delle cellule epiteliali e concludendosi con il rilascio a livello ematico degli ormoni tiroidei. Lo ione presente a livello ematico viene veicolato all'interno delle cellule epiteliali follicolari grazie alla presenza di una Na^+/K^+ ATP-asi, che raggiunge concentrazioni 30 volte superiori rispetto a quelle dei fluidi extracellulari.

La tireoperossidasi (TPO) provvede in un successivo momento alla sua organificazione (I^+), processo reso possibile dalla presenza di H_2O_2 e dalla sua incorporazione nei residui tirosinici della tireoglobulina, formando così le iodotirosine MIT (monoiodotirosina) e DIT (diiodotirosina). La TPO viene sintetizzata a livello del reticolo endoplasmaticorugoso.

La combinazione delle iodotirosine consente di ottenere gli ormoni tiroidei immagazzinati nella tireoglobulina una glicoproteina, che rappresenta circa l'80% della colloide. Il contenuto di iodio nella molecola varia tra lo 0,1% e 1,1%. La sintesi è operata nel reticolo endoplasmaticorugoso e la glicosilazione avviene nell'apparato del Golgi.

L'accoppiamento delle iodotirosine consente la formazione di T3 e T4 e la tiroide, in risposta a precisi stimoli, provvede al riassorbimento della colloide ed al rilascio degli ormoni tiroidei in circolo.

Processi di micro e macro-pinocitosi consentono la mobilizzazione degli ormoni stessi dal loro sito di deposito, mentre la fusione delle vescicole endociti con le strutture lisosomiali e la successiva

idrolisi della tireoglobulina consente di liberare T3 e T4.

Una piccola quantità di tireoglobulina viene rilasciata intatta nel sangue ed il suo tasso plasmatico può aumentare in alcune patologie come la tiroidite subacuta e l'ipertiroidismo. Le iodotirosine che si formano vengono anch'esse metabolizzate e lo iodio liberato viene nuovamente utilizzato per biosintesi ormonale.

La tiroide in situazioni di carenza di iodio può provvedere ad una conversione interna di T4 e T3 tramite l'azione di una deiodinasi, in modo tale da garantire una maggiore disponibilità di ormone metabolicamente più attivo.

SINTESI E SECREZIONE DEGLI ORMONI TIROIDEI

La concentrazione plasmatica della T4 è 50 volte superiore a quella della T3. La T4 è anche detta forma circolante mentre la T3 è considerata come forma attiva. La produzione di T3 si realizza a livello della tiroide ma anche a livello tissutale per deiodazione grazie agli enzimi deiodasi I e II. La quantità T3 prodotta a livello dei tessuti è molto più importante rispetto a quella prodotta dalla ghiandola tiroide, l'80% della T3 è prodotta nel fegato e nel rene.

COME VENGONO TRASPORTATI GLI ORMONI TIROIDEI

Gli ormoni tiroidei si trovano nel sangue sia in forma libera, biologicamente attiva (FT3 = 0,3% FT4 = 0,04%) che congiunti in modo reversibile a proteine di trasporto, quali la TBG (thyroxine binding globulin), la TBPA (thyroxine binding pre-albumin) e l'albumina.

La TBG è un polipeptide sintetizzato dal fegato, la molecola presenta una concentrazione sierica e veicola il 70-80% degli ormoni circolanti.

La gravidanza e l'assunzione di estrogeni ne aumentano i livelli sierici, mentre androgeni e glucocorticoidi li riducono.

Alcuni farmaci tra cui i salicilati, diazepam e fenibutazone si legano alla TBG spiazzando gli ormoni tiroidei.

La TBPA è una proteina che lega il 10-20% della T4 circolante ed ha un'affinità per questo ormone circa 10 volte superiore rispetto a quella per la T3.

L'albumina è una proteina del plasma prodotta dalle cellule epatiche, veicola circa il 10% di T3 e T4.

AZIONI DEGLI ORMONI TIROIDEI

Gli ormoni tiroidei esplicano la loro azione a livello di numerosi organi ed apparati:

Apparato cardiocircolatorio: aumento della contrattilità della muscolatura cardiaca tramite un incremento della produzione della catena alfa della miosina, con effetti inotropo e cronotropo positivi, anche mediante un aumento dei recettori beta-adrenergici.

Apparato emapoietico: incremento della produzione di eritropoietina e dell'eritropoiesi per far fronte alla crescente richiesta di ossigeno, senza alcuna modificazione della massa circolante, maggiore produzione di intra-eritrocitaria di difosfoglicerato per favorire una più veloce e facile dissociazione dell'emoglobulina dall'ossigeno.

Apparato gastroenterico: incremento della motilità intestinale ed aumento dell'assorbimento di glucosio.

Apparato muscolo scheletrico: aumento dei recettori beta-adrenergici e riduzione dei recettori alfa-adrenergici, aumento della contrattilità muscolare con iper-riflessia, incremento del turn-over osseo e conseguentemente del depauperamento del calcio.

Effetti metabolici: aumento consumo di ossigeno e conseguente azione calorigena, incremento gluconeogenesi epatica, glicogenolisi e lipolisi.

LE PARATIROIDI

Le paratiroidi sono corpuscoli arrotondati, di dimensioni variabili, del peso medio complessivo di circa 100-140 mg., poste sotto la faccia posteriore dei lobi tiroidei; sono generalmente quattro, due superiori e due inferiori, per quanto siano assai frequenti le anomalie per eccesso; hanno una struttura cordonale e sono costituite da cellule epiteliali ghiandolari di due tipi, le cellule principali, probabilmente deputate alla secrezione ormonale e le cellule eosinofile, probabilmente espressione di fasi regressive.

Le paratiroidi secernono un polipeptide, il paratormone (PTH) che ha fundamentalmente un'azione ipercalcemizzante attraverso meccanismi che si svolgono principalmente nel tessuto osseo, nei reni e nell'intestino.

Il paratormone favorisce il riassorbimento dell'osso mediante demolizione della parte minerale e mobilitazione di calcio e fosfati; a livello renale favorisce il riassorbimento del calcio, a livello intestinale aumenta l'assorbimento del calcio.

Il controllo della secrezione del paratormone avviene mediante un meccanismo a feed-back positivo fra calcio ematico e paratiroidi; la vita media di questo ormone è di 20 minuti e la sua eliminazione avviene attraverso i reni.

L'ASSI IPOTALAMO-IPOFISI TIROIDE

L'asse ipotalamo-ipofisi-tiroide controlla sintesi e secrezioni degli ormoni.

L'IPOTALAMO

L'ipotalamo ha sede nell'archipallio, la parte più antica e più semplice della corteccia cerebrale.

L'ipotalamo controlla quasi tutti i fenomeni della vita vegetativa non solo tramite le sue numerose connessioni nervose, ma anche attraverso gli stretti rapporti con l'apparato endocrino, tramite l'ipofisi.

I meccanismi della termoregolazione sono attuati mediante reazioni di difesa dal freddo e dal caldo, l'appetito dipende essenzialmente dal centro della fame e dal centro della sazietà, la sete è regolata mediante due meccanismi che stimolano o inibiscono la sensazione.

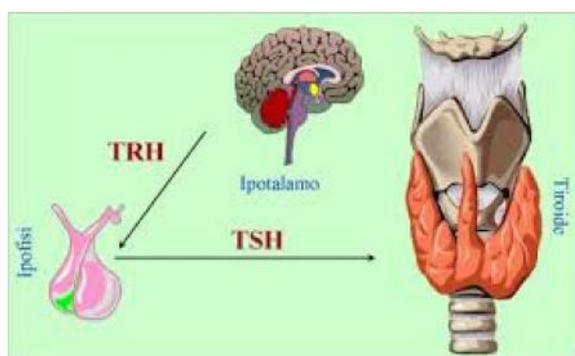
Le emozioni sono originate dal riconoscimento delle sensazioni, talora dalle loro cause e provocano un sentimento al quale fanno seguito cambiamenti fisici ed una spinta d'azione; la genesi delle emozioni è probabilmente nell'ipotalamo e nel sistema limbico dove le componenti psichiche si associano alle componenti fisico vegetative, anche se al meccanismo del comportamento emotivo partecipano l'amigdala, la corteccia orbitaria e l'ippocampo.

Parte dei nuclei sopraottico e paraventricolare dell'ipotalamo rilasciano TRH (thyrotropin releasing hormone) che si lega ad un recettore presente sulle cellule TSH- e prolattinosecernenti dell'adenoipofisi ed interagisce con il suo recettore determinando l'attivazione di una proteina G e di una fosfolipasi C, con successiva produzione di diacilglicerolo (DAG) ed inositotrifosfato (IP3) il quale a breve termine, determina un rilascio di TSH regolando l'espressione genetica.

Normalmente, i livelli plasmatici di TRH sono 25-100 pg/ml, la sua emivita è di circa 5 minuti.

L'IPOFISI

L'ipofisi o ghiandola pituitaria è una ghiandola endocrina situata alla base del cranio nella sella turcica dell'osso sfenoide. Consta di un lobo anteriore, di uno posteriore, separati da un lobo intermedio, che nell'uomo è rudimentale. L'ipofisi è connessa all'ipotalmo tramite il peduncolo ipofisario, che si trova posteriormente al chiasma ottico. Un importante sistema vascolare assicura al sistema ipotalamo-ipofisario, il trasporto dei diversi mediatori chimici neuro-ormonali. L'ipofisi secreta 6 ormoni e ne immagazzina 2. È regolata da un meccanismo feed-back negativo; lo stato di funzionamento di molte ghiandole endocrine è regolato da questo meccanismo di controregolazione; le modificazioni in aumento o in diminuzione dei livelli circolanti di un ormone promuovono dei cambiamenti compensatori nella secrezione dell'ormone regolatore centrale (ipotalamico o ipofisario) che continuano sino a che la situazione normale non è ripristinata.



L'ipofisi ha rapporti molto importanti con l'ipotalamo sia da un punto di vista anatomico che da un punto di vista funzionale; infatti ha connessioni vascolari e connessioni nervose costituite dagli assoni di cellule situate nei nuclei ipotalamici la raggiungono.

ALCUNI ORMONI IPOFISARI

Ormone Tireotropo (TSH) : è una glicoproteina che stimola il trofismo della tiroide ed influenza la pompa dello iodio e la sintesi e la liberazione degli ormoni tiroidei, ha un'emivita di circa 30 minuti e viene metabolizzata dalla tiroide, dal fegato e dai reni. Nel sangue raggiunge una concentrazione media di 0,5-5 uU/ml e presenta una secrezione pulsante, in risposta al TRH e circadiana, con un picco tra mezzanotte e le 4 del mattino.

Il TSH determina un cambiamento nella morfologia cellulare tramite la trasformazione di pseudopolipi all'interfaccia cellula-colloide, un aumento della dimensione della ghiandola e della sua vascolarizzazione, un incremento del metabolismo ormonale, una maggiore iodinazione dei residui tirosinici, un aumento del processo di trascrizione dei geni che codificano la tireoglobulina e

la TPO e un aumento dell'attività dei lisosomi.

Ormone Follicolostimolante (FSH) : è una glicoproteina, nell'ovaio si occupa dello sviluppo del follicolo e della produzione di estrogeno; nel testicolo spermatogenesi.

Ormone Luteinizzante (LH-ICSH) : è una glicoproteina, nell'ovaio si occupa dello sviluppo del corpo luteo e della produzione di progesterone; nel testicolo stimola le cellule di Leydig e la produzione di androgeni.

Ormone corticotropo, ACTH controlla la funzione glucocorticoide delle surrenali.

Parlare dell'asse ipotalamo-ipofisi-tiroide e non della singola tiroide ha più senso, perché la tiroide non è altro che un termostato che esegue ordini.

La tiroide può essere definita come il nostro piccolo termostato interno, regola il metabolismo, secernendo attivamente, ogni giorno, la quantità di ormone tiroideo, triiodotironina T3. Se vi è tanto ormone, i consumi saranno elevati e l'accumulo ridotto al minimo. Se l'ormone è basso, prevarrà invece l'accumulo e i consumi saranno ridotti.

Due sono gli elementi principali per un buon funzionamento:

- 1) L'ipotalamo parte più antica del nostro cervello assieme all'ipofisi creano l'asse endocrino che aiuta la tiroidea a regolare la sua attività. Quindi è l'ipotalamo ad impartire gli ordini e la tiroide solo un esecutore, se la decisione centrale è quella di ridurre il riscaldamento, qualunque forzatura artificiale non potrà che scatenare una reazione contraria ancora più forte.
- 2) L'ormone tiroideo modifica il tasso di trasformazione dell'energia chimica contenuta nel cibo. Se viene prodotto tanto ormone tiroideo molta energia assunta andrà sprecata sotto forma di calore, producendo poco ATP (energia cellulare). Se ne viene prodotto poco, si sprecherà pochissimo calore producendo molto ATP e ci sarà la tendenza ad usare o accumulare tutto quello assunto per i processi metabolici dell'organismo, con la tendenza ad ingrassare. Tutto questo indipendentemente dalle calorie assunte.

UNA RISPOSTA DIFENSIVA NON VA CORRETTA

Nella visione olistica si considera l'uomo nella sua totalità corpo-mente-spirito, dove problemi

emotivi non risolti, preoccupazioni che non vogliamo affrontare o che non riconosciamo, "stress" che crea sollecitazione alterando un sistema, hanno influenze emotive e psichiche sul soma. Tale approccio non considera il singolo sintomo o segno e quando un organismo sposta il proprio equilibrio in una direzione (rallentamento tiroideo, aumento pressorio, innalzamento glicemico, risposta allergica) lo fa sempre con uno scopo difensivo o, per meglio dire, per tamponare un danno, evitarne di peggiori o ripristinare un equilibrio perduto.

Questo è esattamente ciò che fa la tiroide, che è organo importantissimo per la regolazione esatta della spesa metabolica, in grado di fare la differenza -in un individuo preistorico- tra la vita e la morte per fame. Se la quantità di cibo o la qualità dello stesso non sono repute sufficienti dall'organismo, l'ipotalamo si incarica di rallentare la tiroide al fine di ottenere un atteggiamento metabolico più prudente, ovvero di rallentare i consumi complessivi.

Capire le problematiche tiroidee può anche insegnarci a fare scelte più corrette sulla nostra tavola quotidiana. La tiroide non si limita solo a regolare il nostro ritmo metabolico. E' coinvolta anche nella corretta gestione della crescita del feto in gravidanza, nella protezione e conservazione della massa muscolare, ora è importante capire che come tutti gli organi non sono mai staccati uno dagli altri, la tiroide è uno strumento integrato in grado di rispondere a segnali nervosi, tossici, infiammatori, ipotalamici, ipofisari, ambientali, di stress, alimentari, farmacologici, respiratori, ematici, emotivi e via dicendo.

Imparare ad ascoltare e non reprimere è un passo verso la guarigione.

PATOLOGIE DELLA TIROIDE

- 1) Gozzo semplice (eutiroideo):
 - da difetto di iodio
 - da disordini enzimatici dell'ormogenesi
 - da sostanze medicamentose (iatrogeno)
- 2) Ipotiroidismo:
 - primario (da primitiva insufficienza della tiroide)
 - secondario (da difetto tireotropico ipofisario)
- 3) Ipertiroidismo:
 - gozzo tossico diffuso con esoftalmo (m. di Basedow)
 - gozzo tossico nodulare senza esoftalmo (m. di Plummer)

GOZZO

Gozzo (struma) semplice: ingrossamento della tiroide senza alterazioni funzionali (gozzo eucrino): è legato a ridotta elaborazione di ormoni iodati, peraltro contenuta entro limiti modesti e comunque non sufficiente a indurre i segni dell'ipotiroidismo; dipende dalla aumentata dismissione di TSH che provoca ipertrofia della tiroide (gozzo) con stimolazione funzionale.

IPOTIROIDISMO

L'ipotiroidismo è una sindrome clinica del sistema endocrino che consegue ad un deficit degli ormoni tiroidei (T3 e T4) prodotti dalla tiroide, che comporta una riduzione generalizzata di tutti i processi metabolici, sviluppando un insieme di sintomi.

Una tiroide più lenta, infatti, accumula più grassi, accumula meno scorte muscolari, rallenta il battito cardiaco, abbassa la temperatura corporea, induce pigritia, calma e tranquillità. Nulla di grave, in questa fase, ma con l'effetto importante di diminuire gli sprechi verso tutto ciò che non sia indispensabile. Oscillazione del TSH temporanee non devono essere prese in considerazione, non si devono trattare se non in casi gravi. Non si devono trattare individui che abbiano fT3 e fT4 perfettamente in range, trattarli può generare ipertiroidismo iatrogeno, ben più grave di qualunque forma di ipotiroidismo.

La prima causa di un rallentamento della tiroide è l'insufficiente apporto calorico, se togliamo benzina in una macchina non può funzionare. Tutti i regimi alimentari, spesso pericolosi per la salute, hanno in comune una forte e innaturale restrizione calorica che è la causa prima del rallentamento a scopo difensivo dell'attività della tiroide.

Nell'ipotiroidismo l'appetito della persona è alterato, vi è facile affaticabilità, diminuzione della frequenza cardiaca, calo della libido, talvolta aumento di peso, stipsi, torpore mentale, il timbro della voce diventa basso e la voce roca per ipertrofia della laringe e delle corde vocali, ispessimento della cute, che è secca, fredda, desquamante, di colorito cereo, con cadute di peli, rarefazione del terzo esterno delle sopracciglia, capelli sottili e fragilità delle unghie, le palpebre tumefatte, volto largo, sguardo inespressivo, naso e lingua ingrossati, eccessiva sonnolenza diurna, scarsa capacità di tolleranza al freddo, intorpidimento muscolare che vede i muscoli rilassarsi lentamente dopo contrazione, ridotto metabolismo di tutte le ghiandole endocrine, menorragia (aumento del flusso mestruale), polimenorrea (aumento anomalo della frequenza del flusso mestruale), a volte ipoglicemia attiva. Nei bambini porta a ritardi nella crescita e nello sviluppo intellettuale.

Nell'ipotiroidismo neonatale e giovanile la patologia inizia nella vita intrauterina, l'ipotiroidismo,

in questo caso, è determinato dalla mancanza totale o parziale della ghiandola, oppure da assunzione di farmaci tossici. La mancanza di ormoni tiroidei, se non trattata tempestivamente, produce effetti irreversibili particolarmente gravi a carico delle facoltà mentali e dei processi di crescita somatica. Raramente l'ipotiroidismo è diagnosticato alla nascita, se non attraverso lo screening neonatale. Il grave ritardo intellettuale arriva al cretinismo.

La scarsità di iodio nella dieta è globalmente la causa più comune, dove invece l'alimentazione è corretta la causa è la tiroide di Hashimoto, una malattia autoimmune contro un enzima, la tireoperossidasi, importante nella produzione di ormone da parte della tiroide. Cause meno comuni, possono essere: precedente trattamento con iodio radioattivo, lesioni all'ipotalamo, all'ipofisi anteriore, assunzione di alcuni farmaci o problemi congeniti.

La diagnosi può essere confermata con esami del sangue che misurano i livelli di ormone TSH e quelli della tiroxina.

L'ipotiroidismo può essere trattato con levotiroxina (euretirox), il cui dosaggio viene regolato in base ai sintomi; di fondamentale importanza è sapere che un'alterazione del solo TSH (ipotiroidismo subclinico) non richiede di essere trattato, se non in casi particolari, perché la tiroide produce gli ormoni di cui l'organismo ha bisogno.

Ampi studi sulla popolazione dei paesi occidentali con sufficiente iodio nella dieta, l'ipotiroidismo manifesto è stato rilevato nello 0,3-0,4% degli individui. Tra costoro, più del 90% ha un livello di TSH al disotto della soglia dei 10 mUI/L considerata la soglia del trattamento. Le donne hanno maggiori probabilità di soffrirne rispetto agli uomini. Ogni anno, tra il 2 e 4% delle persone con ipotiroidismo subclinico progredisce a ipotiroidismo conclamato. Il rischio è maggiore nei pazienti con anticorpi antiperoossidasi tiroidea (antiTPO).

Un'insufficiente alimentazione spinge l'ipotalamo a rallentare l'intero meccanismo per un risparmio energetico, il corpo utilizzerà qualunque arma a sua disposizione per rallentare la tiroide, compresa la produzione di anticorpi contro la tireoperossidasi. Questo evidenzia che la causa a monte sviluppa altre cause che non sono altro che risposte e dove una tiroide che vuole ridurre l'attività, viene trattata con farmaci, si sviluppano anticorpi sempre più elevati in risposta a voler aiutare l'attività tiroidea al risparmio.

