



“La vita comincia dove finisce la Paura”

Laura Copeta

Matricola n. 0099

Relatore: Mario Zanoletti

Alla libertà....

Alla scelta di essere liberi....

Alla vita vissuta senza paure.....



Indice	<i>pag.</i> 3
Introduzione	<i>pag.</i> 7
Capitolo 1: Anatomia e fisiologia dell'apparato Urinario	
• 1.1 – Apparato Urinario	<i>pag.</i> 9
• 1.2 – Il Rene	<i>pag.</i> 9
• 1.3 – Uretere	<i>pag.</i> 12
• 1.4 – Vescica	<i>pag.</i> 14
• 1.5 – Uretra	<i>pag.</i> 16
Capitolo 2: Patologie dell'apparato urinario	
• 2.1 – Principali patologie dell'apparato urinario	<i>pag.</i> 18
• 2.2 – Il rene policistico	<i>pag.</i> 19
• 2.3 – Anatomia patologica del rene policistico	<i>pag.</i> 19
• 2.4 – Patogenesi	<i>pag.</i> 20
• 2.5 – Ereditarietà	<i>pag.</i> 20
• 2.6 – Sintomi e complicazioni	<i>pag.</i> 21
• 2.7 - Diagnosi	<i>pag.</i> 22
• 2.8 – Terapia	<i>pag.</i> 23
Capitolo 3: Reni e psicosomatica	
• 3.1 – Cos'è la salute?	<i>pag.</i> 26
• 3.2 – Cos'è la malattia?	<i>pag.</i> 26
• 3.3 – La malattia secondo il Dottor Hamer	<i>pag.</i> 27
• 3.4 – La malattia in Metamedicina	<i>pag.</i> 31
• 3.5 – Malattia e psicosomatica	<i>pag.</i> 32
• 3.6 – La Medicina Interpretativa	<i>pag.</i> 35
• 3.7 – Reni e malattie renali in Medicina Interpretativa	<i>pag.</i> 36
• 3.8 – Questionario di Medicina Interpretativa	<i>pag.</i> 38

Capitolo 4: La Medicina Tradizionale Cinese

- 4.1 – *Storia della Medicina Tradizionale Cinese* pag. 42
- 4.2 – *Il Qi* pag. 46
- 4.3 – *Il Tao Ji o Tao* pag. 47
- 4.4 – *Yin e Yang* pag. 48
- 4.5 – *I Cinque Movimenti* pag. 49
- 4.6 – *Il Movimento Acqua* pag. 51
- 4.7 – *I Meridiani* pag. 55
- 4.8 – *I 12 Meridiani principali – Jing Mai* pag. 56
- 4.9 – *I Meridiani Straordinari – Qi Jing Ba Mai* pag. 64
- 4.10 – *Trattamento dei Meridiani* pag. 66

Capitolo 5: La dietetica e i reni

- 5.1 – *Scienza della nutrizione* pag. 70
- 5.2 – *La nuova dietetica di Costacurta* pag. 70
- 5.3 – *Alimentazione e Medicina Tradizionale Cinese* pag. 71
- 5.4 – *Consigli alimentari per rene policistico* pag. 72

Capitolo 6: Iridologia

- 6.1 - *Cos'è l'iridologia* pag. 75
- 6.2 - *Principio base dell'iridologia* pag. 75
- 6.3 - *Che cosa può vedere l'iridologia* pag. 76
- 6.4 – *Occhio e Iride* pag. 76
- 6.5 – *La pupilla* pag. 76
- 6.6 – *Le costituzioni iridologiche* pag. 77
- 6.7 – *Patografia: alterazioni grafiche dell'iride* pag. 78
- 6.8 – *Patocromia e policromia: alterazioni cromatiche dell'iride* pag. 78

- 6.9 – *Suddivisione dell'iride per zone e poli* pag. 79
- 6.10 – *Suddivisione dell'iride in anelli* pag. 79
- 6.11 - *Mappa iridologica* pag. 80