Un grave ipotiroidismo può indurre a pensieri negativi responsabili dello stato depressivo, così come forti shock psicologici possono bloccare e rallentare l'attività tiroidea. L'intreccio inestricabile tra mente e corpo si fa sempre più complesso e interessante.

IPERTIROIDISMO

Le definizioni ufficiali dicono sia un disturbo del sistema endocrino derivante dall'eccesso di funzionalità della ghiandola tiroidea, caratterizzato dall'aumento in circolo di ormoni tiroidei, triiodotironina (T3) e/o tiroxina (T4), sia per aumento di funzione della tiroide che per distruzione della tiroide stessa. La causa più comune è la malattia di Graves-Basedow (un'attivazione permanente dei recettori tiroidei del TSH, causata da autoanticorpi). L'ipertiroidismo è una delle cause di tireotossicosi, una sindrome clinica ipermetabolica che si verifica quando vi sono elevati livelli sierici di T3 e/o T4. La tireotossicosi può verificarsi anche dopo l'ingestione di quantità eccessive di ormoni tiroidei esogeni in forma di terapia supplementare, come la levotiroxina.

Il morbo di Graves-Basedow ha origine autoimmune, le cause possono essere psichiche, metaboliche, alimentari che hanno creato scompiglio nel sistema di regolazione metabolico e che devono essere rimosse prima di pensare a correzioni farmacologiche.

Importante verificare sempre se all'origine vi sia stato un trauma importante di violenza o rifiuto, oppure assunzione di amfetamine, antidepressivi, droghe, sostanze che agiscono sulle stimolazioni metaboliche o problemi alimentari (anoressia o bulimia). La Malattia di Basedow colpisce maggiormente le donne, in età compresa tra i venti e i cinquant'anni. Le forme lievi possono anche guarire spontaneamente.

I sintomi più evidenti sono perdita di peso, affaticamento, iperattività, irritabilità, depressione, poliuria, sudorazione profusa, grande produzione di calore, pelle ingiallita, aritmie, palpitazioni, dispnea, infertilità, calo del desiderio, nausea, vomito, diarrea, perdita di massa muscolare e anche miastenia gravis.

La diagnosi avviene tramite il dosaggio di TSH, fT3 e fT4, con TSH molto ridotto o quasi soppresso. Si parla di ipertiroidismo subclinico con fT3 e fT4 nel range e ipertiroidismo clinico con i valori aumentati.

La cura classica è con metimazolo (Tapazole), nei casi acuti si interviene con radioiodio fino all'asportazione.

Prima di arrivare ad interventi importanti, con il supporto delle terapie classiche possiamo agire riportando l'equilibrio che è venuto a mancare, curando l'alimentazione, l'attività fisica, supporto psicologico e tutte le meravigliose tecniche che la naturopatia ben conosce.

SEMPRE PIU' FARMACI SEMPRE MENO SALUTE

Sono sempre più in forte aumento le prescrizioni di ormone tiroideo come terapia sostitutiva per curare l'ipotiroidismo. Non sembra esserci alcuna particolare ragione "curativa" che giustifichi questo aumento. Il motivo principale dell'errore risiede nella scorretta abitudine, da parte di un gran numero di medici, di trattare con ormoni sostitutivi anche i pazienti cosiddetti subclinici ovvero con produzione ormonale corretta (fT3 e fT4) ma con un lieve innalzamento del TSH (l'ormone ipofisario che stimola la tiroide a lavorare di più e meglio). Tale incongruo trattamento (che mette sotto farmaci un paziente sostanzialmente sano e privo di qualunque sintomatologia) genera dipendenza farmacologica e rallenta la naturale attività della tiroide, producendo un paziente via via sempre più dipendente dal trattamento. Sulla base di questa falsa informazione il numero di "malati" di tiroide aumenta esponenzialmente e non è un mistero che questo andazzo sia gradito da chi vende levotiroxina. L'approccio verso la cura dei problemi tiroidei sconta il grave errore di credere alle sirene del marketing come se fossero portatrici di vera scienza invece che di interessi commerciali.

“Il medico del futuro non darà alcuna medicina, piuttosto motiverà i suoi pazienti ad avere cura del proprio corpo, alla dieta, alla causa e prevenzione della malattia” (Thomas Edison)

SEMPRE PIU' LA VERA SCIENZA FA LUCE

Nel 1994 è stato scoperto un ormone chiamato LEPTINA, che si trova negli adipociti. La sua secrezione stimola l'ipotalamo che dirige tutti gli assi endocrini più importanti: surrene, gonadi e tiroide, l'assenza o disfunzione di leptina genera un'obesità grave e mal funzionamento degli assi metabolici. Da cosa dipende la secrezione di leptina? Dipende dal pieno soddisfacimento dei fabbisogni energetici dell'organismo, da una piena normocaloricità.

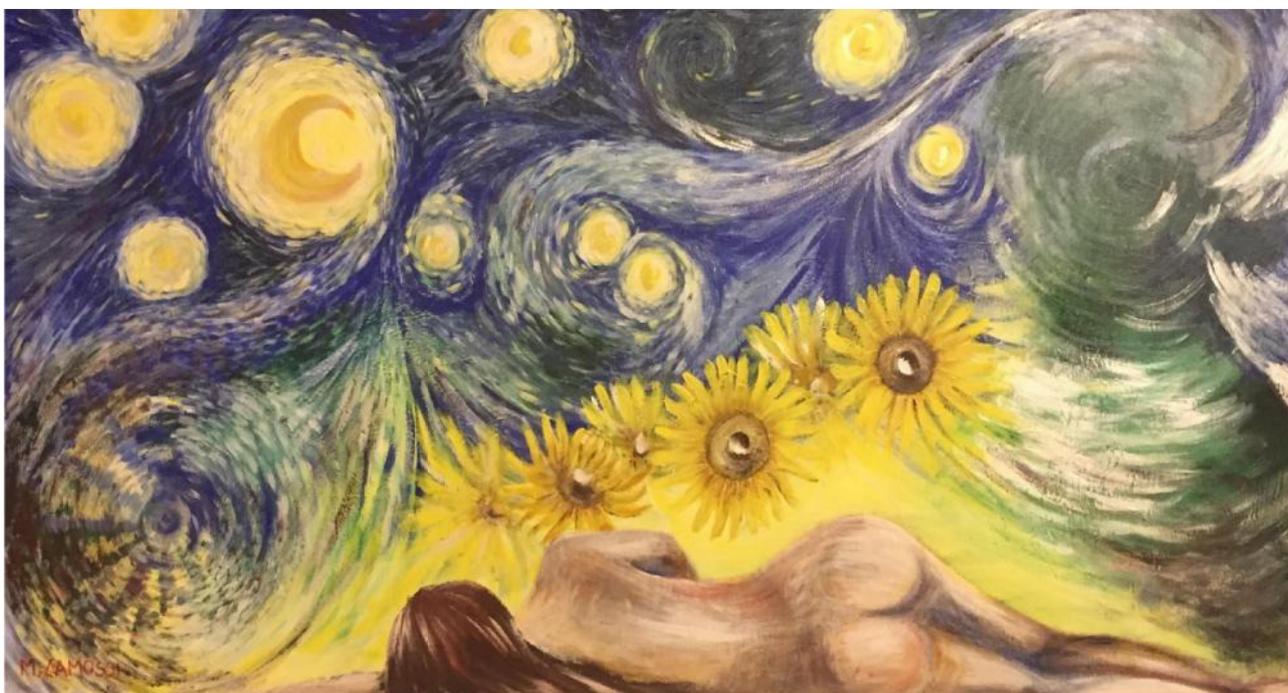
L'interazione tra leptina, sovrappeso, tiroide e sistema immunitario è complessa ma un bellissimo lavoro di Duntas e Biondi pubblicato su Thyroid nel giugno del 2013 documenta come la leptina controlli l'attivazione di autoimmunità, legando quindi in un'unica grande connessione alterazioni dell'equilibrio metabolico e risposte autoimmuni riguardanti la tiroide.

Tutti questi studi stanno portando alla luce l'importanza del tessuto adiposo fino a poterlo definire un organo endocrino a tutti gli effetti.

Tra le varie cause di depressione, la componente nutrizionale e quella tiroidea rivestono un ruolo importante. In particolare vi è una regolazione comune tra surrene e tiroide che dipende dalla secrezione di leptina, molecola regolatoria in grado di stimolare l'ipotalamo a governare in modo

unitario i nostri maggiori assi metabolici (tiroide e surrene, gonadi, sistema immunitario, apparato muscolo scheletrico).

La leptina, secreta dal tessuto adiposo, manda il suo potente segnale all'ipotalamo solo se sono soddisfatti in modo completo i fabbisogni energetici dell'organismo. In assenza di questo segnale non solo si ha una predisposizione all'accumulo di grasso, ma soprattutto si ha rallentamento di tutti gli assi metabolici sopra citati, con effetti importanti e diretti sulla depressione. Il primo e più importante segnale che va ad attivare la leptina è come già detto, un adeguato apporto energetico, diversamente tutto si ferma e la prima caloria che arriva viene poi accumulata sotto forma di grasso. Davanti a questo sapere molte cose cambiano, molti messaggi recepiti sfumano ed iniziamo a capire che l'abbondanza di cibo sano e consapevole non provoca ingrassamento ma mantiene una strato adiposo che dona equilibrio metabolico, armonia alle forme e benessere.



Contemplazione-Acrilico 120x60

ALIMENTAZIONE

L'IMPORTANZA DEL NUTRIMENTO

Riprendere un'alimentazione corretta, che esclude categoricamente qualunque tipo di dieta a controllo calorico e qualunque forma di digiuno è già un primo passo verso la cura, anche se non è impresa facile in un periodo di deliri alimentari per tutto quello che la parola “nutrimento” contiene. Cosa si intende per nutrimento? Ciò che nutre non è solo il cibo, sono anche le emozioni, riconoscerle e gestirle è fondamentale per distinguere il cibo nutrimento dal cibo emozionale,

questa distinzione va portata alla conoscenza.

Siamo inconsci di noi stessi, dobbiamo conoscerci veramente per poterci auto-realizzare, dobbiamo utilizzare tutti i mezzi per giungere a questo scopo, ed interpretare tutte le nostre manifestazioni esteriori e fisiche come simbolici messaggi di una realtà nascosta per non confondere la realtà con l'irrealtà.

Sapere cosa significa nutrirsi è fondamentale per stare bene, per non incorrere in errori che innescano disequilibrio al nostro corpo e alla nostra mente. Deve essere chiaro che non si tratta solo di introdurre calorie nel nostro corpo, ora dobbiamo avere una coscienza più ampia, le persone vanno educate, risvegliate sul proprio potere, ma con rammarico c'è ancora tanta ignoranza, ad esempio l'abbaglio delle calorie è duro a morire. Nonostante sia ormai perfettamente documentato come la trasformazione dell'energia chimica contenuta nel cibo possa trasformarsi in calore o in ATP in funzione della maggiore o minore attivazione della tiroide, il calore delle calorie viene ancora insegnato in molte scuole di nutrizione come metodo dimagrante e se cadiamo ancora di fronte a tali errori scientifici è evidente quanta disconnessione ci sia con noi stessi.

Altro punto importante è sapere che i centri cerebrali della sazietà, non disturbati da interferenti endocrini come zucchero, edulcoranti, grassi fritti o alterati, additivi e conservanti, fermano la fame al momento opportuno, prevenendo iperalimentazione e accumulo, mentre la loro azione lavora sulla ricompensa creando un circolo vizioso che ricerca compulsivamente nuovo cibo.

CENNI SUL PROCESSO DIGESTIVO

Il processo digestivo interessa: bocca, esofago, stomaco, intestino ed enzimi digestivi prodotti dal pancreas e dal fegato.

La prima digestione avviene in bocca per mezzo della masticazione. Non è importante la frantumazione del cibo quanto il mescolamento del medesimo con due enzimi digestivi contenuti nella saliva, la ptialina che smonta gli zuccheri e il lisozima che smonta le proteine.

La masticazione, insieme all'olfatto ed al gusto, coordina in oltre l'attivazione dei riflessi gastrici mediante il nervo vago che dà inizio alla contrazioni esofagee e all'attivazione della secrezione gastrica. In pratica masticando avvisiamo lo stomaco che sta arrivando del lavoro per lui. Una volta giunto il boccone ben masticato nello stomaco inizia la digestione vera e propria; prima la fase gastrica, poi quella del digiuno e dell'ileo. Qui ha inizio la digestione e proprio qui dobbiamo iniziare la nostra cura, masticando con presenza.

La secrezione gastrica, formata da due enzimi pepsina e acido cloridrico smonta le proteine, l'ambiente è acido pH 2 e pH 3,5 in questa fase le pareti dello stomaco sono ricoperte da muco protettivo.

Lo svuotamento dello stomaco avviene su comandi di tre ormoni prodotti nel primo tratto dell'intestino tenue.

Gli enzimi pancreatici sono enzimi addetti allo smontaggio delle proteine, degli zuccheri complessi e al metabolismo dei diversi tipi di grassi.

Nella bile troviamo i sali biliari: la loro prima funzione è tesa ad abbassare la tensione superficiale delle particelle lipidiche favorendo la loro frammentazione. La seconda funzione è quella di formare micelle con colesterolo, trigliceridi ed altri acidi grassi perché i lipidi possano essere traghettati alla mucosa intestinale.

Nell'intestino tenue avviene l'assorbimento di quasi tutte le sostanze nutritive, gli enzimi provvedono alla demolizione finale dei prodotti della digestione associando la loro azione a quella degli enzimi pancreatici. I vari bacilli e batteri probiotici facilitano e integrano la digestione sia direttamente, agendo su zuccheri e peptoni, sia mantenendo un pH adeguato, che permette il lavoro enzimatico. L'efficacia del lavoro dei probiotici inibisce l'attività dei batteri patogeni, soprattutto quelli ad attività putrefattiva. È qui che la presenza o meno dei bifidobatteri si fa sentire maggiormente, dato che numerosi metabolismi enzimatici dipendono dalla loro presenza. L'intestino crasso è l'ultima parte del sistema digestivo. La sua funzione è quella di assorbire l'acqua rimanente dei resti indigestibili del cibo, resti poi espulsi tramite l'ano.

L'INTESTINO

L'intestino è un organo chiave della nostra salute, un organo più complesso di quanto si possa immaginare. Conoscere il suo funzionamento significa comprendere anche il sistema immunitario, che qui ha una delle sue sedi principali; l'aumento di patologie autoimmuni sembra essere inversamente proporzionale alla eubiosi, soprattutto se protratta nel tempo.

Tutte le antiche medicine (cinese, indiana, egizia ecc...) raccomandavano la pulizia dell'intestino per assicurare all'organismo un buon funzionamento oltre che per curare le malattie qualora si fossero già manifestate; infatti se la flora batterica è perturbata, le sostanze tossiche ristagnano e il potere di selezione dei nutrienti gestito dalle pareti intestinali diminuisce, provocando, come conseguenza, il

riassorbimento delle tossine.

Bisogna pertanto individuare i microorganismi, gli alimenti e tutte le regole da seguire per mantenere in salute questa biomassa batterica che lavora per noi e per la nostra salute e con noi è cresciuta in simbiosi per millenni.

Senza dubbio, tra le cause principali della disbiosi intestinale c'è l'abuso di farmaci, la presenza di intolleranze alimentari, un'alimentazione errata, la mancanza di movimento, il mancato rispetto dei cicli circadiani, l'inversione dei cicli giorno notte, forti stati emozionali non metabolizzati. In questo organo che non è un semplice tubo di contenimento con dei filtri che fanno passare gli alimenti attraverso i villi per dare nutrimento al corpo c'è tutto un mondo misterioso dove ha inizio ogni conoscenza profonda: qui dobbiamo immergerci senza chiedere nulla, senza cercare di definire nulla, al di fuori di qualsiasi luce, più entreremo più non troveremo un fondo, entreremo nel regno dell'ombra, lì risiede la ricchezza dell'inconscio che sfugge a qualsiasi definizione.

Siamo ciò che mangiamo, ciò che beviamo, ciò che respiriamo, ciò che pensiamo e ciò che ancora non sappiamo, non possiamo dimenticarci della nostra integrità, della nostra totalità ed è per questo che ci dobbiamo prendere cura dei vari aspetti, dal mantenimento di una corretta eubiosi fino al sentire più profondo, al sentire di pancia.

"Un uomo che non è passato attraverso l'inferno delle proprie passioni, non potrà mai superarle". (Carl Gustav Jung)

Il mantenimento di una buona eubiosi intestinale è un comportamento virtuoso che ha numerose ripercussioni sullo stato di salute generale; esiste infatti una relazione tra disbiosi intestinale e malattie croniche: le malattie allergiche, ad esempio, oltre ad alcune autoimmuni, hanno una causa riconducibile a una disbiosi intestinale. La relazione tra batteri patogeni e alcune malattie autoimmuni sono convalidate da studi specifici.

Quando si parla di batteri, bacilli cocchi ecc. che stabilmente abitano nell'intestino umano, alcuni con funzioni simbiotiche fondamentali, si parla di grandi numeri; la cifra è infatti 100,000 miliardi circa, superiore a quella delle cellule che compongono il nostro organismo (10,000 miliardi circa) con un peso ovviamente diverso ma sempre rilevante: 1,000/1,200 g. Questa massa è distribuita su di una superficie vastissima – tra 400 e 500 metri alla seconda, come un campo da tennis, sulla quale oltre i batteri lavorano tanti enzimi, vitamine, minerali catalizzatori, linfociti, anticorpi.

I batteri sono ubicati in tutto il tratto intestinale, tuttavia hanno luoghi preferenziali d'azione; i bifidobatteri lavorano in simbiosi nell'intestino tenue, mentre i lattobacilli svolgono le loro attività nello stomaco, nel duodeno e nel grosso intestino, negli altri distretti sono semplici commensali.

E' importante notare come tra individuo ospitante e microrganismi si instauri un perfetto meccanismo di simbiosi al punto tale che, quando tale equilibrio viene a mancare, il sistema immunitario dell'ospitante regredisce nella sua efficacia ed efficienza tanto da rendere possibile il verificarsi di infezioni sostenute da microrganismi normalmente poco aggressivi. Ciò si spiega col fatto che il sistema immunitario ha un comportamento anomalo rispetto ad altri distretti immunocompetenti. esso infatti attua una strategia di tolleranza verso molti antigeni (alimenti) e batteri, delegando ai probiotici una parte del lavoro e alle citochine di allarme la sua attività. Questo sistema permette un risparmio di risorse notevolissimo, dato l'alto numero di teorici antigeni, ma lo espone nel contempo a errori o a risposte insufficienti ed è anche per questo che la nostra attenzione ai comportamenti quotidiani alimentari deve essere in coscienza rispetto al meraviglioso compito che il corpo svolge. Il lavoro che svolge il sistema immunitario a livello intestinale è decisamente più complesso rispetto a qualunque altro distretto corporeo, dato che deve distinguere tra ciò che è utile al corpo da ciò che potrebbe essere dannoso, modulando la risposta in base alla memoria antigienica acquisita. A livello degli altri distretti immunitari, il riconoscimento di un antigene genera sempre una risposta di eliminazione, cosa che nel MALT (mucose associated lymphoid tissue) non avviene. In generale, l'effetto della risposta verso l'antigene può essere valida o errata a seconda dei casi, ma anche normale o scarsa. La differenza tra un sistema immunitario competente e uno inefficiente è determinata da molteplici fattori che favoriscono la maturazione e la acquisizione di una memoria. È noto che la capacità di apprendimento del sistema immunitario è massima nel primo periodo di vita (tra i 12-14 anni) e successivamente diminuisce. Il mantenimento di una corretta eubiosi intestinale permette l'instaurarsi di una risposta immunitaria efficiente anche nel tempo. Il riconoscimento del self sembra diminuire di fronte a una presenza patogena intestinale eccessiva e spinge il sistema immunitario alla creazione di anticorpi che sono le cause primarie delle malattie autoimmunitarie.

Il batterio *Yersinia enterocolitica* stimola il sistema immune ad aggredire la ghiandola tiroide in due modi diversi a seconda che l'HLA sia DR4 oppure DR5. Nel primo caso viene distrutto il recettore per il TSM con la manifestazione della malattia di Graves-Basedow (ipertiroideismo). Nel secondo caso la distruzione della perossidasi tiroidea porta alla tiroide di Hashimoto (ipotiroidismo). Non è un caso se nell'80% dei pazienti affetti da queste due patologie vengono riscontrati anticorpi anti-*Yersinia*; diversi pazienti con alti tassi di *Yersinia* nell'organismo tendono a sviluppare malattie autoimmuni, il che sta a dimostrare quanto questo batterio sia particolarmente stimolante del sistema immunitario verso la produzione di anticorpi con caratteristiche morfologiche e allosteriche comuni con i tessuti umani.

I disturbi di comportamento, come l'aggressività e l'irrequietezza, persino le forme depressive, patologie come la bulimia o l'anoressia, forse anche l'autismo hanno origine a livello intestinale.

INTELLIGENZA ALIMENTARE

Primo passo fondamentale: impariamo a mangiare, tutto ciò che introduciamo con l'alimentazione diventa il nostro corpo, il nostro pensiero, le nostre emozioni e quale miglior maestro scegliere se non il nostro corpo per capire come nutrirsi. Abbiamo bisogno di morbidezza di pensiero per ascoltarci, per capire che una rigidità è fisica ma anche mentale, uniamo l'ascolto alla conoscenza, solo così impariamo ad alimentarci che equivale ad amarci.

Impariamo a fare scelte vere affini al nostro essere, a non seguire mode che apparentemente possono indossare un abito salutista, impariamo a guardarci, ad amare la nostra armonia, non quella sulle pagine patinate, a sentire la nostra energia, la nostra forza.

Qua in questo corpo sono i sacri fiumi; qua sono il sole e la luna, oltre a tutti i luoghi di pellegrinaggio. Non ho mai incontrato un altro tempio benedetto quanto il mio corpo.

(Saraha Doha)

DIETA ALIMENTARE

Per prima cosa la dieta deve essere normocalorica e normoproteica.

Prevenire e sostenere la salute della tiroide significa difatti riprendere il controllo su ciò che mangiamo ogni giorno: cibi freschi e genuini che abbondano di antiossidanti, grassi saturi, micronutrienti; glucidi ricchi di fibre e alimenti particolari in grado di modulare la glicemia; ortaggi e frutti basificanti per contrastare l'acidosi e porre fine ai fenomeni di reazione infiammatoria.

Sempre consolidando la propria preferenza e le esigenze personali integrando in caso di bisogno con micronutrienti antinfiammatori.

Vista la presenza contaminante di innumerevoli contaminanti nell'ambiente bisogna tener conto dell'importanza del cibo pulito biologico per la salute. Evitare invece il più possibile gli alimenti trasformati industrialmente e confezionati.

In caso di ridotta funzione tiroidea è consigliabile scegliere alimenti sinergici e limitare il consumo della soia non fermentata e derivanti, come delle brassicaceae. Anche la quantità di grassi è da contenere perché rallenta la velocità dell'ossidazione cellulare. Dal punto di vista proteico i latticini e le mandorle vanno bene.

Per le persone tendenti all'ipertiroidismo vale evidentemente il contrario. In questo caso si possono sfruttare degli alimenti anche antagonisti per smorzare l'attività tiroidea. Per sedare il metabolismo accelerato, il regime alimentare deve prevedere un apporto calorico aumentato, in particolare dal punto di vista lipidico, e contenere sufficiente calcio.

La colazione è il momento più delicato della scelta alimentare. La mattina è importante partire con il piede giusto. Dopo un digiuno di otto ore il corpo ha bisogno di mangiare per attivarsi. Ed è la colazione a impostare il metabolismo per la giornata. Quando la si salta, il metabolismo segna carestia e tende al risparmio per farsi le riserve. La colazione influisce quindi sulla glicemia e sul benessere della tiroide. Molti alimenti della colazione sono controproducenti per questa ghiandola, ad esempio il caffè. Quante persone con una tendenza all'ipotiroidismo non ne possono fare a meno per iniziare la giornata questo perché la caffeina sostiene la conversione dell'ormone T4 in T3. Il caffè favorisce anche la regolarità intestinale che spesso è compromessa nell'ipotiroidismo e tira su durante la giornata quando ci si sente vicino all'ipoglicemia. Tuttavia sta emergendo che il caffè contrasta l'assorbimento dell'ormone tiroideo sostitutivo del 25-57% e aumenta la colesterolemia. Inoltre l'abitudine di stimolare l'organismo con nervini, potrebbe portare a lungo termine al surmenage delle ghiandole surrenali e alla produzione di rT3.

Il tè oltre a contenere della caffeina è ricco di fluoro e flavonoidi gozzigeni.

Da evitare latte di riso, spremute di frutta confezionate, cialde di cereali soffiati, fiocchi di mais e prodotti soffiati similari che oltre ad esasperare la glicemia sono ricchi di ferro. Ideale per la colazione invece la frutta intera e poco zuccherina che contiene elevate quantità di fibre, principi attivi antinfiammatori e vitamine. Se ricca di vitamina C aiuta l'assorbimento dell'ormone sostitutivo. Le uova abbondano di proteine ad alto valore biologico, di ferro, iodio e vitamina D, quindi sono eccellenti per nutrire la tiroide. Gli alimenti naturalmente ricchi di tirosina, iodio e selenio forniscono i mattoni base per la produzione dell'ormone tiroideo; un ottimo modo per iniziare la giornata: un uovo con una punta di sale iodato, qualche fetta di banana o cocco, una noce brasiliana, una manciata di pistacchi o di semi di zucca tostati danno quindi una spinta gentile alla tiroide. Meglio abituarsi al gusto meno dolce e utilizzare il miele, la melassa o lo zucchero integrale con parsimonia.

Il pranzo tanto meno bisogna saltarlo. Introdurre sempre gli ortaggi che come la frutta abbondano di principi attivi, micronutrienti e fibre protettive. Meritano dunque un posto d'onore nel regime alimentare. Al contrario degli amidi nei cereali, i carboidrati complessi presenti nella frutta e nella verdura sono in grado di ridurre l'infiammazione. L'effetto positivo delle fibre sulla glicemia diminuisce se le verdure vengono spremute, centrifugate, frullate, soffiate o cotte a lungo. Tenere a cuore la verdura a foglia amara, le spezie. Evitare il più possibile i grassi e i glicidi trasformati, gli additivi, l'alcool che sono veri nemici del fegato. La presenza dei carboidrati, dei grassi e delle

proteine sostiene non solo la funzione tiroidea ma pure il controllo glicemico e mitiga la tendenza al reflusso gastrico.

La cena deve essere povera di quantità ma sempre con cibi di qualità.

I cibi da scegliere: frutta, verdura, carne, pesce, uova, semi, tuberi, cereali integrali; ricchi di iodio, selenio, zinco, omega3, vitamina D, vitamina A.

FRUTTA:

La frutta è consigliata sempre matura e di stagione, ma con moderazione perché è ricca di zuccheri e la tiroide non ama il dolce. L'assunzione di noci 2/3 brasiliane assicura un apporto di selenio, un minerale indispensabile per la tiroide.

VERDURA

Le verdure fresche e di stagione sono consigliatissime, ottime quando aprono il pasto. Tra le verdure più consigliate troviamo le barbabietole, l'aglio, le cipolle ed il prezzemolo, esistono però alcuni cibi, come broccoli, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles (le così dette crucifere), che possono avere anche un effetto opposto, perché contengono alcuni elementi che potrebbero ostacolare il funzionamento della ghiandola tiroidea: aumentando notevolmente il fabbisogno di iodio, ne perturbano il metabolismo. Tali cibi andrebbero pertanto consumati con moderazione, ma solo in caso di ipotiroidismo da carenza iodica.

LEGUMI

I legumi sono da valutare in base all'apparato digerente della persona ma in genere sono consigliati alla sera e non tutti i giorni.

CARNE

La carne rossa, soprattutto quella di manzo è un ottima fonte di selenio è ricca di vitamine del gruppo B e ferro. Fare molta attenzione alla qualità delle proteine animali, che la carne sia di animali ruspanti o selvatici.

PESCE

Prediligere il pesce di mare fresco, ricco di iodio in particolare merluzzo, salmone, branzino, sgombro e alici, senza invece esagerare con pesci di grossa taglia (come tonni e pesce spada) che potrebbero essere contaminati con quantità maggiori di mercurio, i frutti di mare sono una buona alternativa per chi non ama il pesce.

UOVA/SEMI/GRASSI

Si può abbondare con i grassi giusti come avocado e olio di oliva, grassi di animali allevati all'aperto (ricchi di omega 3 invece che di omega 6), tuorlo delle uova, grassi saturi a media catena come quelli dell'olio di cocco. Va molto bene anche il ghee (burro chiarificato) che non contiene lattosio o proteine del latte ed è usato nella tradizione asiatica per depurare l'organismo. Semi di girasole, semi di senape, semi di lino consigliati.

TUBERI

Le patate ricche di selenio contribuiscono al buon funzionamento della tiroide.

CEREALI

I cereali (meglio integrali) sono da assumere con parsimonia perchè la tiroide non va d'accordo con gli amidi soprattutto con il mais. E' noto, per chi soffre di ipotiroidismo, che la stitichezza è un sintomo comune ed i cibi integrali come pane, pasta, riso, crusca sono ricchi di fibre e possono facilitare la motilità intestinale ed equilibrarne la sua regolarità, L'importante è non eccedere.

ALGHE

Le alghe sono rimineralizzanti, consigliate in casi di affaticamento o durante la crescita. Hanno un effetto smorza-fame e lassativo, abbassano la glicemia ed il tasso di colesterolo. Si distinguono per il loro colore:

Le brune: laminaria (Kombu) , undaria, wakamè, aramè, iziki si mangiano in insalata o gratinate. Anche il Fucus è un'alga bruna.

Le rosse: porphhyra, nori, dulce, agar-agar, sono spesso utilizzate soprattutto l'ultima come gelatinizzanti nell'industria agro-alimentare.

Le verdi: come la lattuga di mare che si mangia in insalata.

Le blu: come la spirulina coltivate in acqua dolce. Queste non contengono iodio.

IODIO

Lo iodio è un nutrimento indispensabile per il buon funzionamento della tiroide. Il fabbisogno è da 70ug a 150 ug/24h, l'adulto ne stocca da 30 a 50 mg, di cui da 10 a 15 nella tiroide. La subcarena di iodio favorisce la presenza di gozzo e può sfociare in casi di ipertiroidismo. Le conseguenze sono più marcate nelle gravidanze, situazioni in cui apporto di iodio deve essere più importante. Lo iodio può aggravare i disfunzionamenti tiroidei autoimmuni. In questo caso l'apporto di iodio può avere l'effetto come quello di gettare benzina sul fuoco. Ciò nonostante nei casi di ipotiroidismo non autoimmune gli alimenti contenenti iodio possono realmente aiutare la funzione tiroidea. Si consiglia di utilizzare sempre sale iodato (10-15 ug/g).



Terra tra vizio e virtù-Acrilico 100x60

FITOTERAPIA

La fitoterapia è una disciplina che prevede l'utilizzo di piante o loro derivati per la cura di patologie acute o croniche. Le specie vegetali utilizzate vengono comunemente chiamate piante officinali. Le parti utilizzate possono essere frazioni botaniche della stessa pianta come foglie, radici, fiori, l'intera pianta o un estratto della stessa, come gli oli essenziali o gli estratti idrosolubili.

PIANTE AD AZIONE TIROIDEA:

Piante inibenti

CAVOLO (Brassica oleracea)

-Famiglia delle brassicacee

-Parte usata il succo

-Costituenti principali: bromuro di metionina-metil-sulfonio, albumina vegetale, fecola verde, resina, nitrato e solfato di potassio, ossido di ferro, zolfo, fosforo, calcio, rame, vit. C, B1, B2, PP, provit. A

-Proprietà anti ulcera, cicatrizzanti, antireumatiche.

CUMINO (Cuminum Cyminum)

-Famiglia delle apiacee

-Parte usata: semenza

-Costituenti principali: dal 2% al 5% di olio essenziale (aldeide cumica, alcol cumico, p-cimolo, pinene) 10% di olio grasso

-Proprietà: carminative, leggermente sedativo, anti-estrogeniche

FINOCCHIO (Foeniculum vulgare)

-Famiglia delle apiacee

-Parte usata: radice, semenza, foglie

-Costituenti principali: olio essenziale (anetolo, fenone, estragolo, camfene, fellandrene

-Proprietà: carminative, emmenagoghe, diuretiche (radici), galattagoghe, simil estrogeniche

LICOPO D'EUROPA (Lycopus europaeus)

-Famiglia delle labiacee

-Parte usata: erba

-Costituenti principali: acido lithospermico, flavonoidi, cumarinici, tannini, EH, acidi organici,

fluoro

-Proprietà: antigonadotrope, antagonista della tiroxina perchè blocca la captazione di iodio, diminuisce i tremori

NAVET (Brassica rapa)

Piante stimolanti

AVENA (Avena sativa)

-Famiglia delle graminacee

-Parte usata: frutto

-Costituenti principali: alcaloide indolico, lecitina, trigonelina (alcaloide della scorza del frutto, stimolatore neuro-muscolare)

FUCUS VESCICULOSUS

-Famiglia delle fucacee

-Parte usata : tallo

-Costituenti principali: iodio (soprattutto in forma organica), bromuro, fucoidina, mucillagine pectinica, acido alginico, lipidi e acidi grassi liberi, tracce di HE

-Effetti secondari: se l'uso è protratto, il fucus non è privo di rischi per l'alto tasso di iodio

-Controindicazioni: ipersensibilità allo iodio

EDERA HELIX

-Famiglia delle araliacee

-Parte usata: foglia

-Costituenti principali: saponosidi (ederina), glucosidi flavonoidi (quercetina, rutina)

-Proprietà: l'ederina è vasocostrittrice-emolitica-parasimpaticolitica, emmenagoghe, espettoranti, anticellulite

-Effetti secondari: tossicità, l'uso endogeno è sconsigliato per il potere emolitico ed irritante le mucose, usare per via esogena, per brevi periodi

LAMINARIE (Laminaria flexicaulis-L. cloustoni-L. saccharina- alghe brune)

-Famiglia delle laminariacee

-Parte usata: stipite e tallo seccati e polverizzati

-Costituenti principali: iodio. NaCl, fosfati di Mg, di Ca, silice, oligoelementi, laminaria, mucillagine, acido alginico, mannitolo, alguloso, vit. A-C-D-E

-Proprietà: stimolanti gli scambi delle ghiandole endocrine, rimineralizzante, dimagrante

GLI INTEGRATORI

Gli integratori possono aiutare a riportare un equilibrio; fondamentale ricordare sempre che la persona può arrivare a problemi tiroidei attraverso varie strade: squilibrio ormonale, assunzione di farmaci, acqua e cibi con effetto negativo sulla tiroide, patologie virali, stress psicologici, squilibri immunitari. Per questo è molto importante capire e ipotizzare la ragione del problema; oltre allo specifico consiglio dietetico e alla correzione eventuale dello stile di vita si può utilizzare l'impiego di vari integratori :

SELENIO

elemento minerale fondamentale per la sintesi degli ormoni tiroidei più attivi e per la protezione dell'organismo dai danni legati all'autoimmunità.

IODIO

elemento minerale chiave per la sintesi degli ormoni tiroidei che deve essere utilizzato però in dose e modalità opportune per non causare l'effetto opposto.

ZINCO

elemento minerale naturale per la funzione dell'ipofisi, che nutre e sostiene la ghiandola tiroide.

OMEGA 3

sono grassi polinsaturi essenziali per diminuire i fattori infiammatori organici e quindi anche per regolare la funzione immunitaria.

Vitamina D

sostanza spessissimo carente nella nostra popolazione, fondamentale non solo per le ossa e per la prevenzione di molte forme tumorali, ma anche per una buona funzione tiroidea.

Vitamina A

il betacarotene, il precursore della vitamina A, in caso di insufficienza della tiroide non si trasforma più in vitamina A e quindi soggetti ipotiroidei possono presentare segni di ipovitaminosi A. D'altra parte la mancanza di vitamina A riduce l'attività secretoria della tiroide creando così un circolo vizioso che può essere interrotto solo con l'integrazione.

I GEMMODERIVATI

Un grande aiuto unito al cambiamento della persona sono i gemmoderivati, preparati fitoterapici che arrivano in modo dolce in profondità nei tessuti, per poi ripartire dal centro producendo un drenaggio su tutto il sistema che si dirige verso la periferia.

CORNUS SANGUINEA

Sanguinella (gemme)

Le gemme di Cornus sanguinea esplicano a livello circolatorio proprietà coronaro-dilatatrici e trovano indicazione pertanto nel cuore senile, nell'insufficienza coronarica e nella prevenzione dell'infarto miocardico, anche grazie alla proprietà antitrombotica che dimostrano di possedere. È segnalato l'impiego negli stadi trombotici acuti e nelle necrosi acute dei tessuti. A livello dei vasi arteriosi manifesta azione tonica e antinfiammatoria. Una segnalazione particolare è quella della sua specificità negli ematomi post traumatici ma anche in caso di fratture favorisce il riassorbimento dell'ematoma. È un rimedio dell'ipertiroidismo o morbo di Basedow dove contribuisce a contrastare l'esoftalmia, i tremori, il dimagrimento e in particolare la tachicardia e del gozzo semplice eutiroideo. Viene segnalata un'azione di stimolo a livello delle cellule del Kupffer, dei mastociti e dei plasmociti del midollo osseo.

Le gemme fresche, trasformate in macerato glicerico, hanno dimostrato di possedere un'azione anticoagulante e antitrombotica, sono inoltre utili negli stati di ipertiroidismo.

Se ne bevono 50-70 gocce una volta al giorno in poca acqua 15 minuti prima di pranzo (le dosi sono indicative).

Se la ghiandola è "pigra" e vi sono episodi ricorrenti di tiroiditi (infiammazione acuto del tessuto tiroideo), può essere utile una terapia a base di gemmoderivati come i macerati glicerici di larice e di abete:

LARIX DECIDUA

Larice

È un genere di conifere appartenenti alla famiglia delle Pinaceae. È caratteristica delle montagne dell'Europa centrale e delle Alpi. Contiene diidroquercetina, un bioflavonoide, in grado di attivare la divisione delle cellule staminali naturalmente presenti nel follicolo pilifero. Note le sue proprietà espettoranti e antinfiammatorie.

Se ne bevono 50 gocce alla sera prima di coricarsi (le dosi sono indicative).

ABIES PECTINATA

Abete

È un albero sempreverde e monoico (cioè presenta sulla stessa pianta fiori maschili e femminili distinti e separati). Dalle gemme di Abete bianco si estraggono principi attivi quali il pinene, il limonene, e, in misura maggiore l'alfa-pilene, con proprietà remineralizzanti che favoriscono la fissazione del calcio. Favorisce la crescita dei capelli.

Se ne bevono 50 gocce alla sera prima di coricarsi (le dosi sono indicative).

GLI OLIGOELEMENTI

Gli oligoelementi sono “sostanze semplici presenti in piccola quantità” e caratterizzano tutta la materia vivente. Per eventi interni ed esterni può accadere che tali sostanze rimangano imprigionate nelle cellule e l'utilizzo dell'oligoelemento agisce con un'azione dechelatrice.

“Con gli oligoelementi siamo veramente nell'infinitamente piccolo e nel flusso perennemente variabile degli scambi di energia, materia e informazione”. (Dupouy)

Manganese (Mn) - Diatesi I° : Iperstenica

-Iper-tiroidismo

-Iperfunzionalità ipofiso-gonadica con dismenorrea

La qualità specifica di questo soggetto è una grande e sorprendente energia vitale, che si esprime come tendenza all'eccesso sia sul punto relazionale con il mondo esterno sia su quello psicofisico individuale. Si parlerà perciò di iper-reattività funzionale per cui a qualunque tipo di sollecitazione interna ed esterna corrisponde una risposta sempre un po' esagerata e altisonante, spesso ingiustificata rispetto alla gente che la provoca.

Quadro clinico caratterizzato da infiammazioni acute: distiroidismi funzionali: valori tiroidei tendenzialmente iper, a volte ipo. Nel tempo si può sviluppare un ipertiroidismo funzionale, con generale e stato ansioso e nervosismo, cui si sommano tachicardia, fatica intensa e non giustificata, alterazione delle funzionalità intestinale e gonadica, dimagrimento, tendenza iper cinetica. Talvolta invece può comparire un aumento di volume della tiroide stessa.