Capitolo 7: Fitoterapia e oligoelementi

- 7.1 – *Cos'è la fitoterapia* pag. 82
- 7.2 – *Cenni storici* pag. 82
- 7.3 – *Fitocomplesso* pag. 82
- 7.4 – *Regole posologiche in fitoterapia* pag. 83
- 7.5 – *Fitoterapia e rene policistico* pag. 84
- 7.6 – *Cos'è l'oligoterapia* pag. 87
- 7.7 – *Come agisce l'oligoterapia* pag. 88
- 7.8 – *Le 4 diatesi e le sindromi da disadattamento* pag. 88
- 7.9 – *Posologia oligoelementi* pag. 89
- 7.10 – *Oligoterapia e rene policistico* pag. 89

Capitolo 8: Floriterapia: “il mondo” dei Fiori di Bach

- 8.1 – *Cos'è la floriterapia* pag. 91
- 8.2 – *Storia della floriterapia* pag. 91
- 8.3 – *Il pensiero di Bach* pag. 92
- 8.4 – *Suddivisione dei fiori in gruppi* pag. 93
- 8.5 – *Come utilizzare i rimedi floreali* pag. 96
- 8.6 – *Floriterapia e rene policistico* pag. 96
- 8.7 – *La floriterapia di Dietmar Kramer* pag. 98
- 8.8 – *Il rene policistico e la floriterapia di Kramer* pag. 102

Capitolo 9: Riflessologia plantare metodo Za.Ma.

- 9.1 – *Storia della riflessologia* pag. 105

- 9.2 – *Definizione di riflessologia plantare* pag. 105
- 9.3 – *La riflessologia plantare metodo Za.Ma.* pag. 106
- 9.4 – *La morforiflessologia* pag. 109
- 9.5 – *Il trattamento riflessologico* pag. 110
- 9.6 – *Trattamento riflessologico per rene policistico* pag. 112

Capitolo 10: “Il massaggio che trasforma”: Il Metamorfo

- 10.1 – *Storia del massaggio metamorfo* pag. 119
- 10.2 – *La metamorfosi* pag. 119
- 10.3 – *In che cosa consiste il massaggio metamorfo* pag. 120
- 10.4 – *Lo schema prenatale* pag. 121
- 10.5 – *Il principio delle corrispondenze* pag. 122
- 10.6 – *Come praticare il massaggio* pag. 123
- 10.7 – *Massaggio metamorfo e rene policistico* pag. 125

Capitolo 11: Il caso pag. 128

Conclusioni pag. 137

Ringraziamenti pag. 138

Bibliografia pag. 139

INTRODUZIONE

In un normale pomeriggio lavorativo, durante una pausa caffè, ho deciso di chiedere al mio collega Marco, il quale in precedenza mi aveva parlato della sua patologia del rene policistico e mi aveva chiesto qualche consiglio, di aiutarmi, facendomi da “cavia”, per la stesura della mia tesi che, una volta finita la scuola, avrebbe portato alla conclusione del percorso di Naturopatia. Senza nemmeno dover finire la domanda, mi ha detto subito “Sì”.

Da quel pomeriggio, è passato un po’ di tempo prima che io mi decidessi ad incominciare a scrivere, o quanto meno a documentarmi, per capire di cosa si trattava, per cercare di ordinare le idee e capire il percorso che insieme avremmo potuto condividere.

Non ho mai avuto la pretesa che Marco potesse miracolosamente guarire da una malattia genetica, ma ho deciso di provare a fare questo lavoro per cercare alcune possibili soluzioni che possano essere d’aiuto alle persone che hanno questa patologia e che, utilizzandole, possano riuscire a tenere sotto controllo il problema senza che degeneri.

Alla fine della stesura della tesi e del cammino fatto insieme, la patologia non è progredita ma è stazionaria e, alcuni piccoli disturbi che aveva, con qualche accorgimento, è riuscito a migliorarli.

Ci sono stati giorni in cui mi sono chiesta perché avevo scelto un argomento così, per me, difficile e oscuro e soprattutto momenti in cui mi sono chiesta se sarei stata capace di portare avanti il progetto.

Questa tesi è stata un viaggio alla ricerca di metodiche naturali per il rene policistico e verso la consapevolezza che ogni disarmonia del corpo porta in sé una lezione che dobbiamo apprendere per trovare, dentro noi stessi, gli strumenti per modificarci e per stare meglio, spiritualmente ed emotivamente. Una volta trovato il benessere dell’anima, il benessere fisico è una diretta conseguenza.

Ho intitolato questo lavoro con una frase di Osho per me molto significativa, perché il punto in comune che ho trovato con Marco, quando ho capito che nulla accade per caso, e che facendo un percorso con lui avrei aiutato anche me stessa, è proprio la paura.

Lavorando sulle sue paure, sulle sue insicurezze, sulle sue ansie verso il futuro, ho trovato uno specchio perfetto di tutti quelli che erano, sono i miei timori e il mio freno a vivere in libertà la vita. Seguendo lui, in realtà e in primis, ho aiutato me stessa ad affrontare i miei blocchi.

Alla fine di questo lavoro, ho capito l’essenza di una frase che mi ha affascinata da quando l’ho sentita per la prima volta: “*Guarisci gli altri, per guarire te stesso*”: è realmente ciò che accade.

La magia e il regalo più grandi del lavorare con gli altri è proprio quello di aiutarci a progredire nella nostra evoluzione spirituale.

Ho capito, infine, la motivazione per cui un paio di anni fa mi sono fatta tatuare sul corpo, fino ad

allora immune da tatuaggi, *“La vita comincia dove finisce la paura”*: quando l’ho fatto era solo perché la frase mi aveva colpito, mi piaceva dentro nell’anima, senza, però, capire il profondo significato. Durante questo percorso di tesi, ho avuto, più che mai, la conferma che nella vita tutto ha un senso e, prima o dopo, la vita stessa ci offre l’occasione per capirlo. E mai, come adesso, questa frase ha un significato profondo e veritiero.

CAPITOLO 1

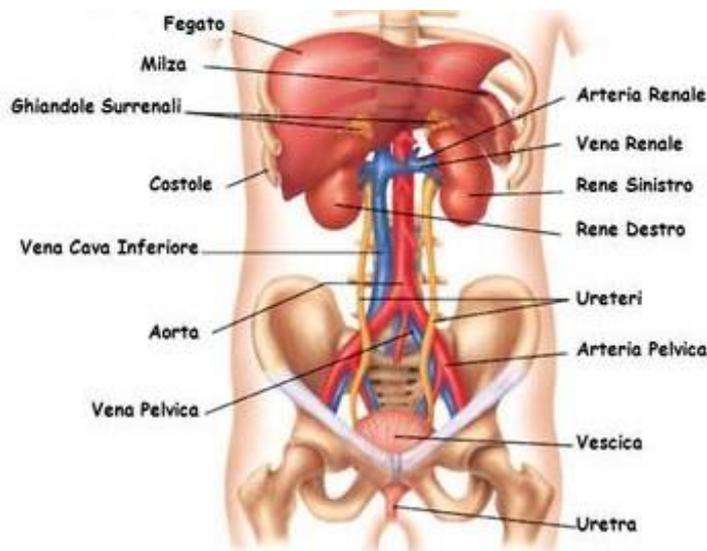
ANATOMIA E FISIOLOGIA DELL'APPARATO URINARIO

1.1 – APPARATO URINARIO

L'apparato urinario è l'insieme degli organi e delle strutture deputati alla produzione e all'eliminazione dell'urina.

Tale apparato, mediante la funzione dei diversi organi che lo compongono, si occupa della produzione e dell'eliminazione dell'urina.

È formato dai reni, dagli ureteri, dalla vescica e dall'uretra.