Manganese-Rame (Mn-Cu) – Diatesi II° : Ipostenica

-Ipotiroidismo

-Ipofunzionalità ipofiso-gonadica con ipomenorrea

Una modalità biologica improntata alla lentezza del risparmio: questa è la caratteristica fondamentale della seconda tipologia di individui, che costituisce la perfetta antitesi della prima. Sostenuto da un'energia vitale alquanto debole tale soggetto affronta il mondo con uno stile opposto a quello dell'iperstenico; risposte pacate e sottotono si sostituiscono a una reattività fin troppo esuberante e l'utilizzo parsimonioso delle proprie forze subentra allo spreco eccessivo di energie. È un modo di essere che fa “di necessità virtù” perché origina da un assetto neuroendocrino e immunitario tarato su parametri medio-bassi.

Quadro clinico caratterizzato da infiammazioni croniche : ipotiroidismo funzionale, con tendenza freddolosità (vi è una partecipazione anche surrenalica), debole peristalsi viscerale e metabolismo basale rallentato.

Rame-Oro-Argento (Cu-Au-Ag) – Diatesi IV° : Anergica

-Sindromi anergiche e depressive

-Interessamento ipotalamo-ipofiso-surrenalico e immunitario

Diatesi vecchia per eccellenza, rappresenta la senescenza, ovvero una sensibile e crescente diminuzione di ogni risposta biologica per il progressivo affievolirsi della vis vitalis del soggetto. Energia che può essere fisiologica e coincidere con l'ultima parte del ciclo naturale della vita, ma che può anche delineare uno stato occasionale o temporaneo, oppure costituire l'esito drammatico di un'evoluzione patologica. Difficilmente reversibile. La spossatezza è una compagna costante, che copre tutta la giornata. Può avere un'intensità variabile e presentare un ritmo intermittente, spesso scandito da significative crisi ipoglicemiche verso le 11 e le 17. È un'astenia permanente, che né riposo né vacanze possono compensare, ed è totale perché coinvolge anche il piano affettivo, permeando l'individuo di una tipica nota di distacco e abulia.

Zinco-Rame-Cobalto (Zn-Ni-Co) – Sindrome di Disadattamento

-Alterazioni delle funzionalità ipotalamo-ipofiso-pancreatiche

-Manifestazioni bulimiche

- Manifestazioni iperglicemiche
- Manifestazioni di tipo ipertiroideo

Quando emerge l'alterazione del flusso di informazioni riguardo all'asse ipotalamo-ipofisi-pancreas, si verificano disturbi di tipo metabolico.

Questa sindrome evidenzia gli effetti dello stress prolungato sui meccanismi regolativi, a prescindere dalla condizione biologica del soggetto. In altre parole, il protrarsi della risposta adattiva per la presenza dell'elemento stressante, oppure per un inadeguato controllo dei mediatori stessi della reazione, genera un sovraccarico "allostatico" che squilibra alcune funzioni, in particolare ipofisarie. Queste alterazioni funzionali segnalano che è in atto la fase di transizione dal secondo al terzo stadio del GAS (dal periodo di resistenza avanzata all'esaurimento) di natura prevalentemente endocrina, coinvolgendo i diversi sistemi ghiandolare "materializzando" in una pluralità di segnali endocrini che configurano la "sindrome da disadattamento". L'alterazione della comunicazione interessa in particolar modo l'asse ipotalamo-ipofisi e le ghiandole gonadiche, surreni e pancreas. Ogni funzione fisiologica ha un proprio andamento ritmico, dettato da un orologio centrale che mette in fase l'intero organismo, di modo che gli stessi ormoni ipotalamici e a cascata gli altri, vengono dismessi in modo pulsatile e regolare. La secrezione degli ormoni tiroidei segue un ritmo circadiano: i livelli più alti di T3 e T4 si raggiungono durante la notte e le prime ore del mattino mentre i livelli più bassi si rivedono tra le 12 e le 21. Poiché lo stress cronico interviene negativamente proprio sulla condizione neuroendocrina, interferendo nei ritmi biologici, la caratteristica principale della sindrome è il manifestarsi delle disfunzioni a intervalli ciclici.

Iodio (I)

Iper e ipotiroidismo

Dal punto di vista chimico lo Iodio è un non metallo appartenente alla stessa famiglia del Fluoro e del Bromo. Metabolizzato esclusivamente a livello di tiroide, è un elemento cruciale per la salute dell'uomo perché rientra nella costituzione degli ormoni iodati T3 e T4 che, controllano l'attività metabolica influenzando la funzione di ogni organo e tessuto. In oligoterapia catalitica si utilizza per regolare la disfunzione della tiroide, tanto in eccesso quanto in difetto: quindi in tutti i casi in cui il quadro clinico suggerisce un distiroidismo senza che gli esami complementari siano significativamente alterati. L'oligoelemento agisce modulando la pompa ioduro e perciò ottimizzando l'utilizzo dello iodio inorganico alimentare da parte delle cellule tiroidee.

Il dosaggio medio è di una fiala al giorno o a giorni alternati. Si consiglia di abbinare il diatesico regolatore. L'assunzione delle Iodio catalitico è compatibile con eventuali terapie farmacologiche in atto.

Selenio (Se)

Antiossidante

Zinco (Zn)

Regolazione delle funzioni ipofisarie

Zolfo (S)

Attivo sugli emuntori

LE TISANE

VISCHIO

Il vischio è indicato come tisana d'elezione in tutte le patologie a carico della tiroide. Mezzo litro al giorno, assunto per alcuni mesi, è una dose terapeutica adeguata. Si devono mettere quattro cucchiaini di vischio in mezzo litro di acqua fredda, filtrare dopo 6/8 ore di infusione; si può scegliere di mettere assieme vischio e acqua la sera tardi, e filtrare la mattina presto, oppure di filtrare nel primo pomeriggio l'infusione a freddo messa assieme la mattina. Quello che conta, è rispettare le 6/8 ore di infusione. I principi attivi, che il vischio scarica nell'acqua attraverso la infusione, agiscono non solo sulla tiroide, ma su tutte le ghiandole a secrezione interna, cioè su tutto l'apparato endocrino dell'organismo sul quale esercita una funzione di riporto alla normalità. Per cui, se la disfunzione tiroidea non è dovuta primariamente alla tiroide stessa, ma è la conseguenza dell'alterata funzione dell'ipofisi, o di un'altra ghiandola endocrina, è sulla causa prima che agisce la terapia con il vischio.

SALVIA

La salvia è attiva sulle ghiandole che secernono ormoni, alla pari del vischio. Una terapia efficace potrebbe essere costituita da mezzo litro di vischio, nella mattinata, mezzo litro di salvia nel pomeriggio per alcuni mesi; per tutto il tempo necessario a conseguire la guarigione della malattia che si sta trattando. La tisana di salvia si prepara mettendo assieme mezzo litro d'acqua, tre

cucchiaini di salvia portando a bollitura, facendo bollire assieme per tre minuti. Dopo che si è spento si lascia la tisana in infusione per 10 minuti, prima di filtrare.

ORTICHE E EQUISETO

Le ortiche e l'equiseto sono erbe medicinali per tutte le stagioni, nel senso che, in mancanza di indicazione di tisane specifiche, si può fare ricorso ad esse tutte le volte che si vuole curare uno stato patologico, con tranquillità d'animo e sicuri dell'efficacia della terapia. In caso di malattia della tiroide, il dosaggio medio adeguato è di mezzo litro al giorno. Bere ortica ed equiseto con alternanza mensile; cioè per un mese prendere mezzo litro al giorno di ortica, per il mese successivo mezzo litro al dì di equiseto, questo per molti mesi. La tisana di ortica si prepara facendo bollire mezzo litro d'acqua: spegnere, aggiungere due cucchiaini di ortica, filtrare dopo cinque minuti. Per l'equiseto: si fanno bollire assieme all'acqua due cucchiaini di equiseto in mezzo litro d'acqua per un minuto, si spegne e si filtra dopo un minuto.

TRATTAMENTI LOCALI

Oltre che con una terapia a carattere generale, la tiroide può essere agevolmente trattata anche localmente, data la favorevole posizione nella quale è situata, la regione anteriore del collo .

Qualunque sia la patologia di cui è affetta, è importante essere costanti e precisi per avere risultati.

I rimedi, adatti a questo fine, sono l'amaro svedese, le foglie di cavolo verza o di cavolo cappuccio, il fieno greco, il fieno greco con miele, il miele, l'olio d'iperico, l'olio di maggiorana, la pomata di calendula, l'equiseto, le foglie della piantaggine, la ricotta.

AMARO SVEDESE

Durante la giornata, fare una serie di applicazioni locali sulla regione tiroidea, con ovatta bagnata con l'amaro svedese, unguendo prima la zona da trattare con l'olio d'iperico o di maggiorana o con olio semplice; secondo le disponibilità concreta di tempo questi impacchi possono essere fatti varie volte durante la giornata, aggiungendo altro amaro svedese all'ovatta già usata, unguendo ogni volta, nuovamente con olio, sia prima dell'applicazione sia dopo. Ove tempo non ci sia sono sufficienti due impacchi, uno la mattina e uno la sera.

FOGLI E DI VERZA O CAVOLO CAPPuccio

La sera è opportuno andare a letto con un impacco di foglie di verza o di cavolo cappuccio, perché si abbia, durante la notte quell'effetto drenante sulla tiroide; è ben nota la capacità del cavolo, nel tirare verso l'esterno del corpo tutti i liquidi patologici, che sono accumulati nel sottocutaneo, anche nei tessuti più profondi.

CALENDULA E FIENO GRECO

La pomata di calendula e il fieno greco, ridotto in polvere e mischiato con il miele, hanno anch'essi una grande capacità di curare le malattie della tiroide. La pomata di calendula si può spalmare direttamente sull'ovatta con un cucchiaino. Il fieno greco mischiato con il miele ugualmente viene usato spalmato su una pezza di ovatta.

PIANTAGGINE

Le foglie di piantaggine fresche e ben lavate vengono applicate direttamente sulla tiroide, dopo essere state spezzettate oppure tritate con un trita-prezzemolo, oppure ridotte quasi ad una pappina, mediante un frullatore: in quest'ultimo gran caso, è opportuno spalmare questa quasi pappa su una striscia di ovatta e applicarla. Se ne può fare un impacco durante la giornata e uno la sera da tenere per tutta la notte.

RICOTTA

Un altro efficace trattamento locale può essere fatto con la ricotta che deve essere naturale: va mescolata fino a farla diventare una pappa applicata su una garza, lo strato deve essere di circa mezzo centimetro, la garza va appoggiata sulla zona tiroidea, poi si procede con un bendaggio, prima con un tessuto di cotone e poi della lana (la lana non deve toccare la pelle). L'ordine delle applicazioni può essere diverso: se applicato la sera può essere tenuto per tutta la notte. Il potere della ricotta è attirare i liquidi patologici presenti nei tessuti.

L'olio di maggiorana, l'olio di iperico, il miele, usati per applicazioni locali.

Maria Treben dà questo consiglio:

Gargarismi molto profondi, una volta con tisana di Aparine e l'altra con tisana di Malva. Con le stesse erbe fresche si preparano degli impacchi da applicare di notte. Lavare le erbe fresche, sciacquarle, batterle col mattarello sul tagliere, applicarle e fasciare. Quando si utilizzano delle erbe essiccate, si riscaldano in un po' d'acqua creando una tisana per gargarismi; con i residui della tisana vi si aggiunge della farina di segale (che si ottiene nelle erboristerie e presso i mulini) in modo da ottenere una poltiglia: stendere quest'ultima su un panno di lino, applicarlo e fasciarlo. Di giorno si applicano per due ore impacchi di coda cavallina al vapore (rimanendo a letto) e per quattro ore impacchi di erbe svedesi. Inoltre si sorreggia ogni giorno 11,5/2 di una tisana preparata mescolando in parti uguali Calendula, Achillea, Ortica (per ogni quarto di litro d'acqua un cucchiaino colmo di miscuglio). Dalla porzione giornaliera della tisana si tolgono 3 mezze tazze e;

a ciascuna di queste, si aggiunge un cucchiaino di erbe svedesi e si beve ad ogni pasto, metà mezz'ora prima del pasto, metà dopo. Il resto delle porzione giornaliera va bevuto nel corso della giornata senza l'aggiunta delle erbe svedesi.



Aria vizio e virtù-Acrilico 100x60

IDROTERMOFANGOPRATICA

Siamo circondati dall'Amore, tutti gli elementi naturali hanno grandissime proprietà curative, il disegno è divino, ma spesso ci dimentichiamo di questo ed una mente complicata crede che solo cure complicate possano dare aiuto e così ci lasciamo sfuggire il potere curativo del fango, dell'acqua, dell'aria e del sole.

Abbiamo visto quanto il mantenere una buona eubiosi intestinale sia la carta giusta per vincere ogni partita sulla malattia, ma abbiamo anche visto che l'alimentazione, le emozioni, le abitudini devono trovare un equilibrio in una società che non dà tempo, pazienza, fede e noi per primi ci dimentichiamo del nostro potere personale, di cosa veramente sia benefico per noi e ci facciamo travolgere dal vortice esterno che annebbia il nostro vero essere: così accade che nella disbiosi si rispecchia il disequilibrio tra mente e spirito a livello fisico.

Sul piano fisico possiamo agire anche con l'aiuto della terra: l'utilizzo della terra vergine unita all'argilla per applicazioni sul ventre è un rimedio importantissimo per togliere il troppo fuoco a livello dell'intestino, un intestino in disequilibrio è la fonte per una tendenza autoimmune che a sua volta ha un grande nesso con l'infiammazione alla tiroide, c'è un legame intimo.

FANGO SUL VENTRE

toglie la febbre gastro intestinale con tutti i benefici annessi
applicazione dalle 2h alle 8h

Con l'aiuto dell'acqua:

BAGNI CALDI

Danno tono vagale, aumentano la densità del sangue, l'interscambio umorale, stimolano la peristalsi intestinale, rilassano i nervi ecc..

temperatura 38°-40°

GETTI O DOCCE

Braccia: possono beneficiare in caso di tachicardia, i getti saranno alterni :

acqua fredda 13°-18° tempo 10/3 secondi

acqua calda 36°-38° tempo 3-5 minuti

FRIZIONI ED ABLUZIONI

Totale: migliorano le difese immunitarie

tempo il mattino presto dalle 5,00 alle 7,00

la sera su arti inferiori ed addome favoriscono il sonno

Con l'aiuto della semplicità:

SPAZZOLATURA A SECCO

Totale: attiva la forza vitale

tempo il mattino presto dalle 5,00 alle 7,00

si parte sempre dalla periferia al centro, al cuore dalla DX alla SX, dagli arti inferiori, a quelli superiori poi il tronco.

Con l'aiuto dell'aria e del sole (vit. D) attraverso passeggiate o attività fisica che sia moderata ma regolare, viene favorita la funzione tiroidea.

PSICOSOMATICA

Quanto tempo siamo disposti a dedicare a noi stessi, quanto siamo disposti a modificare delle parti di noi, quelle che sostengono la malattia? Cercare è doloroso, non serve scavare più di tanto: è importante cosa posso fare qui, ora ed adesso per liberarmi di questa sofferenza e la risposta è solo una: "cambiare", abbandonare i modelli di cui mi sono tanto innamorato.

Osservare, ascoltare, porsi domande per cambiare il punto di vista. Chi è l'uomo che ci troviamo tristemente a scoprire nello specchio? Che significato ha questo corpo che ci fa del male? Chi è l'essere quasi sconosciuto che dimora in questo letto? Eppure è il nostro primo ed unico interlocutore. Colui con il quale non abbiamo mai veramente parlato e non ci siamo presi la briga di conoscere, ovvero noi stessi!

Ognuno di noi è un' individualità irripetibile siamo esseri psicosomatici: la dimensione psichica ha tutto il potere di generare una malattia, per questo i protocolli non funzionano per tutti. Solo l'ascolto è l'inizio della cura, per ascoltare l'altro io devo far tacere i pensieri compulsivi che si inframmezzano tra me e l'altro, quindi fare silenzio interiore, spegnere la mente per ascoltare. Bypassare la parte emozionale aiuta ad aprire la porta dello spirito, la mente va portata al corpo fisico, questo ci fa entrare nell'ascolto, così nasce un rapporto erotico: nel momento in cui siamo in due si genera una terza forza superiore dove interviene il divino, il miracolo nasce sempre tra una relazione che comprende il totale ascolto e la buona volontà con un allenamento quotidiano.

Il guerriero di luce, senza volerlo fa un passo falso e sprofonda nell'abisso. I fantasmi lo spaventano,

la solitudine lo tormenta. Siccome ha ricevuto il Buon Combattimento, non pensava che gli sarebbe mai potuto accadere; invece è accaduto. Avvolto dall'oscurità, si mette in comunicazione con il suo Maestro.

“Sono caduto nell’abisso” dice. “Le acque sono profonde e scure”.

“Ricordati di una cosa” risponde il Maestro.

“Ciò che fa annegare non è l’immersione, ma il fatto di rimanere sott’acqua”. (Paulo Coelho)

Ascoltiamo e agiamo per non rimanere sott’acqua: è il fegato l’organo dell’azione ha una componente gioviana, è dominante, ha un potere decisionale esso ha una spada, un organo marziale che è la tiroide, è come la spada di San Michele, oggi tanto si ammala questo piccolo organo, perché non si riesce più a generare un’azione vera e reale nel mondo. Se un guerriero è obbligato a rimettere la spada nel fodero quando sa di dover agire nella battaglia, si adopera con tutte le forze per uscire dalla situazione in cui si trova, per riprendere la sua azione, ma se il mondo viene vissuto nella sua illusione, in tutto quello che questo secolo ci dà, difficilmente potrà germinare nella sua vera operatività, con chiarezza e decisione, si farà sentire per gridare che le sue mani sono legate e non può creare ciò che è nella sua potenza o si arrenderà.

La tiroide, con la secrezione dei suoi ormoni, controlla l’accrescimento corporeo e il metabolismo. A livello di coscienza è legata all’esprimere e al ricevere; l’esprimere è più vasto rispetto a quello che normalmente si intende: comprende, infatti, sia l’esprimere a parole la nostra verità, sia il manifestarci in modi diversi, per esempio esprimendo noi stessi attraverso la pittura o la danza; il ricevere è nelle cose materiali ma soprattutto nell’amore.

Le patologie che toccano la tiroide, dunque, indicano una tensione nelle aree descritte sopra. Le persone affette, pertanto, avranno difficoltà ad esprimere se stessi, la loro verità e la loro esistenza. L’ipertiroidismo (Yang) e l’ipotiroidismo (Yin) costituiscono spesso il segno di un’impossibilità a dire o fare ciò che si vorrebbe. Nessuno può comprenderci, non disponiamo dei mezzi per far passare ciò in cui crediamo, abbiamo paura della non accettazione da parte dell’altro di ciò che vorremmo dire, abbiamo paura della forza e della violenza di ciò che potrebbe emergere. Dietro questa non espressione vi è sempre una non azione di rischio di pericolo che ci fa arrestare, trattenere l’espressione. La forma Yang manifesta un desiderio malgrado tutto di rivincita, laddove la forma Yin esprime un abbandono di fronte all’impossibilità di esprimersi.

Nell’ipotiroidismo la chiave è il rallentamento fisico e psichico. All’interno del soggetto viene una ribellione nei confronti di uno stile di vita che non vuole più accettare, la psiche smette di affrontare la realtà in quella modalità; decide di farlo attraverso il corpo, con sintomi significativi come staticità, ristagno dell’energia vitale, aumento di peso, stanchezza, lentezza nel linguaggio, apatia,

difficoltà di concentrazione, esaurimento. Chi si ammala di ipotiroidismo ha la sensazione di affondare nel proprio corpo e in tutto se stesso, meccanismo simile a quello che si verifica nello stato depressivo.

L'ipotiroidismo insorge dopo eventi traumatici che hanno fatto perdere alla persona il senso della quotidianità, oppure che sono in forte contrasto con ciò che è il soggetto desidera e vuole. Il "no" inconscio che il soggetto vorrebbe dire diventa passività, resa, rinuncia. Il danno metabolico, caratterizzato da una diminuzione del livello di energie e di calore prodotto dal corpo, rappresenta l'origine del disagio profondo di questi soggetti, che non riescono ad opporsi con forza e autonomia a quei meccanismi disfunzionali che vengono vissuti come dogmi sociali. L'ipotiroidico soffre di una grande paura: è quella di non meritare nulla, soprattutto l'amore degli altri. È proprio il timore di non essere amati e bloccare la reazione, l'affermazione che potrebbe generale dispiacere all'altro. L'ipotiroidismo si instaura quando il soggetto decide di non esprimersi in alcuni o in tutti gli aspetti della vita, come quello dell'affettività e della sessualità.

Nei casi più avanzati della patologia, si verifica un fenomeno tipico dell'insufficienza tiroidea nominata mixedema, una particolare forma di rigonfiamento dei tessuti che si manifesta con viso gonfio, rigido e fisso, pelle secca, ptosi palpebrale (entrambe le palpebre sono più abbassate rispetto al loro livello normale). L'aspetto tipico del volto simboleggia la maschera che il soggetto indossa impedendosi di essere se stesso. Le personalità più soggetta all'ipotiroidismo sono quelle con una depressione mascherata, che vivono una situazione esistenziale critica, oppure, più in generale, hanno uno stile di vita che rifiutano ma al quale non riescono ad opporsi. Il rallentamento di tutte le funzioni vitali simboleggia un'energia che resta bloccata, che ristagna, così come avviene per i liquidi corporei che gonfiano i tessuti. In particolare l'apatia indica un ritiro emotivo dalla realtà quotidiana, un'incapacità di affermazione di sé legata ad un profondo senso di insicurezza e non riconoscimento del proprio valore. Molto spesso l'ipotiroidico è vissuto in un contesto familiare che non gli ha consentito di svincolarsi, di evolvere nella autonomia. I sintomi, che si riconducono quasi sempre ad una debolezza del corpo, mostrano una mancanza di forza che rende impossibile l'azione verso le soluzioni e quindi verso la vita.

L'ipertiroidismo è intriso di simbolismi, primo fra tutti quello di un'eterna fuga in avanti: da qui l'accelerazione espressa dai sintomi alla ricerca: da un lato di una autonomia quotidiana racchiusa nel fare, dall'altro in un tentativo di colmare il vuoto che si sente dentro tamponando con una vita dal ritmo accelerato e con rapporti pieni e simbiotici. Il vuoto corrisponde all'angoscia della morte e al terrore di sentirsi annientati: un sintomo comune dell'ipertiroidismo sono gli occhi sporgenti che parlano di un terrore profondo. Anche qui le cause di tali meccanismi psichici si possono rintracciare nell'infanzia e nell'adolescenza.

Nell'ipertiroidismo il ruolo genitoriale è stato inibente per lo sviluppo di sé e dell'autonomia; nel vissuto dell'ipertiroideo c'è un bambino che ha avuto una maturazione precoce, per concreta necessità o per aspettative genitoriali, che è stato privato della naturale e necessaria fase di dipendenza affettiva fatta di sostegno, protezione, calore ed affetto. Questo salto si traduce nella fase adulta in una difficoltà a chiedere a manifestare il bisogno emotivo e affettivo, esperienze che rievocerebbe l'idea della dipendenza frustrata. In moltissimi casi di soggetti adulti l'ipertiroidismo si manifesta in seguito a traumi da perdite di elementi di autosufficienza come figure di riferimento, lavoro, casa, patologie che obbligano a richiedere aiuto. Sono persone che hanno paura di fermarsi, di rallentare su tutti i piani della vita; si sentono vive solo se agiscono, intensamente e di fretta. Cercano continuamente consigli, vogliono l'autonomia a tutti i costi, ma dentro hanno un enorme bisogno di approvazione altrui.

TIROIDE-VISHUDDHA

Il chakra corrispondente è Vishuddha quale centro dell'attività, dell'ordine e dell'azione, ed è posto nella zona della gola. La gola è una zona di confine tra l'alto e il basso, tra dentro e fuori. È un luogo di passaggio dell'energia della mente e del corpo. Vishuddha è il luogo di identificazione della forma del proprio corpo. È in questa zona (il collo) che si scandisce il passaggio tra materia e identità dell'individuo. In questo chakra si affrontano i dualismi: vita-morte, alto-basso, coscienza-natura.

Vishuddha è considerato il chakra della grande liberazione, ovvero il superamento del dualismo. Per tale motivo, viene anche chiamato "luogo dell'armonia tra la Luna e il Sole". Questo chakra risveglia la chiaraudienza, quale significato di comprensione dei veri valori della vita; ebbene nei soggetti ipotiroidei sin dalla nascita, si presenta un grave deficit intellettuale, ma anche nell'ipotiroidismo degli adulti si ha una torpidità mentale come se all'individuo non interessasse più usare la sfera mentale.

Il chakra Vishuddha serve per il controllo della parola, nell'ipotiroideo le parole vengono scandite lentamente e la voce è rauca, nell'ipertiroideo le parole escono a fiumi come se la quantità avesse preso il posto della qualità. Anche le paratiroidi, quattro ghiandole situate ai margini della tiroide, corrispondono al chakra: l'ormone più importante secreto è il paratormone, essenziale nel controllo del calcio nell'organismo. Il deficit di paratormone, con progressiva diminuzione di calcio in circolo può provocare la tenia ipocalcémica, che procura una rigidità dei muscoli scheletrici.

La mancata armonia della voce evidenzia uno squilibrio, chi non riesce a capire se stesso non può parlare con gli altri e ciò può farlo anche soffocare; solo chi sa ascoltare saggiamente il proprio maestro interiore, quando parla agli altri infonde sicurezza e melodia.

Vishuddha è il chakra della quinta essenza, dove la Parola o Verbo diventa l'essenza del vivere. L'uomo che opera nel centro laringeo sa ascoltare la propria voce interiore ed emanare il giusto suono. La quinta essenza aggiunge alla materia il tocco della necessità conoscitiva e permette di attuare la trasformazione dell'acqua in sangue. La bocca è il mezzo di esteriorizzazione del suono, ma la parola è possibile solo grazie alla formulazione del concetto psichico (chakra Sahasrara) e alla vibrazione delle corde vocali tramite l'aria espirata dai polmoni (chakra Anahata).

La tiroide sita nella gola è legata al linguaggio dell'Anima. La parola emessa può essere buona o cattiva a seconda della prevalenza dei buoni o cattivi pensieri. La giusta parola si rivolge verso l'alto, il suono nel cielo, la cattiva parola si rivolge verso il basso, il suono nelle tenebre.

La parola può essere pronunciata e agisce sul piano fisico, vista e agisce sul piano astrale, pensata e agisce sul piano causale. Nel chakra laringeo avviene il risveglio della memoria evolutiva. Chi opera in questo centro deve prima di tutto avere fede, cioè affidarsi, accettare le prove della vita come esperienze positive. Ciò che avviene udito nell'intimo della propria religiosità non è ancora perfettamente chiaro, ma una voce interiore guida alla costante perseveranza della ricerca. La materia viene qui bruciata, trasformata in elemento etereo, proprio per indicare l'importante passaggio dal mondo degli effetti a quello causale. Tiroide o Vishuddha quale emanazione di energia che infonde alla materia la giusta forma. Posta nel collo quale zona di passaggio tra la parte alta del corpo e quella mediana, assume il valore di una porta attraverso la quale il mentale diviene azione: non sempre però ciò si realizza secondo i canoni dell'equilibrio.

Alla ghiandola spetterebbe il compito di mediare tra i processi psichici e quelli somatici: -
Nell'ipertiroidismo si ha il dominio della coscienza, il tentativo di strappare la psiche dal corpo. -
Nell'ipotiroidismo il corpo prende il sopravvento sino all'annullamento delle capacità psichiche.
-Nel gozzo multi-nodulare che provoca l'ipertiroidismo, a causa dell'eccesso di ormoni che i noduli procurano, è come se la tiroide si volesse moltiplicare decidendo di assumere il controllo al posto dell'ipofisi: anziché coordinare, vuole passare al comando ed occuparsi direttamente della forma materiale da imprimere alla persona.

A soffrire di disturbi tiroidei sono maggiormente le donne con un rapporto di 7 a 1 rispetto agli uomini. Tale dato può essere letto sotto l'aspetto del compito riproduttivo della femmina, e della forma che viene infusa durante la gestazione. Un malfunzionamento della tiroide potrebbe indicare una difficoltà nello svolgere il compito formativo. Il presunto legame tra la tiroide e la forma nell'apparato riproduttivo femminile ci viene segnalato dallo struma ovarico, che consiste in un'anomalia presente sin dalla nascita, nella quale le femmine presentano nell'ovaio tessuti tiroidei che nell'età adulta iniziano a produrre ormoni come se nella donna vi fosse una piccola seconda tiroide impiantata nell'apparato riproduttivo.

Parola chiave per l'ipertiroidismo: sono di fretta; tutto accelerato

Parola chiave per l'ipotiroidismo nell'adulto: c'è sempre tempo per tutto; tutto rallentato.

Parola chiave per l'ipotiroidismo neonatale e giovanile: non mi esprimo, rifiuto l'incarnazione.

Nell'ipotiroidismo neonatale e giovanile la patologia inizia nella vita intrauterina: si ha la mancanza totale o parziale della ghiandola, oppure l'assunzione di farmaci tossici da parte della madre.

La mancanza di ormoni tiroidei se non trattata tempestivamente, produce gravi problemi nella crescita e nello sviluppo delle facoltà mentali.

Difficilmente l'ipotiroidismo lo si può diagnosticare alla nascita. Nei primi mesi di vita si manifesta una suzione svogliata, stipsi, movimenti lenti e ipotonia muscolare, il pianto è rauco e c'è tendenza alle infezioni respiratorie; nei mesi successivi si presenta un rallentamento nella normale curva di accrescimento della statura, con nanismo disarmonico e ritardo dello sviluppo psichico. Il grave ritardo intellettivo arriva al cretinismo, per cui la vita affettiva e di relazione del soggetto sono fortemente compromesse. Si ha un ritardo della dentizione e spesso anche della pubertà. È una delle cause relativamente comuni di difetti della crescita. La faccia che diventa tipica è anemica, presenta naso e sella con radici allargata, macroglossia, labbra e palpebre ispessite e volto gonfio (detto mixedematoso), la pelle secca fredda e giallognola. Come mai un feto decide di chiudere un canale così importante? Quale tensione avverte per convincersi a non esprimersi? Nel periodo della gestazione l'espressione della vita e il ricevere amore, subiscono una profonda disarmonia tanto che il feto può pensare di non essere degno d'Amore e arrestando la sua crescita fisica psichica, dovuta alle disfunzioni della ghiandola, arresta anche la sua vita affettiva e relazionale. Sono rari i casi in cui il cretinismo si sviluppa per eredità: questo evidenzia quanto la gestazione o il primo ambiente in cui il bambino si trova a vivere abbiano una forte influenza.

Lavorando sul periodo prenatale si possono mettere a fuoco e rielaborare i nove mesi di gestazione. Sulla colonna vertebrale sono contenuti tutti i ricordi del periodo prenatale, tutti gli influssi energetici, gli stati di coscienza, le memorie non consce, l'eredità; tutte le influenze esterne che arrivano in quel periodo danno forma al nostro essere, si crea il modello di quello che saremo. E' possibile quindi attraverso una tecnica che si serve del potere della Vita sciogliere strutture interne al corpo che si sono radicate nei nove mesi di gestazione. Solo la Vita è il potere che guarisce e attraverso "la tecnica Metamorfica" si può lavorare con la forza vitale senza imporre la propria volontà.

La tecnica Metamorfica è un dono al nostro servizio che opera su blocchi, sintomi, che non sono altro che corazze create dalla paura della separazione, la Vita vuole raggiungere l'integrazione, vuole sciogliere, cambiare ciò che non la fa fluire libera per potersi manifestare, Se la lasciamo agire

accade il miracolo: i processi informativi possono cambiare, possiamo diventare scultori del nostro cervello di tutte le terminazioni nervose, modellando schemi difensivi, chiusi, permettendo alla nostra coscienza di mandare messaggi per la nostra crescita; questo avviene a livello fisico attraverso il sistema endocrino.

Di fronte all'ipotiroidismo neonatale e giovanile trattare i genitori ed il figlio attraverso il Metamorfo significa cambiare l'espressione del processo informativo, rielaborare le vulnerabilità che si sono formate nella gestazione e che si rivelano nella vita attraverso la patologia; è un lavoro sulle memorie non cosce per riaprirsi totalmente alla Vita o per riprendere il cammino che il disegno Divino ben conosce. Trattare è un aiuto che tutti possono fare, con piena fede si può essere catalizzatori della Vita.



LA TECNICA METAMORFICA

Il principio della Tecnica Metamorfica è un metodo piacevole, rilassante e molto efficiente per sbloccare traumi e blocchi energetici risalenti al periodo di sviluppo prenatale.

La “Tecnica Metamorfica” fu concepita da Robert St John intorno agli anni sessanta e negli anni settanta rivista da un suo allievo, Gaston Saint-pierre.

Robert St John, naturopata riflessologo, intuì che molti dei mali del corpo riflessi nei piedi potevano essere messi in rapporto con un blocco dei riflessi spinali. Poiché la colonna vertebrale, principale supporto osseo del corpo, contiene il sistema nervoso centrale e non c'è separazione fra corpo e la mente. Rober St John fu portato a studiare gli effetti psicologici del trattamento; lavorando sulla colonna riflessa sul piede localizzò attorno alla prima articolazione dell'alluce il “principio del padre” corrispondente alla nuca, dove i nervi escono dal cervello ed entrano nel midollo spinale: quando vi erano dei blocchi, il paziente aveva problemi psicologici con il principio paterno, il proprio padre od altra figura di autorità. Lavorando sulla regione del tallone egli aveva notato nei pazienti una tendenza ad avere dei problemi col “principio madre”, zona che riflette la base della colonna vertebrale, gli organi sessuali, il punto della nascita; ad esso associò difficoltà sia nel rapporto tra il paziente e la madre, sia riguardo al principio materno nel paziente stesso, che

consiste nella capacità di prendersi cura degli altri, nutrire ed essere ricettivi. Egli vide intuitivamente che fra il principio del padre all'alluce e quello della madre al tallone si rispecchiava un'altra mappa, una mappa temporale, i nove mesi passati nel grembo materno. Ai punti riflessi della colonna vertebrale viene così riconosciuta la funzione di supporto per una struttura temporale. Al momento del concepimento il padre è più attivo, in quanto è solo allora che partecipa pienamente alla creazione di una nuova vita. Anche la madre evidentemente vi partecipa, ma è alla nascita del bambino che più pienamente si esprime la sua partecipazione; tra questi due eventi vi è il periodo della gestazione. Di conseguenza lavorare sull'area corrispondente a tale principio significa in realtà lavorare sulla struttura temporale durante la quale tutte le nostre caratteristiche furono in origine stabilite.

E' il principio della corrispondenza che opera, esso dà corpo alla verità che vi è sempre corrispondenza fra le leggi e i fenomeni dei diversi piani dell'essere, uno stretto rapporto tra le qualità dello spirito e le forme della materia.

La vita si manifesta attraverso l'energia, il pensiero e le emozioni che corrispondono fisicamente:

Energia - Tessuti duri = desiderio di incarnarci (fratture conflitto profondo)

Pensiero - Tessuti molli = atteggiamento mentale (le memorie possono modificare la forma fisica)

Emozioni - Tessuti fluidi = imprimono la direzione del nostro essere (la circolazione influisce sulla salute e sull'equilibrio)

Attraverso il corpo si manifesta la nostra anima, nelle testa troviamo il pensiero, nelle spalle l'azione, nel bacino il movimento e la colonna vertebrale è il centro; per questa ragione la "tecnica Metamorfica" tocca la colonna riflessa sui piedi, sulle mani e sulla testa.

Pensare: la testa è la nostra capacità di pianificare, di organizzare, di governare la nostra Vita. Nello schema prenatale corrisponde al pre-concepimento e al concepimento.

Fare: dalla colonna vertebrale alle mani, è la nostra capacità di creare, di dare e ricevere. Nello schema pre-natale è lo stadio del post-concepimento.

Muovere: è il punto dal bacino ai piedi, è la nostra capacità di muoverci verso l'esterno. Nello schema prenatale è la pre-nascita e la nascita.

Tutto ciò che un essere umano vive nel suo periodo prenatale, come traumi, stress e paure che la madre subisce durante la gestazione, creano dei blocchi. Questi blocchi sono alla base degli schemi che affiorano poi nella vita attuale e condizionano i pensieri, la personalità e la coscienza, influenzando l'approccio generale alle varie situazioni della vita. Questi blocchi ingenerati si riflettono nella vita pratica della persona a livello di malattie fisiche, disturbi dell'equilibrio psichico ed emotivo, vari tipi di stress e disturbi comportamentali.

Con un tocco dolce e leggero, come se ci dovessimo avvicinare con un neonato, si trattano i punti riflessi della colonna, sui piedi, sulle mani e infine sulla testa, toccando a livello fisico la coscienza

nei vari punti: dal pre-concepimento, concepimento, post-concepimento, movimento nel grembo, pre-nascita fino alla nascita, il principio della Vita lavora e guarisce. La forza guaritrice è l'energia vitale del ricevente, l'intelligenza innata dell'organismo e la sua capacità di rigenerarsi. La Tecnica Metamorfica come già detto è fondata sul principio di liberazione dell'energia che alimenta i blocchi causati dagli stati di stress del feto e della madre dal momento del concepimento fino alla nascita.

La durata del massaggio è 50-60 minuti. La Tecnica Metamorfica può essere applicata con la frequenza di una seduta ogni 1 o 2 settimane. Per i bambini bastano 10 minuti al giorno.

E' possibile che subito dopo l'applicazione della Tecnica Metamorfica la persona avverta dei cambiamenti nelle sue reazioni e nel suo modo di essere.

Un aspetto davvero fondamentale è costituito dall'approccio della persona che pratica la Tecnica Metamorfica. Durante l'applicazione di questo metodo l'operatore è soltanto un catalizzatore: il cambiamento o la guarigione della persona curata non avviene per sua volontà, ma grazie alla forza vitale del paziente che si libera tramite una stimolazione dei punti riflessi dei piedi, delle mani e della testa. E' importante che l'operatore non imponga la propria volontà di direzionare questo flusso energetico. Il terapeuta non fa una diagnosi, non cura e non è necessario che conosca la condizione attuale e neppure i sintomi delle malattie del paziente. La tecnica è tanto più efficace quanto meno l'operatore è coinvolto nel processo della trasformazione. L'approccio ideale è il così detto "distacco affettuoso".

IRIDOLOGIA

L'iridologia si basa e si riferisce al principio concettuale e dottrinario dell'equilibrio fra le temperatura interna ed esterna del corpo, si ispira all'igienistica naturale. È noto che un'errata nutrizione è la conseguenza di uno squilibrio termico tra la temperatura interna ed esterna del corpo. Nell'occhio, che è la sede dell'anima, dello Shen possiamo trovare segni, colori che ci parlano di una possibile predisposizione o debolezza, possiamo leggere un'irritazione, un'infiammazione, un'intossicazione che presto o tardi invaderanno gli organi ad essi attinenti nella mappatura Iridologica. Portando attenzione alle varie alterazioni l'iride svela lo stato della persona e quasi sempre parla di squilibri dell'equilibrio termico del corpo, sulla sfera gastrointestinale e sull'attività della pelle; questo dà indicazioni della qualità delle emozioni, della qualità del sangue che nutre tutte le sfere organiche e della materia cerebrale sede delle attività psicoemotive. Tutto come sappiamo è correlato; il sistema nervoso riflette la qualità nutrizionale: una buona combinazione alimentare unita ad una buona masticazione crea una buona digestione, un lavoro di assorbimento e

scarto dell'intestino più efficace e un buon sangue che nutre tutti i tessuti, tutte le cellule assicurando un buon funzionamento. Se la parte nutrizionale è scarsa, in eccesso o difetto la digestione viene compromessa e gli organi, in particolar modo il fegato, il pancreas si affaticano ed i tessuti si intossicano o non ricevono il corretto nutrimento con la conseguenza di un mal funzionamento che abbassa la forza vitale a tutti i livelli.

Ci sono varie tipologie di iride, in un'alterazione tiroidea possiamo distinguere in particolar modo un'iride tiroidea e surrenica.