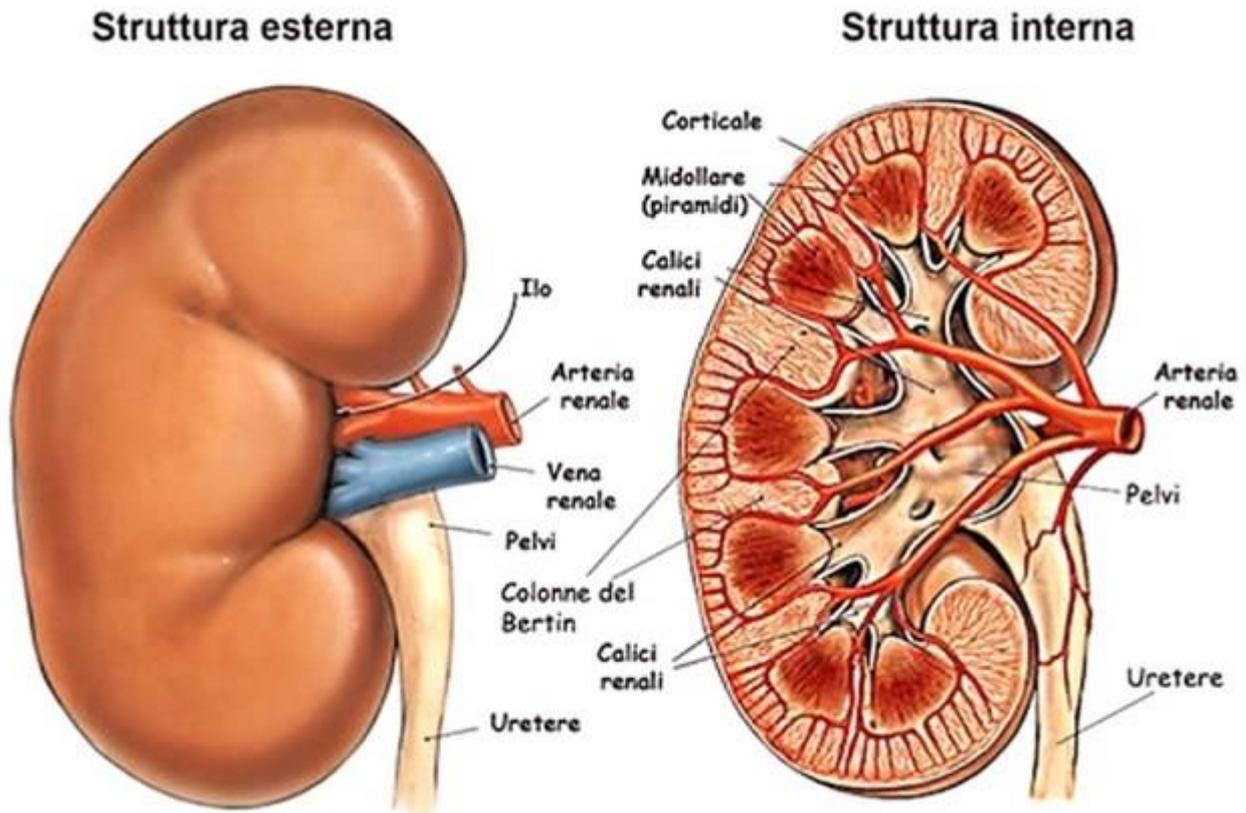


1.2 - RENE

I reni sono organi pari parenchimatosi, escretori, retroperitoneali simili a due grossi fagioli di colore bruno-rossastro posti subito a lato della colonna vertebrale tra T12 e L3, in uno spazio al di sotto del diaframma denominato loggia renale. Ogni rene da un polo all'altro misura circa 13 cm di lunghezza, 8 cm di larghezza antero-posteriormente, con il rene sinistro tendenzialmente più lungo del destro. Il loro peso è variabile, all'incirca 150 grammi negli uomini e 135 grammi nelle donne.