IRIDE TIROIDEA

Indica un metabolismo proteico (nella cellula reticolo endoplasmatico). Se c'è un abuso di proteine si crea acidosi, la FORZA è il potere ma quando non viene ben gestita diminuisce e va contro se stessa creando iperattività della tiroide ed un'eccessiva interferenza sulle altre ghiandole, sul sistema immunitario e sulla psiche. Rivela sovraccarichi linfatici specie periferici o acidosi, ha necessità emuntoriale linfatica ed epato-renale. La tiroide regola l'ambiente interno in relazione a quello esterno, ha andamento e ritmi stagionali o semestrali ma anche momentanei, adatta il metabolismo all'ambiente esterno e di conseguenza è stabile e determinata, controlla tutti gli organi. L'iride azzurra a dominante tiroidea, giostra e governa il metabolismo di tutti gli altri veicoli organici, la tiroide coordina il rapporto tra il metabolismo di una cellula e tutta la complessità cellulare organica: gli organi dell'individuo. Possiamo dire che la tiroide induce la cellula a consumare ossigeno per produrre energia per cui produrre forza. La forza organica è data dai muscoli per lo scheletro, la forza del pensiero, la volontà, la determinazione, la compattezza degli organi (la resistenza nel ritenere sali di fosforo di calcio), la forza della difesa organica attraverso i globuli bianchi; l'iride azzurra con la tiroide interagisce coi globuli bianchi. E' una costituzione allergica, reumatica con iperfunzione dei globuli bianchi: si manifesta quasi sempre la malattia reumatica con reazione autoimmunitaria. In rapporto a questa forza, questa volontà, questa determinazione si scarica sugli organi emuntori reni, fegato, intestino che si possono sovraccaricare.

IRIDE SURRENICA

Indica un metabolismo dei grassi (nella cellula apparato di golgi) il punto più debole è il globulo bianco, poiché il cortisone, il cortisolo e i glucocorticoidi inibiscono la crescita dei globuli bianchi. Questi sono gli ormoni delle paure dello stress e della velocità di azione; riducendo i globuli bianchi l'iride di questa tipologia sempre trascurata, si confonde con l'azzurro e sembrerà marroni ci

saranno problemi di alterazione della flora intestinale. L'iride mista a prevalenza glucocorticoide carica l'osso di sali di calcio facendolo diventare duro e fragilissimo. Prevalgono processi infiammatori articolari come le artriti, ma non il reumatismo articolare. Le artrosi si verificano dopo i 45-50 di età. Il meccanismo di azione è solo idrosalino esterno e bisogna intervenire bilanciando l'apporto del sodio o meglio non far mangiare salato, apportare potassio mangiando molta frutta e verdura. Il magnesio è molto importante perché modula e lega gli altri minerali. Le tipologie surreni sono generalmente molto stanche e tendono al diabete: il cortisone è diabetoide. Il surrene secerne ormoni sessuali imparentati con gli estrogeni ed il progesterone che intervengono nella formazione di ormoni surrenalici. Un'iperattività del surrene può portare ad obesità per eccessi di zucchero, tetania, astenia, virilismo nella donna e sospensione del ciclo mestruale. Un'iperattività ipofisaria può essere la causa.

Nell'osservazione dell'iride i punti principalmente coinvolti:

-Tiroide/partiroidi: si trova alle ore 2 dx ore 10 sx , la zona si può presentare più chiara, indice di una vitalità persa, nei segni grafici una grossa rottura delle fibre con possibile formazione di lacuna, cioè di un segno profondo più scuro, segnale di una situazione che si è già cronicizzata, mentre nel caso in cui la lacuna presenta un contorno bianco lo stadio è ancora evolutivo, infiammato. Questa lettura caratterizza uno stato di ipotiroidismo, nel caso in cui le fibre si presentano intrecciate, se accavallate con del bianco la persona tenderà all'ipertiroidismo o a tiroide autoimmune. Rotture, perforazioni parlano di anomalie tiroidee.

-Fegato: si trova tra le ore 7/8 dx, la zona con evidente variazione cromatica e grafica indica sovraccarico, soprattutto sarà segnato nelle iridi ematogene (nella cellula mitocondri) più sensibili alle intossicazioni. C'è una forte interferenza del fegato sull'equilibrio ghiandolare generale ed ogni alterazione ghiandolare interferisce sull'azione epatica e viscerale.

-Reni/surreni: dx ore 5/6 sx ore 7/6 le variazioni per sovraccarico da stress, paura interferiscono sull'attività della tiroide.

-Intestino: la siepe o corona è la sede della febbre gastrointestinale e condiziona la componente umorale, la componente nervosa , la circolazione, la termoregolazione ed è la sede delle manifestazioni e dei vizi umani, dalla buona tavola a qualsiasi altro desiderio, tutti diventano viscerali. Si modifica con la flogosi cronica, si gonfia nelle fasi acute con organismo reattivo, si erode con la cronicizzazione formando "craterizzazione" e nei processi degenerativi si rompe creando infiammazione e intossicazione sugli organi corrispondenti al punto di rottura.

IRIDE DX



IRIDE SX



RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Un dono prezioso la riflessologia. Con le nostre mani, possiamo, attraverso i punti riflessi sui piedi, sulle mani, sulla testa andare a stimolare, rilassare, gli organi che si trovano in uno stato di disarmonia. Con la riflessologia plantare trattiamo i punti che si riflettono a livello del piede, è la magia del nostro corpo, il piede microcosmo contiene il corpo macrocosmo, sì nei piedi c'è tutto il nostro corpo: ghiandole, organi, apparati e attraverso il tatto si crea un “arco riflesso” che lavora sulle disarmonie. Perché si creano le disarmonie? Perché tutto è energia, noi siamo energia a vari livelli, siamo attraversati da correnti di energia vitale e quando questa energia non scorre libera, fluida, crea blocchi, crea punti dolenti, crea strutture cristalline sul piede, la riflessologia è un linguaggio che ci fa capire dove l'energia è in disarmonia nel nostro corpo, dove stiamo soffocando, reprimendo, dove la malattia ci comunica che è arrivato il momento di guardare con occhi diversi, di ascoltare con orecchie attente, di parlare conoscendo il valore delle parole, di tornare presenti a noi stessi, di scegliere con responsabilità. Stress, disordini alimentari, relazioni infelici, paure, lutti... possono essere cause di blocchi e dove l'energia deve sostenerci, non può più essere libera di esprimersi. La riflessologia può aiutare ad abbreviare i tempi, ma solo arrivare ad affrontare la causa, spesso inconscia, porta alla guarigione.

Come trattare un disequilibrio alla tiroide? Considerando che si parla di un “sistema tiroideo” dove la tiroide esegue ordini dall'asse “ipotalamo-ipofisi-tiroide” e che le alterazioni del sistema immunitario sono collegate direttamente con l'intestino ed il fegato, tramite l'asse “intestino-fegato”, ho ritenuto opportuno trattare i punti che interessano gli assi sopracitati e gli organi collegati alle emozioni della rabbia e della paura, e allo stato di stress, non tralasciando la ripercussione sulla corretta funzionalità delle gonadi.

MASSAGGIO RIFLESSOLOGICO PER LA TIROIDE

CAREZZE CIRCOLARI SUL MALLEOLO INTERNO

CAREZZE SUL DORSO DEL PIEDE

FLESSIONE ED ESTENSIONE DEL PIEDE, FACENDO PRESA SUL CALCAGNO

SFREGAMENTI LATERALI DEL PIEDE

SOLLEVARE LE CAVIGLIE FACENDO PRESA SUL CLACAGNO PER 1 MIN.

MASSAGGIARE IN MODO CIRCOLARE CON POLLICE ED INDICE OGNI SINGOLO DITO

FLETTERE ED ESTENDERE OGNI DITO DEL PIEDE

CAREZZE CIRCOLARI NELLA ZONA DEL SONNO

PIEDE DX:

COLONNA VERTEBRALE n3 passaggi completi; tecnica bruco

COLONNA VERTEBRALE A TRATTI n6 passaggi per tratto: tratto cervicale (prima falange), tratto dorsale (metatarso), tratto lombare/sacrale (cuneiformi/scafoide); tecnica bruco

Ripetere PIEDE SX

PIEDE DX

IPOFISI ½ min. punto sull'alluce (si trova facilmente osservando la fine dei centri concentrici della pelle); pressioni circolari senso orario con bastoncino apposito

Ripetere PIEDE SX

PIEDE DX

TIROIDE* ½ min. punto primo metatarso distale (si trova facilmente osservando la fine dei centri concentrici della pelle); pressioni circolari senso orario con bastoncino apposito. (Il lobo DX lo si trova sul piede DX ed è deputato alla stimolazione)

Ripetere PIEDE SX (Il lobo SX lo si trova sul piede SX ed è deputato alla sedazione)

PIEDE DX

PARATIROIDI ½ min. punto primo metatarso distale laterale; pressioni circolari senso orario con bastoncino apposito Ripetere

PIEDE SX

PIEDE DX

POLMONI 1min. (circa prima e seconda falange); tecnica bruco in direzione della trachea

Ripetere PIEDE SX

PIEDE SX

STOMACO 1 min. punto corpo mediale del primo metatarso; puntuale ad uncino, con leggera rotazione in senso orario. Poi n9 passaggi a virgola, con movimento gradualmente prolungato, in serie da n3, partendo dall'esofago e coprendo tutta la zona riflessa dello stomaco

PIEDE DX

STOMACO 1 min. punto corpo mediale del primo metatarso; puntuale ad uncino, con leggera rotazione in senso orario. Poi n9 passaggi a virgola, con movimento gradualmente prolungato, in serie da n3, partendo da sotto la testa mediale del primo metatarso sino al piloro e scivolando verso il duodeno

PIEDE SX

PANCREAS 1min. punto primo metatarso mediale; puntuale con leggera rotazione, in senso orario.

Ripetere PIEDE DX

Su entrambi i piedi n3 passaggi partendo dal piede sinistro per stimolare coda e corpo finendo al piede destro per stimolare la testa. Tecnica bruco

PIEDE DX

FEGATO 1 min. zona di congiunzione tra le falangi e metatarsi del quarto e quinto dito, movimento ampio circolare sulla zona con il pollice in senso orario**

CISTIFELLIA 1min. Articolazione falange/primo metatarso quarto dito; puntuale con leggera rotazione, in senso orario

PIEDE SX

MILZA 1 min. zona centrale tra quarto e quinto metatarso mediale; puntuale con leggera rotazione, in senso orario

PIEDE DX

IPOFISI ½ min. punto sull'alluce (si trova facilmente osservando la fine dei centri concentrici della pelle); pressioni circolari senso orario con bastoncino apposito
Ripetere PIEDE SX

PIEDE DX

TIROIDE* ½ min. punto primo metatarso distale (si trova facilmente osservando la fine dei centri concentrici della pelle); pressioni circolari senso orario con bastoncino apposito (Il lobo DX lo si trova sul piede DX ed è deputato alla stimolazione)
Ripetere PIEDE SX (Il lobo SX lo si trova sul piede SX ed è deputato alla sedazione)

PIEDE DX

INTESTINO TENUE 1 min. zona sotto i metatarsi; rotazione in senso orario con il pollice, o con indice e medio chiusi a pugno
Ripetere PIEDE SX

PIEDE DX PIEDE SX

INTESTINO CRASSO n3 passaggi, massaggio rotatorio sulla valvola ileo-cecale. Partendo dal piede destro (colon ascendente e trasverso), passando poi al piede sinistro (colon trasverso e discendente), chiusura sul punto ano su entrambi i piedi con leggera rotazione in senso orario

PIEDE DX

RENE 1min. Punto in prossimità parte mediale terzo metatarso; puntuale rotatorio
RENE-URETERE-VESCICA n9 dal rene fino alla vescica, punto ben visibile sopra il cuboide; passaggi tecnica bruco
VESCICA 1min.dal'esterno verso l'interno zona vescica; tecnica bruco a ventaglio
SURRENE 1min. Punto in prossimità parte mediale terzo metatarso sopra al rene; puntuale rotatorio
Ripetere piede SX

IPOFISI ½ min. punto sull'alluce (si trova facilmente osservando la fine dei centri concentrici della pelle); pressioni circolari senso orario con bastoncino apposito
Ripetere PIEDE SX

PIEDE DX

TIROIDE* ½ min. punto primo metatarso distale (si trova facilmente osservando la fine dei centri

concentrici della pelle); pressioni circolari senso orario con bastoncino apposito (Il lobo DX lo si trova sul piede DX ed è deputato alla stimolazione)

Ripetere PIEDE SX (Il lobo SX lo si trova sul piede SX ed è deputato alla sedazione)

PIEDE DX

TESTICOLI/OVAIE ½ min. si trovano sotto la zona del malleolo esterno; pressioni circolari senso orario con bastoncino apposito. Poi ½ min. sul polpastrello del terzo dito; pressioni circolari senso orario con bastoncino apposito

Ripetere PIEDE SX

CHIUSURA SU ENTRAMBI I PIEDI:

N10 CAREZZE SUI MALLEOLI INTERNI

LIEVE ROTAZIONE DELLE DITA AFFERRANDO I POLPASTRELLI

CAREZZE E RINGRAZIAMENTO

*La tiroide ha due lobi, il lobo destro si trova sul piede destro ed è quello addetto alla stimolazione, il lobo sinistro sul piede sinistro ed è quello addetto alla sedazione. La tiroide quando è in equilibrio lavora con un'alternanza tra stimolazione e sedazione, se prevale una di queste due funzioni nascono gli scompensi.

**il movimento diventa antiorario quando il fegato è in pieno per disperdere l'energia.

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Il collo riunisce e collega ciò che è legato più alla Terra a ciò che è più legato al Cielo e consente allo Yang del Cielo di scendere verso la Terra e alla Terra di innalzarsi verso l'alto, al Cielo.

Etimologicamente la parola tiroide deriva dal greco θυρεοειδή “a forma di scudo oblungo”, qualcuno afferma invece che derivi da thura quindi “simile a porta”, una porta tra Cielo e Terra.



Terra e Cielo-Acrilico 70x50

Nella Medicina Tradizionale Cinese quando parliamo di ormoni dobbiamo parlare dei liquidi organici o liquidi corporei chiamati in medicina cinese Jin-Ye. Con questa parola si intende l'insieme di tutti i liquidi corporei, sia quelli secreti dall'esterno (lacrime, saliva, sudore, urine) sia tutti quelli sintetizzati all'interno del corpo (intra-cellulare, liquidi interstiziali, succhi gastrici, bile, ormoni).

La parola Yin-Je è composta da due caratteri. Jin che significa umido o saliva e Ye che significa fluido. Il primo indica i liquidi più chiari, più fluidi, che scorrono nella parte più superficiale del corpo con la Wei Qi e che quindi possiedono una natura Yang. Il secondo ,invece, indica i liquidi più densi, viscosi e pesanti che circolano all'interno insieme alla Ying Qi e che possiedono una natura Yin.

I liquidi corporei hanno origine da ciò che mangiamo e beviamo. I cibi e le bevande entrano nello stomaco e vengono separatamente trasformati dalla milza, dove avviene il primo di un'intricata serie di processi di purificazione. I principali organi visceri coinvolti nel metabolismo dei liquidi sono lo stomaco e la milza, appartenenti al movimento Terra.

Nella raffigurazione dei cinque movimenti la terra occupa una posizione particolare, perché è posta al centro. Altrettanto singolare è la sua collocazione rispetto alle fasi evolutive del Yin dello Yang: rappresenta il punto di equilibrio tra le forze centrifughe e centripete, il movimento di espansione e quello di contrazione. La stagione correlata è speciale: è chiamata "quinta stagione".

La sua energia un po' umida, instabile, preannuncia il passaggio da un clima all'altro, da una fase di sviluppo alla successiva. Nell'organismo umano tale centralità del movimento terra si riflette nella coppia Milza e Stomaco. Dal punto di vista anatomico, organo e viscere si trovano nell'addome, in quella zona chiamata Riscaldatore Medio che rappresenta il centro tra l'alto e il basso, tra il Cuore e il Rene, Fuoco e Acqua. La stessa centralità caratterizza la funzione fisiologica di loro competenza: sono incaricati del processo digestivo e quindi di trasformare, assimilare, distribuire il nutrimento che

sostiene l'organismo, alimentando corpo e mente.

Per questo stomaco e milza sono detti "le radici del cielo posteriore": estraggono l'essenza delle sostanze nutritive assunte dall'esterno, da quelle più materiali alle più sottili, le quali costituiranno la base per la formazione del Qi e del Sangue. Oltre a regolare l'essenza nutritiva, la Milza ha un ruolo chiave nel metabolismo dei liquidi organici, di cui controlla la formazione, insieme a Polmone e Rene, la distribuzione all'intero corpo. Dal suo funzionamento, dunque, dipende la corretta umidità della pelle, la viscosità del sangue e dei fluidi linfatici, la lubrificazione di articolazione e mucose, ma anche il peso corporeo, il trofismo e i toni dei tessuti.

La Milza infatti regge le carni e modella le forme, presiede alla crescita e allo sviluppo dell'individuo, alla riproduzione e alla fecondità (causa di disfunzioni ginecologiche aggravate spesso da turbe del fegato), governa il sangue; le funzioni chiave della Milza sono dunque, dare forma e sostanza, mantenere integre in equilibrio le strutture dell'organismo.

Tradotto come pensiero o proposito esso rappresenta il processo mentale nel suo aspetto più logico e corticale. È infatti la capacità di decodificare e assimilare le informazioni, di correlare dati e concetti, di riflettere, per dare forma e concretizzare quanto gli Hun del fegato hanno ideato e il cuore ha illuminato e reso chiaro: così intuizioni e progetti, prima solo delineati, acquistano spessore e si strutturano in propositi definiti e realizzabili.

Pertanto le funzioni intellettive in senso stretto, la capacità di memorizzare, di concentrarsi e di essere centrati, di organizzare ed esprimere con coerenza il proprio pensiero, sono strettamente correlate alla Milza, così come la possibilità di digerire fatti ed esperienze. L'energia di Milza esprime la capacità di accettare, elaborare e trasformare: in quanto perno centrale, questa loggia rappresenta la stabilità, il punto di equilibrio che facilita ogni passaggio e cambiamento. In tal senso allora, è la forza a cui l'individuo attinge anche per adattarsi e adeguarsi alle variazioni esterne o interne, mantenendo centratura e flessibilità. Poiché la Milza si trova al centro dell'asse della vita, un suo disequilibrio si riverbera inevitabilmente su Cuore e Reni, le cui funzioni, come visto, sono in parte assimilabili a quelle del sistema psichico-neuroendocrino della medicina occidentale.

Inoltre la Milza stessa, in quanto Pancreas, svolge attività endocrina, in cui produce il Jing acquisito che nutre il Jing prenatale, tesaurizzato nel rene, da cui dipendono la quantità dei midolli e il funzionamento degli organi genitali. Non sorprende quindi che uno squilibrio della loggia terra si manifesti anche con alterazioni di tipo endocrino.

Un'alterazione della Milza implica anche la funzione endocrina della loggia; oggi sappiamo che le cellule adipose secernono la leptina, un ormone che viene rilasciato insieme all'insulina pancreatica, dopo che si è mangiato. Sono due segnalatori chimici che, tra l'altro, attivano il centro di sazietà posto in un'area specifica dell'ipotalamo. È stato dimostrato che il sovrappeso ne riduce i recettori cerebrali, alterando il delicato meccanismo automatico che regola fame e senso di pienezza e

contemporaneamente, la produzione di insulina. Esiste quindi una correlazione accertata tra fame insaziabile, sovrappeso e squilibri glicemici, riconducibile ad una disarmonia della Terra. Si tratta di una corrispondenza che il medico cinese ben conosceva “l’alimento eccessivo e troppo dolce può nuocere alla carne”.

Secondo questa scuola il rancore rappresenta la principale causa di distiroidismo poiché produce un calore/fuoco interno che può essere drenato tramite il Daimai(vaso straordinario).

Nella medicina occidentale le cause principale di ipertiroidismo sono la malattia di Basedow-Greves, il gozzo multinodulare tossico e la presenza di un nodulo autoimmune iperfunzionante. La malattia di Basedow è una malattia autoimmune organo-specifica caratterizzata clinicamente da ipertiroidismo, gozzo diffuso e oftalmopatia e da un aumento delle funzioni di quasi tutti sistemi soprattutto cardiovascolare, gastro intestinale, nervoso. Sono presenti in circolo anti-recettori del TSH stimolanti la produzione degli ormoni tiroide. Nella patogenesi di tale malattia concorrono sia fattori genetici che fattori ambientali; in particolare sembra influire sull’innescò del fenomeno autoimmune uno squilibrio immunologico secondario a infezioni batteriche o virali. Anche il fumo, il post-parto e lo stress giocano un ruolo importante.

L’organo principale coinvolto è il Fegato essendo uno degli organi principalmente interessato quando si parla di Qi e sangue. Non possono inoltre mancare Reni e Stomaco, poiché coinvolti nel metabolismo dei liquidi.

Il Qi è contemporaneamente materia ed energia, i due volti della stessa realtà, un gioco fatto di influenze e interconvertibilità reciproche.

Il fluire armonioso del Qi è frutto dell'equilibrio delle componenti Ying e Yang dell'uomo e del cosmo, “ La Via produce l'uno;l'uno produce il due; il due produce il tre;il tre produce tutti gli esseri: tutti gli esseri subiscono lo Yin e abbracciano lo Yang con un'energia che crea una mescolanza armoniosa.....”

In medicina occidentale l'ipotiroidismo è detto primario quando è causato da insufficienza della ghiandola tiroidea, secondario quando è dovuto a deficit di TSH, terziario quando dovuto a deficit di TRH e periferico quando è dovuto a deficit recettoriali o post-recettoriali.

In circa il 99% dei casi l’ipotiroidismo è primario e le cause principali sono la tiroide autoimmune o tiroidite di Hashimoto. La tiroide cronica autoimmune produce una progressiva distruzione del tessuto tiroideo con una diffusa infiltrazione del parenchima da parte dei linfociti e plasmacellule e conseguente fibrosi con riduzione dei follicoli tiroidei. Gli anticorpi antiTPO e antiTg sono presenti nel 90% dei pazienti.

I principali organi coinvolti sono il Rene, il Fegato e la Milza per la loro relativa importanza quando parliamo di Qi e sangue.

MERIDIANI PRINCIPALI CHE ATTRAVERSANO IL COLLO

Meridiani Yang

- Grosso intestino, LI, Yangming* della mano
- Stomaco, ST, Yangming del piede
- Piccolo Intestino, SI, Taiyang** della mano
- Vescica Urinaria, BL, Taiyang del piede
- Sanjiao, TB, Shaoyang*** della mano
- Vescica Biliare, GB, Shaoyang del piede

*“Luce dell’Essenza”

**“La creatività suprema”

***“Giovane Yang”

Meridiani Yin

- Polmone, LU, Taiyin* della mano
- Milza, SP, Taiyin del piede
- Cuore, HT, Shaoyin della mano
- Rene, KI, Shaoyin del piede
- Fegato, LR, Jueyin del piede

*“La ricettività ultima”

(Livelli energetici)

I meridiani hanno un ruolo molto importante, in particolar modo quelli divergenti nel trattamento delle patologie della gola: vari sono i punti che diversificano i principi del trattamento in base alle manifestazioni cliniche.

FLORITERAPIA

L'aiuto del mondo spirituale, i messaggeri...fermati e guarda un fiore, puoi esprimere la bellezza descrivendo il colore, il profumo, la delicatezza, ma c'è un qualcosa di più profondo che non si trova in nessun vocabolario, in nessun linguaggio ben forbito la sua espressione vocale: è una comunicazione sottile che va oltre al suono, è una vibrazione superiore che apre le porte e connette la materia allo spirito, sono loro gli araldi del cielo "i fiori".

Il dott. Edward Bach (1886-1936) fu illuminato e guidato a riconoscere le vibrazioni sottili dei fiori per poi imprimerle nell'acqua, gli fu rivelata una cura per la salute spirituale, un contatto con le proprie capacità spirituali di auto-guarigione.

La compenetrazione del mondo materiale con il mondo spirituale deve trovarsi sempre in uno stato di equilibrio, un eccesso di uno genera la mancanza dell'altro, dove c'è disequilibrio si può creare una cristallizzazione che è la fonte per l'insorgere della malattia o di una crisi. I messaggeri agiscono prima dell'origine dello squilibrio fisico riportando l'attenzione su altre possibilità, ampliando la nostra capacità di risposta, per ritrovare l'equilibrio e l'armonia, attraverso la corrispondenza dell'opposto.

Nel bouquet dei 38 fiori di Bach non si può creare una miscela precisa legata al sintomo visto che il loro intervento non è a livello fisico; di fronte alla personalità in esame si faranno scelte diverse, per ricondurre la persona sulla strada, alla ricerca di senso, di valori o per un aiuto concreto che possa tradurre nella pratica le conoscenze acquisite e le decisioni maturate.

Si può dare un'indicazione sui fiori che possono intervenire nelle problematiche tiroidee rimanendo sempre su una panoramica generale che va poi singolarmente approfondita.

I FIORI PER L'IPOTIROIDISMO

CLEMATIS : Il fiore della realtà

Formule di forza : Sono sveglio. Vedo chiaro. Do forma.

Clematis è legato al potenziale spirituale dell'idealismo creativo. Nello stato negativo la tendenza è quella di trovare rifugio nel mondo del sogno per restare lontani dalla realtà, in questo modo le energie vengono impiegate maggiormente nel mondo psichico e nella vita fisica, l'attenzione, la presenza sfumano. Nel potenziale positivo la grande capacità creativa viene tradotta nella realtà.

HONEYSUCKLE : Il fiore del passato

Formule di forza : Io vivo oggi. Guardo in avanti. Faccio il prossimo passo.

Honeysuckle è collegato al potenziale spirituale della vitalità interiore. Nello stato negativo si è

sempre stanchi , intorpiditi, si ha la sensazione di non avere la forza per affrontare i piccoli impegni quotidiani. Nel potenziale positivo si comprende che la quotidianità non è noia se si mette presenza e amore nelle proprie azioni.

WILD ROSE : Il fiore della voglia di vivere

Formule di forza : Voglio vivere. Esigo di vivere. Colgo le mie occasioni di vita.

Wild Rose è legato al potenziale spirituale della dedizione e della voglia di vivere. Nello stato negativo è come se la persona si fosse convinta che la vita sia al termine, creando rinuncia della propria espressione. Nel potenziale positivo si assapora la vita con interesse ed entusiasmo.

OLIVE : Il fiore della rigenerazione

Formule di forza : Sono tranquillo. Sono fortificato. Mi rigenero.

Olive è collegato al principio della rigenerazione e del ristabilimento dell'ordine. Nello stato negativo avviene un blackout dopo un lungo periodo di sacrificio, sfinimento, stanchezza che prendono il sopravvento su tutto. Nel potenziale positivo anziché attingere energia a livello personale ed arrivare al limite, ci si avvicina a fonti superiori.

MUSTARD : Il fiore della luce

Formule di forza : Sono leggero. Sono sereno. Vado verso la luce.

Mustard è legato al potenziale spirituale della serenità e della chiarezza luminosa. Nello stato negativo la persona si avvolge in una profonda sofferenza e non trova nessun appiglio per risalire, viene inghiottito da un buco oscuro. Nel potenziale positivo, dopo aver conosciuto forme oscure, si ritorna alla luce sapendo che dentro di sé c'è una grande fiducia interiore verso il disegno della Vita e che la propria profonda sensibilità trasforma e illumina il grande Tutto.

GORSE : Il fiore della speranza

Formule di forza : Sono fiducioso. Sono pieno di speranza. Vedo nuove possibilità.

Gorse incarna il potenziale spirituale della speranza. Allo stato negativo c'è una completa rassegnazione, non si fa più appello alla propria forza vitale. Nello stato positivo si riconoscono periodi difficile con la consapevolezza che possono risolversi.

FIORI PER IPERTIROIDISMO

WHITE CHESTNUT : Il fiore del pensiero

Formule di forza : Percepisco la calma. Mi sento Limpido. Guido i miei pensieri.

White Chestnut è legato al potenziale della tranquillità spirituale e della capacità di discernimento. Allo stato negativo si crea un incessante dialogo interiore, un eccessivo lavoro mentale che impedisce qualsiasi forma di meditazione, il caos regna. Nello stato positivo si raggiunge una pace interiore dalla quale si attingono le risposte.

IMPATIENS : Il fiore del tempo

Formule di forza : Mi prendo tempo. Sono paziente. Mi distendo.

Impatiens incarna il potenziale spirituale della pazienza e della mitezza d'animo. Nello stato negativo non si ha mai il tempo di aspettare, tutto deve essere fatto di fretta o accadere subito. Allo stato positivo si sa osservare lo scorrimento delle cose dando i giusti tempi agli accadimenti.

CHESTNUT BUD : Il fiore dell'apprendimento

Formula di forza : Io osservo. Io ascolto. Io apprendo.

Chestnut Bud è legato al potenziale spirituale dell'apprendimento. Nello stato negativo non si riesce ad apprendere dalle esperienze è come se ci fosse uno scollegamento tra il mondo materiale e spirituale. Nello stato positivo si diventa osservatori, presenti a quello che accade ogni giorno riconoscendo quali passi si possono fare senza continuare ad inciampare nello stesso sasso.

CENTAURY : Il fiore della disponibilità

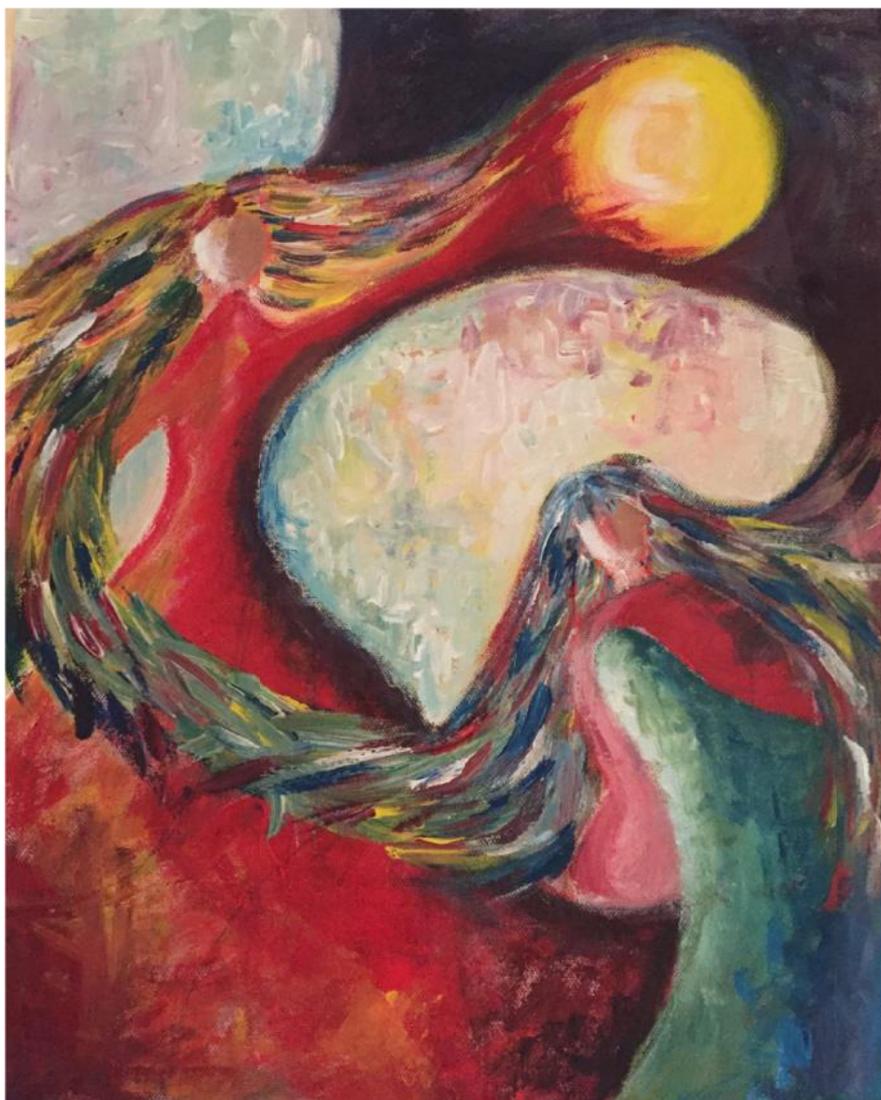
Formule di forza : Mi prendo la responsabilità. Sono chi sono. Voglio ciò che voglio.

Centaurry è legato al potenziale spirituale dell'autodeterminazione. Nello stato negativo la propria forza di volontà si annulla per essere presenti ai bisogni altrui, correndo, servendo il prossimo senza vedere le proprie necessità. Allo stato positivo si impara a dire di sì e di no riconoscendo le proprie esigenze.

AGRIMONY : Il fiore dell'onestà

Formule di forza : Sento la pace. Sono onesto. Mi faccio conoscere.

Agrimony è collegato al potenziale spirituale dell'onestà e della capacità di confronto. Nello stato negativo la persona indossa tante maschere felici per non fermarsi a guardarsi dentro. Nello stato positivo si diventa sinceri, onesti provando gioia che proviene dal cuore.



Sorellanza-Acrylic 30x20

UN SEGNO ZODIACALE

I dodici segni dello zodiaco dominano una parte del corpo umano, questa dominanza fa sì che in corrispondenza a quella zona il soggetto sia più predisposto a fragilità e patologie.

Per azione riflessa la sensibilità si riflette anche al suo segno opposto. Ad esempio il segno dominante per il viso ed il collo è il Toro, ma una certa vulnerabilità apparterrà anche allo Scorpione suo opposto.

Il secondo Segno Zodiacale è indubbiamente strettamente connesso al collo, alla gola ed alla III, IV, V e VI vertebra cervicale.

Segno di Terra, femminile, fisso.

Simbolismo: nella natura simbolizza la condensazione dello slancio dell'Ariete e la materializzazione delle forme creatrici che così configurano nell'abbondanza delle forme. La seconda parte della primavera è infatti quella delle vegetazioni rigogliose, dei morbidi prati, dei pascoli verdi, della flora in generale, dell'evaporazione delle essenze vegetali e della comparsa dei primi frutti. In analogia con l'immagine bovina, il nuovo ritmo è lento e stabile per la pesantezza, lo spessore e la densità della materia. Ma questa incarnazione ricca, assimilata alla terra nutrice, alla madre natura, feconda per eccellenza. Ci troviamo in presenza del segno più femminile e all'immagine della vacca, animale iper-femmina. L'essenza di questa natura è venusiana: la pace, la gioia di vivere nell'ebbrezza dei sensi, i valori di una Venere. Anche la luna, per l'esaltazione che riceve in questo segno, ne partecipa la natura, la sostanza, nella piena espressione di fecondità viene affidata al suo potere di azione produttiva.

Psicologia: il nucleo fondamentale della struttura psichica del toro è la secondarietà, configurata nel bue delle forme pingui e della potenza raccolta nell'icollatura (da qui l'analogia fra il toro il collo), il quale, lavoratore perseverante, scava lentamente il solco con uno sforzo paziente che ha ragione di qualunque resistenza. L'abitudine alla guida interiore della secondarietà lascia a lungo, in questo tipo di individui, i segni delle impressioni ricevute. Egli ne conserva le tracce. E questa scavano e accentuano un solco nelle profondità dell'essere il quale ripensa, rimugina sente nuovamente il passato nel presente. Si tratta di un "ruminante" psichico. Da qui, la fedeltà, la costanza, l'attaccamento, la sopportazione, la pazienza, il lento adattamento, la perseveranza, la caparbia, il rancore, la monotonia, la fissità, l'ostinazione, le forze statiche, la potenza massiccia e concentrata. Questo tipo è anche un istintivo, un essere sano, in contatto diretto con la natura universale. I suoi istinti sono impersonali, la sessualità trabocca, bene inserita nella realtà per mezzo di un potenziale di salute che può far chiudere l'individuo in un benessere egoistico. Tali istinti sono soprattutto captativi, prendono e assorbono come le radici del suolo. L'individuo è dunque, in primo luogo un istintivo orale, pieno di bramosie gastronomiche, incline alla pinguedine, sempre disposto a ingoiare, simile, ad acquistare, possedere, conservare e a vivere più intensamente possibile nel mondo del possesso. L'esaltazione della vita si avverte sul piano sensoriale, ciò fa di lui un dionisiaco predisposto a incanti terreni, grande voluttà, amore per la terra e per la natura.

Dialettica: il tipo Toro oscilla tra due poli estremi. Quando la dominante fredda Saturno-luna (ipotiroidismo) si accosta all'immagine del bue, pesante, o della vacca placida che pascola sull'erba, si ha un tipo lento, cioè, dal temperamento linfatico nervoso, un vago tonico intorpidito dalla passività vegetativa, appesantito ipo-emotivo, il carattere placido, tranquillo, monotono, incline ad essere taciturno, malinconico un pessimista. Quando la dominante è calda Marte-Giove-Sole (ipertiroidismo) si ha invece un tipo analogo all'immagine del toro dell'arena: espansivo,

temperamento sanguigno, iper-emotivo e attivo, ottimista, eccitabili e soggetto a crisi di collera pericolose, esagerazione e dallo scarso controllo degli istinti. I due poli possono coesistere. Destino: a seconda dell'uno e dell'altro caso la vita è calma o tempestosa. Questo tipo tende a concentrarsi nelle passioni per il lavoro, per il denaro o per l'amore. Se è un costruttore tenderà a dedicare tutto il lavoro ai grossi impegni con uno sforzo assai concreto. Se è un possessivo verrà attratto dall'acquisizione dei beni materiali, dall'arricchimento. Se invece è un grosso consumatore, potrà impegnarsi a fondo sulla vita del piacere o delle grandi passioni amorose, nella voluttà, nelle gelosie e nelle tempeste passionali.

Tra le patologie connesse a questo Segno vi è anche la predisposizione a torcicollo, faringite, tonsillite, sinusite, polipi alle corde vocali, squilibri tiroidei, artrosi cervicali, ecc.

Per azione riflessa sul complementare Segno dello Scorpione, è possibile riscontrare anche dolori ai reni e malattie genito-urinarie o ano-rettali, corrispondenza ben nota; le patologie che colpiscono la tiroide sono spesso legate a problemi di infertilità ed impotenza.



UN ARCANO MAGGIORE PER LA TIROIDE

Ho pensato ad un momento di leggerezza, di fluidità, ad un'arte che non si lascia imprigionare da nessun genere di rigidità ed ho voluto associare un Arcano alla tiroide. Ciascun Arcano, essendo uno specchio e non una verità di per sè, si tramuta in quello che vedi dentro. Li ho fatti passare uno ad uno e ognuno a suo modo mi ha entusiasmata, senza dubbio mi sono fermata sull'Imperatrice, un'esplosione di creatività, quella che fa sì che il seme si spacchi per far spuntare il germoglio...la sua mente non si tira mai indietro: una parola, un grido e partorisce il mondo. La sua cura è creare, qualunque problema, qualunque sofferenza, proviene da un Io tormentato, dall'incapacità di creare.

E' la creatrice per eccellenza: a volte, nell'immensa gioia dell'esplosione della sua creatività, viene fuori l'angoscia di non sapere dove deve andare. E' come un pesce trasportato tra i flutti di un torrente inarrestabile (ipertiroidismo). Se non viene utilizzata da qualcuno ha l'impressione che tutti suoi atti siano inutili. Prega affinché la sua meravigliosa, la sua perenne instabilità incontri dei limiti concreti. Se produce così tanti frutti, è affinché l'umanità intera venga a coglierli.

Nell'Imperatrice ho sentito tutta la creatività della tiroide con il limite di rimanere inespressa.

Poi pensando ad un blocco, all'incapacità d'agire ecco arrivare l'Appeso (ipotiroidismo) dove tutto si sospende: le sue mani, simbolo della capacità d'agire, sono incrociate dietro la schiena. Non fa, non sceglie, è statico, di una staticità che può diventare resa, rinuncia, passività se non osservata o capita; diversamente è una gestazione per far nascere il nuovo essere.

Mescola e rimescola ed alla fine ho lasciato che il Matto parlasse...