Il rene destro è situato leggermente più in basso rispetto al sinistro a causa dell'ingombro del fegato nell'ipocondrio; ha rapporti anteriormente con la seconda porzione del duodeno, superiormente con la ghiandola surrenale ed il fegato, medialmente con i vasi renali, antero-lateralmente con la flessura colica destra, inferiormente con l'intestino tenue, posteriormente con i muscoli grande psoas, il quadrato dei lombi, l'aponeurosi del muscolo trasverso dell'addome e il diaframma. I rapporti posteriori

del rene sinistro sono simili, anteriormente è in rapporto con stomaco, milza e pancreas, con la flessura colica sinistra, il colon discendente e inferiormente con il digiuno. In generale però, s'intende che i rapporti del rene con gli altri organi sono mediati dal rivestimento peritoneale.



I reni necessitano di un grande apporto ematico e pertanto presentano una ricca vascolarizzazione che si sviluppa nel suo complesso per circa 160 chilometri di lunghezza. Per ogni gettata cardiaca, circa il 20% del sangue fluisce attraverso questi organi; da ciò risulta che nei reni circolano in media 1.100 ml di sangue al minuto. I principali vasi arteriosi del rene sono le due arterie renali, sinistra e destra, due vasi di grosso calibro (5–7 mm) che si distaccano quasi ad angolo retto dall'aorta addominale, poco sotto l'arteria mesenterica superiore e decorrono dietro le vene renali. L'arteria renale destra è più lunga della sinistra, dato che l'aorta è spostata a sinistra rispetto alla linea mediana e si trova leggermente più in alto. Dalle arterie renali si distaccano superiormente dei vasi di piccolo calibro, le arterie surrenali inferiori, che vascolarizzano la parte inferiore delle ghiandole surrenali.

I reni sono costituiti dal parenchima e dallo stroma:

- il parenchima è formato da un insieme di nefroni e di unità elementari, i corpuscoli renali, che hanno la funzione uropoietica, e da un sistema di dotti escretori, i quali convogliano l'urina verso l'apice delle piramidi renali e provvedono anche a modificarne la composizione.
- Lo stroma, di natura connettivale, contiene i vasi sanguigni, i vasi linfatici e le terminazioni nervose

del plesso renale che decorrono sempre vicine ai tubuli contorti e ai dotti collettori, facilitando gli scambi.

I nefroni sono le unità funzionali escretive del rene e sono contenuti prevalentemente nella corticale, mentre lo stroma è più abbondante nella midollare dei dotti escretori.

Il nefrone è suddivisibile in due parti: il corpuscolo renale (di Malpighi) e il tubulo renale; il primo filtra il sangue dell'arteriola glomerulare afferente e lo convoglia nell'arteriola glomerulare efferente e il secondo è deputato al riassorbimento selettivo del filtrato che in ultima analisi formerà l'urina, la quale si riverserà nei dotti collettori che sboccano nell'area cribrosa di una papilla renale e quindi nelle vie urinifere superiori.

Il corpuscolo renale ha la funzione di filtrazione, movimento di acqua e soluti dal plasma dei glomeruli nel lume della capsula di Bowman, struttura tondeggiante con un diametro di circa 0,2 mm, visibile anche ad occhio nudo presente solo nella corticale. Il corpuscolo consta di un glomerulo vascolare centrale ricoperto da una capsula glomerulare (o capsula di Bowman), ed è in continuità con un tubulo contorto prossimale. In ogni rene ci sono almeno un milione di corpuscoli renali, ma il loro numero diminuisce con l'età diminuendo parallelamente l'efficienza del rene nel filtrare il sangue. Il glomerulo è una struttura formata da capillari sanguigni fenestrati derivanti dall'arteriola glomerulare afferente che penetra nella capsula di Bowman a livello del polo vascolare del corpuscolo renale; essi sono continui con un'arteriola glomerulare efferente che esce dal corpuscolo renale accanto al punto di entrata dell'afferente, dunque sempre dal polo vascolare. I capillari glomerulari, essendo compresi tra due arterie, rappresentano una rete mirabile arteriosa. Nel punto opposto al polo vascolare origina il tubulo contorto prossimale dove avviene il riassorbimento attivo di ioni di sodio (Na^+) e ioni di cloro (Cl^-), ovvero di cloruro di sodio.