Queste le sue parole:

Lo sai che in qualunque momento si può verificare un cambiamento di coscienza, lo sai che all'improvviso puoi cambiare la percezione che hai di te stesso? A volte si crede che agire significhi avere successo rispetto a qualcun altro. Errore! Se vuoi agire nel mondo, devi far esplodere la percezione dell'io che ti è stata imposta, appiccicata addosso fin dall'infanzia, e non rifiutare di cambiare. Devi ampliare i tuoi limiti all'infinito, senza posa. Devi entrare in trance. Lasciarti possedere da uno spirito più forte del tuo, da un'energia impersonale. Non si tratta di perdere la coscienza, ma di lasciar parlare la follia originale, sacra, che sta dentro di te. Smetti di essere testimone di te stesso, smettiti di osservarti, sii attore allo stato puro, un'entità in azione. La tua memoria smetterà di registrare i fatti, le parole e i gesti che hai compiuto. Perderai la nozione del tempo. Finora hai vissuto sull'isola della ragione trascurando le altre forze, le altre energie. Il paesaggio si allarga. Unisciti all'oceano dell'inconscio. Allora sperimenterai uno stato di super coscienza in cui non esistono fallimenti nè incidenti. Non hai una concezione dello spazio, diventi spazio. Non hai una concezione del tempo: sei il fenomeno che arriva. In questo stato di presenza estrema, ogni gesto, ogni azione sono perfetti. Non puoi sbagliarti, non esistono un piano, un'intenzione. Esiste soltanto l'azione pura nell'eterno presente. Non temere di liberare l'istinto, per quanto primitivo possa essere. Superare la razionalità non significa rinnegare la forza mentale: mantieniti aperto alla poesia dell'intuizione, ai fulgori della telepatia, a voci che non ti appartengono, a una parola che proviene da altre dimensioni. Vedi come si uniscono all'estensione infinita dei tuoi sentimenti, all'inesauribile forza creatrice che ti viene conferita dall'energia sessuale. Vivi il tuo corpo non tanto come un concetto del passato, quanto come la realtà soggettiva e vibrante del presente. Vedrai che il tuo corpo cesserà di sentirsi dominato da concetti razionali e si lascerà muovere da forze che appartengono ad altre dimensioni, dalla realtà nella sua interezza. Un animale in gabbia compie movimenti che sono paragonabili alla percezione razionale. Il movimento

di un animale libero nella foresta è paragonabile alla trance. L'animale in gabbia deve essere alimentato a ore fisse. Per agire, la razionalità deve ricevere le parole. L'animale selvatico si nutre da solo e non sbaglia mai cibo. L'essere in trance non agisce mosso da quello che ha imparato ma da quello che è. (Alejandro Jodorowsky)

Essere quello che sei, una fonte pura di energia da indirizzare, una centrale elettrica il Matto: come la tiroide. La tiroide a livello fisico distribuisce la sua energia per il buon funzionamento di tutto il corpo, agendo sui processi metabolici, favorendoli, regolandoli, stimolandoli, tutto è perfetto; a livello mentale è il mentale creativo, che si esprime in tutta la sua follia, che non è pazzia, ma un grande apporto di energia libera che fluisce con l'unico scopo di manifestarsi, attraverso l'arte in qualsiasi forma essa sia, attraverso la parola che nasce da una lingua attenta al silenzio e alla sacralità.

Lasciamo che l'energia del Matto si diriga verso la nostra tiroide, che la carichi di libertà espressiva.



ESERCIZIO TIBETANO PER LA TIROIDE

- Rilassati qualche secondo facendo dei respiri profondi.
- Ingoia saliva per 3 volte con le mani ancora sulla tiroide. Se hai la bocca secca, prova a bere 3 piccoli sorsi d'acqua.
- Esala lentamente dalla bocca, inclinando la testa in avanti cercando di spingere il mento verso il petto. Mantieni questa posizione per alcuni secondi senza respirare. Quando inspiri di nuovo tira su il mento e piega la testa all'indietro. Cerca di chiudere la bocca più che puoi facendo in modo che il labbro inferiore copra quello superiore: fallo mentre inspiri. Trattieni il respiro in

questa posizione per alcuni secondi. Quando inizi ad espirare piega la testa in avanti spingendo il mento verso il petto.

- Una volta raggiunto il petto, gira lentamente la testa a destra e a sinistra alcune volte, senza mai staccare il mento dal petto, finché non senti che le tensioni al collo si saranno sciolte. Questo è un massaggio potente per la tiroide.
- Ripeti l'intero esercizio dal punto 1 al punto 4. Quando inspiri piega la testa indietro e quando espiri piega la testa in avanti. Cerca di fare un movimento armonico come il circolare. Il tutto per 10 volte.

IPERTIROIDISMO/IPOTIROIDISMO * ESTROVERSIONE/INTROVERSIONE TROVARE LA GIUSTA COMUNICAZIONE PER ARRIVARE ALLA COSCIENZA

L'uomo è un aggregato di energie di vario livello vibratorio, deve quindi trovare un equilibrio ed un'armonia fra tante energie e riuscire a farle comunicare, per far emergere il Sè, il punto di contatto e di corrispondenza tra l'uomo sul piano fisico e l'Uomo Spirituale, tutte le malattie derivano da un uso errato delle energie che sono in noi.

Sulla salute fisica dell'uomo, ma anche sul suo stato psichico e sul suo comportamento ha una grande influenza il sistema endocrino. È stata anche tentata, come noto, persino una bio-tipologia basata sulle ghiandole a secrezione interna. L'endocrinologia ha dato un grande contributo agli studi psicosomatici e si è potuto accertare che la maggior parte delle ghiandole endocrine dipendono dai centri più elevati dell'encefalo, vale a dire dalla vita psichica. Infatti le emozioni e gli stress hanno una grande influenza non solo sul sistema nervoso, ma anche sul sistema endocrino. In molti disturbi endocrini, i disturbi emotivi protratti sono probabilmente fattori eziologici importanti. Se ne ha la chiara dimostrazione nel gozzo tossico, il cui inizio si può spesso trovare collegato a traumi emotivi.

L'umanità in genere è mossa dalle emozioni, dal desiderio e reagisce agli eventi prima di tutto emotivamente: per tale ragione il corpo delle emozioni è sempre agitato, turbato e congestionato. Ansia, paura, passioni, desideri, disordini mantengono sempre in movimento le vibrazioni della natura emozionale dell'uomo e si comunicano al corpo fisico denso attraverso il corpo eterico, e siccome il centro di espressione delle emozioni nel corpo eterico è il plesso solare i disturbi che ne derivano interessano soprattutto la zona circostante il plesso solare, cioè l'apparato gastrointestinale. Il corpo eterico corrisponde esattamente al sistema nervoso. E' noto che gli stati emotivi sono strettamente connessi con il sistema nervoso, soprattutto vegetativo, hanno una grande influenza sulle funzioni vegetative e possono causare disturbi che si dividono in due categorie principali:

disturbi derivanti da inibizione della funzione del simpatico e disturbi derivanti da un'attivazione non necessaria del parasimpatico.

I disturbi del simpatico avvengono quando vi sia una situazione di emergenza nella vita di un individuo, per cui il simpatico si mette in attività per prepararsi ad affrontare quella questione. I battiti cardiaci si accelerano, il respiro si fa più profondo, i muscoli si tendono come per prepararsi ad una lotta, ecc. Tuttavia accade a volte che vi sia solo la preparazione e non l'estrinsecazione dell'attività necessaria, se esiste una rimozione dell'istinto di autoaffermazione. L'organismo, se questo fatto si ripete varie volte, ne riceve a lungo andare dei danni poiché vive solo lo stato di tensione, ma non lo sfogo.

I disturbi che si riferiscono al parasimpatico, invece, avvengono quando l'individuo, anziché far fronte all'emergenza con la preparazione alla lotta, all'attività, sente l'impulso a chiedere aiuto e protezione, come quando era bambino. In lui si instaura una recessione emotiva ad uno stato di dipendenza.

Queste due parole, congestione e inibizione, sintetizzano, in un certo qual modo tutti gli errori dell'uso delle energie. Gli estroversi sono più portati alla congestione e gli introversi all'inibizione.

La congestione è un accumulo di energia che produce uno stato di tensione e di conseguente infiammazione dell'organismo fisico. Il fenomeno della congestione si instaura quando un individuo, per una qualsiasi ragione non utilizza delle energie, delle qualità, delle tendenze che già possiede e che sarebbero pronte per essere utilizzate. Una persona che ha delle congestioni psichiche è sempre tesa, irritabile, agitata. L'ipertiroidismo ad esempio è causato da congestione.

I disturbi derivati dalla congestione in particolare ci rivelano che non usiamo saggiamente ed equilibratamente le nostre energie, che vi sono in noi delle funzioni già pronte ad essere usate, che invece soffochiamo e trascuriamo, oppure che facciamo sperpero di forze preziose; e tutto questo perché non ci conosciamo, o non vogliamo conoscersi, essendo costantemente presi della vita esterna e continuamente protesi verso il mondo oggettivo: in altre parole siamo troppo estrovertiti.

L'inibizione invece, che deriva da repressione e blocco di energie, impedendo la loro circolazione e il loro libero flusso, produce mancanza di vitalità, atrofizzazione o la morte dell'organismo. Il fenomeno dell'inibizione scaturisce per meccanismi inconsci di difesa, o per paure legate a qualche trauma del passato, ma può essere causata da una tendenza errata dell'individuo a reprimersi, controllarsi troppo, sia per temperamento, sia per un'educazione sbagliata, sia per un atteggiamento immaturo verso l'ambiente. La tendenza è quella di tendere a vivere nel mondo soggettivo, a rifuggire tutto ciò che significa estrinsecazione ed espressione esterna, ed in tal modo, ad avvolgere l'energia all'interno, nel movimento di regressione. A differenza della congestione che produce una iperattività di una data funzione psichica, o di un organo fisico, l'inibizione produce uno stato di inerzia, di inaridimento e di generale ipotonia ed astenia. Infatti, mentre la congestione deriva da

uno sperpero di energie o dal non utilizzare una facoltà già pronta ad essere espressa, l'inibizione deriva da un blocco di energia e dal mantenere una funzione, una facoltà, un impulso, allo stato immaturo e statico, impedendo la sua crescita e la sua normale evoluzione. Così l'alterazione delle normali funzioni di eliminazione portano ad auto-intossicazione, malattie del fegato e del pancreas, forme di colite e tra i disturbi connessi a livello della gola troviamo l'ipotiroidismo. L'inibizione produce regressione, un rifugiarsi nell'inconscio.

Il flusso dell'energia psichica che va dall'inconscio al conscio è chiamato progressione e quello che va dal conscio all'inconscio regressione. In un individuo armonico e maturo psicologicamente, questi due movimenti dovrebbero alternarsi ritmicamente.

Questa polarità riflette una verità universale. In tutto il cosmo, a tutti i livelli, difatti esiste la dualità ed il ritmo vita e morte, giorno e notte, attivo e passivo, positivo e negativo, maschile e femminile... È il grande respiro cosmico della creazione, il battito del grande cuore dell'universo, che scandisce il misterioso ritmo della vita.

La meta dell'uomo è quella di giungere all'equilibrio all'armonia e perciò egli è stato messo in una condizione di dualità, che è solo strumentale, perché dall'attrito, dalla lotta ed infine dall'armonizzazione delle polarità scaturisce il terzo fattore: la coscienza.

Se le energie quindi non sono giustamente usate, incanalate, divengono un pericolo per l'uomo, ecco la necessità di conoscersi, di riprendere in mano il controllo della propria personalità, della propria espressione, della libertà di essere, della vera forza creativa, che non è quella che si esplica sul piano fisico attraverso il centro sacrale, ma quella che trova la sua espressione a livello mentale, spirituale attraverso il centro della gola.

Siamo noi stessi che, senza saperlo, ci procuriamo sofferenze e malattie perché non vogliamo staccarci da ciò che abbiamo conquistato e ci chiudiamo alla luce: ma come possiamo riaprirci se non siamo consapevoli di questa lotta che avviene sotto i livelli della coscienza?

Dobbiamo divenire quello che siamo in realtà, quindi non si tratta di creare qualcosa di nuovo, ma di ritrovare noi stessi, di ricordarci chi siamo, di svegliarci, e pertanto dobbiamo per prima cosa imparare a vederci, ad accettarci come siamo, anche negli aspetti negativi, che spesso neghiamo, perché abbiamo paura dei nostri difetti, abbiamo timore di certe nostre debolezze. Non è tuttavia con la negazione che possiamo superare, sciogliere le negatività ed i loro effetti karmaci, ma con il farli venire alla luce della coscienza, con l'accettarli per tramutarli poi in energia pura, incanalarli nella giusta direzione.

Importante sempre tenere presente che non bisogna reprimere, nel tentativo di distruggere, il cosiddetto male, poiché nulla in effetti può essere distrutto, essendo tutto energia viva e dinamica. Il male consiste nell'uso errato, egoistico, separativo che noi facciamo delle nostre funzioni, facoltà ed energie, a causa del nostro stato di incoscienza e di identificazione con la forma illusoria;

pertanto il rimedio non sta nel soffocare, nell'inibire, ma nel prendere coraggiosamente coscienza di ogni lato di noi stessi, con paziente opera di autoanalisi, tra il silenzio della nostra profondità e la parola della nostra creatività per poi giungere all'auto-realizzazione e all'armonizzazione, basi per la perfetta serenità, il completo equilibrio la salute fisica e psichica.

ESEMPIO PRATICO

Tanta speranza Cristina 45 anni segno zodiacale Vergine nata a sette mesi: il calendario segna il 05/03/2018 la sua situazione si presenta con un'adeguata funzione tiroidea, ci sono momenti dove si mostrano tremori alle mani, il metabolismo è leggermente rallentato, avverte un'oppressione dolorosa al collo con senso di gonfiore. In famiglia la madre e la sorella soffrono di ipotiroidismo ed il fratello di ipertiroidismo.

All'età di 20 anni un forte dimagrimento, tachicardia, grande sofferenza che prima di manifestarsi in modo così violento è stata nascosta fino alla prescrizione forzata da parte dell'endocrinologo di Tapazole e cardioprotettore, in poche mesi da un peso di kg 42 arriva a pesare kg 56. La diagnosi è "tiroide autoimmune": per due anni viene curata poi i sintomi sono sempre meno presenti. Solo verso i quaranta anni il corpo riprende a rilanciare dei segnali di disordine. Intorno ai 38/39 anni il ciclo si blocca e le ovaie vengono diagnosticate atrofiche. Al riguardo voglio (con il permesso di Cristina) condividere un suo vissuto: di fronte all'arresto delle mestruazioni la sua voglia di guarire la porta in piena fede all'auto-cura, con l'imposizione delle mani, un dialogo interiore d'amore verso l'organo ferito e la potenza dell'acqua benedetta raccolta dalla fonte delle "Fontanelle" (Montichiari), regolarmente assunta, fanno sì che a distanza di sei mesi le ovaie aumentano il volume e riprendono la fase follicolare.

Prima del nostro incontro prendeva da circa un anno il licopio per monitorare i tremori; gradualmente viene tolto, il primo reale intervento è sull'alimentazione.

I nostri incontri per i primi tre mesi sono abbastanza regolari, una volta a settimana, dove vengono alternati trattamenti di riflessologia, come base, a massaggio dell'anima, a metamorfico. Inoltre scambi di ricordi infantili, sensazioni, visioni accompagnano il nostro percorso, c'è una grande difficoltà ad abbandonarsi al rilassamento, il corpo è dolorante, il peso delle vicende famigliari nel passato, delle insoddisfazioni hanno giocato un ruolo importante: sono tanti i sentimenti che si animano da sempre, gli scheletri che rimangono intatti al loro posto; è indispensabile non esserne più schiava, sentire il proprio valore, slegate le mani e vivere finalmente nella luce.

L'alimentazione sana, normoproteica, accurata, qualche integratore, bagni genitali, leggera attività fisica, impacchi di ricotta permettono al corpo di Cristina di riprendere le sue forme più leggere, il suo impegno diventa sempre più radicato, meno parole lasciano lo spazio a più azione, nell'arco di

questi mesi la sua modalità è più sicura, la sua chiarezza aumenta e le fa prendere nuove strade. Decide di forgiare la sua vita senza più attendere che qualcuno gliela possa modellare, visto che una delle sue paure può essere quella di dar forma, la trasforma in sicurezza. A fine ottobre i trattamenti hanno cadenza $\frac{1}{2}$ volte al mese ed il tremore alle mani è sempre più raro. Non posso negare che all'attenzione abbiamo anche unito momenti goliardici, fondamentali per ritrovare la leggerezza che svuota la mente da pensieri inutili, permettendo di essere sempre più presenti e coscienti; è solo allora che le parole hanno un grande potere creativo, quando noi abbiamo creato noi stessi.



La Rondine-Acrilico 70x50

CONCLUSIONE

Nel silenzio nasce l'ascolto, in quello spazio la coscienza si amplifica, diveniamo osservatori, canali, per poi poterci esprimere attraverso la parola, i gesti, la professione e l'arte; nel silenzio nascono vibrazioni che hanno toccato la nostra interiorità.

La società in cui viviamo è sommersa dal chiasso, dalla frenesia; la natura è sempre più lontana, non ascoltiamo più i suoi ritmi del giorno e della notte, dei mesi, delle stagioni, la sacra comunione con essa è impedita dalla nostra totale disconnessione, siamo lontani da lei, da noi stessi e dagli altri. Regna un grande disordine, annesso da paure, insicurezze, siamo disorientati.

Le patologie alla tiroide sono anche frutto di tale disordine, il sistema tiroideo subisce le alterazioni e risponde ad esse, ma come la sua risposta alla sregolatezza è veloce, anche la risposta alla ripresa della regolarità lo è; per questo motivo è importante capire come la nostra azione è fondamentale e visto che il messaggio profondo è sempre legato al non avere tempo, all'aver le mani legate, al procrastinare, al non potersi esprimere. Fermiamoci ed ascoltiamo la voce del silenzio, diverrà così la nostra guida nella scelta del cibo più adatto, nella quotidianità saprà dare il giusto ritmo e mantenere i rituali che ci animano, ci orienterà alla cura, aiuterà la nostra espressione attraverso la comunicazione con l'altro e per mezzo della creatività: nuove forme nasceranno per arricchire il mondo e noi diverremo gli artefici creando attraverso la parola, attraverso l'arte, attraverso tutti i mezzi che ci sono donati per manifestarci, perché è questo il nostro compito. Vivere quello che siamo, utilizzando gli strumenti che la vita ci offre senza paura, senza repressione, senza rabbia, ma con la purezza di esprimerci, la libertà di comunicare, di sperimentarci, di conoscerci per essere la nostra manifestazione e portare alla luce tutta la nostra bellezza che crea unità tra corpo e mente, terra e cielo, materia e spirito.

"Io parlo e sono ascoltata, perché sono espressione del Sé".

Unione tra la Terra e il Cielo
un ponte per la comunicazione
la parola crea quando è vibrazione pura e cosciente
portiamo attenzione alle parole
a ciò che esce dalla bocca
L'Arte manifesta l'inconscio
portiamo attenzione ai simboli
ai sussurri
diamo forma alla creatività
permettiamo l'espressione della Vita
esprimendo noi stessi
udiamo nel silenzio interiore il suono che tutto crea
verbalizziamolo
rendiamoci strumenti per l'Universo affinché possa comunicare il disegno Divino

BIBLIOGRAFIA

- Silvio Fiocca - Fondamenti di anatomia e Fisiologia Umana - Edizioni Sorbona - stampa 1992
- Luca Speciani - Vivere senza problemi alla Tiroide - Edizioni Tecniche Nuove - stampa 2017
- Rossella Iantorno, Luciano Lozio, Paolo Paganelli - Disbiosi e immunità - Edizioni Tecniche Nuove - stampa 2005
- Umberto Cinquegrana - Prontuario di medicina naturale - Edizioni Carmine Manna - stampa 2000
- Maria Treben - L Salute dalla Farmacia del Signore - Edizioni Ennsthaler - stampa 2009
- Margherita Faccio - Oligoelementi e Naturopatia - Edizioni Enea - stampa 2012
- Michel Odoul - Dimmi dove ti fa male e ti dirò il perchè - Edizioni Il punto d'incontro - stampa 2009
- Angela Maria La Sala Batà - Medicina Psico-Spirituale - Edizioni Nuova Era - stampa 1980
- Mechthild Scheffer - Il Grande Libro dei Fiori di Bach - Edizioni Corbaccio - stampa 2014
- Letizia Ceccoli - L'Agopuntura nella Patologia Tiroidea - Tesi Scuolatao Bologna - stampa 2016
- Valerio Sanfo - Chakras e Ghiandole Endocrine - Edizioni A.EME.TRA - stampa 2004
- Andrè Barbault - Trattato pratioco di Astrologia - Edizioni Astrolabio - stampa 1979
- Alejandro Jodorowsky - La Via Dei Tarocchi - Edizioni Universale Economica Feltrinelli - stampa 2014
- Di Gaston Sant-Pierre, Debbie Boater - Il Massaggio che Trasforma - Edizioni Mediterranee
- Rossella Pinigatti - I sintomi parlano. Comprendere il messaggio della malattia e servirsene per guarire - Edizioni Tea Libri
- Franco Lumachi, Simone Zanella, Francesco Fallo - Malattie della Tiroide - Edizioni Aracne - stampa 2008
- Simone Grazioli Schagerl- Cibo per la Tiroide - Edizioni Macro – stampa 2017

SITOGRAFIA

<http://www.erboristeriaarcobaleno.com/tiroide.html>

http://www.benessere.com/psicologia/psicosomatica/apparato_endocrino.htm?st=mp&t=1523556349

<http://it.wikipedia.org/wiki/Cretinismo>

http://it.wikipedia.org/wiki/Malattia_autoimmunitaria

IMMAGINI

Miriam Camossi

Ringrazio per ogni velo che scende.



Fuoco vizio e virtù-Acrilico 100x60