La capsula di Bowman è un calice a doppia parete ed è il rivestimento del plesso glomerulare ed è l'estremità espansa e a fondo cieco di un tubulo renale; troviamo un polo vascolare a ridosso del glomerulo e un polo urinario, parte che continua con il sistema tubulare.

I reni non hanno solo il compito, tramite i nefroni, di eliminare i prodotti di scarto del catabolismo azotato e i prodotti tossici che vi giungono, ma anche quello di regolare il volume del liquido extracellulare e quindi il contenuto idrico dell'organismo e poi di regolare il PH ematico tramite riassorbimento ed eliminazione di bicarbonato HCO_3^- .

Hanno anche importanti funzioni endocrine, secernendo diversi ormoni ad azione sistemica quali la renina, che ha un'importante funzione nella regolazione della pressione arteriosa ed è coinvolta nei processi fisiologici che inducono l'ipertensione arteriosa; l'eritropoietina, che ha come funzione principale la regolazione dell'eritropoiesi, ossia la produzione dei globuli rossi da parte del midollo osseo.

Entrambe hanno il compito di attivare il calcitriolo, la cui funzione è quella di favorire l'assorbimento del calcio e del fosfato dall'apparato gastrointestinale e dai reni inibendo nel contempo il rilascio di calcitonina.

Il rene è principalmente un organo escretore, ma svolge anche altre funzioni come:

- Regolare l'equilibrio idrico ed elettrolitico eliminando acqua e sostanze attive, in rapporto alla situazione osmotica del corpo come il sodio, il potassio, il calcio e il magnesio;
- partecipa al mantenimento dell'equilibrio acido base (controllo del PH ematico) svolgendo un'azione tampone regolando l'eliminazione dell'ammoniaca e degli ioni (H⁺) responsabili della componente acida nell'equilibrio acido-base;
- elimina dal sangue i prodotti del catabolismo azotato potenzialmente tossici per l'organismo;
- è la sede della produzione e del catabolismo di alcuni ormoni come la vitamina D₃, la renina, l'eritropoietina ed alcune prostaglandine;
- partecipa al metabolismo dei carboidrati poiché è una sede della gluconeogenesi.

I reni sono avvolti dal più denso tessuto adiposo dell'organismo. Esso generalmente non viene usato come risorsa energetica ma ha la funzione di mantenere in situ i reni. In caso di dimagrimenti eccessivi o gravi stadi di anoressia, tuttavia questa adipe viene gradualmente a mancare provocando lo spostamento verso il basso dei reni causando la ptosi renale.

Insieme alle vie urinarie costituiscono l'apparato urinario, che filtra dal sangue i prodotti di scarto del metabolismo e li espelle tramite l'urina.

Il loro compito principale è, quindi, quello di mantenere il corretto equilibrio idro-salino nell'organismo, nonché di assicurare ogni giorno, per mezzo delle loro unità funzionali, i nefroni, una costante depurazione del sangue.

1.3 - URETERE

L'uretere è un condotto che collega la pelvi renale con la vescica urinaria, ove vi termina con il meato, od orifizio ureterale. Negli esseri umani esistono due ureteri, simmetrici tra loro, uno per ogni rene. La funzione dell'uretere è quella di convogliare l'urina, prodotta continuamente dal rene, all'interno della vescica, attraverso contrazioni peristaltiche.

Mediamente un uretere ha una lunghezza variabile tra i 28–29 cm, per quello di destra, ed i 29–30 cm per quello di sinistra. Durante tutto il suo tragitto, che va dalla zona lombare alla piccola pelvi, l'uretere può essere distinto in una porzione addominale, pelvi e vescicale.

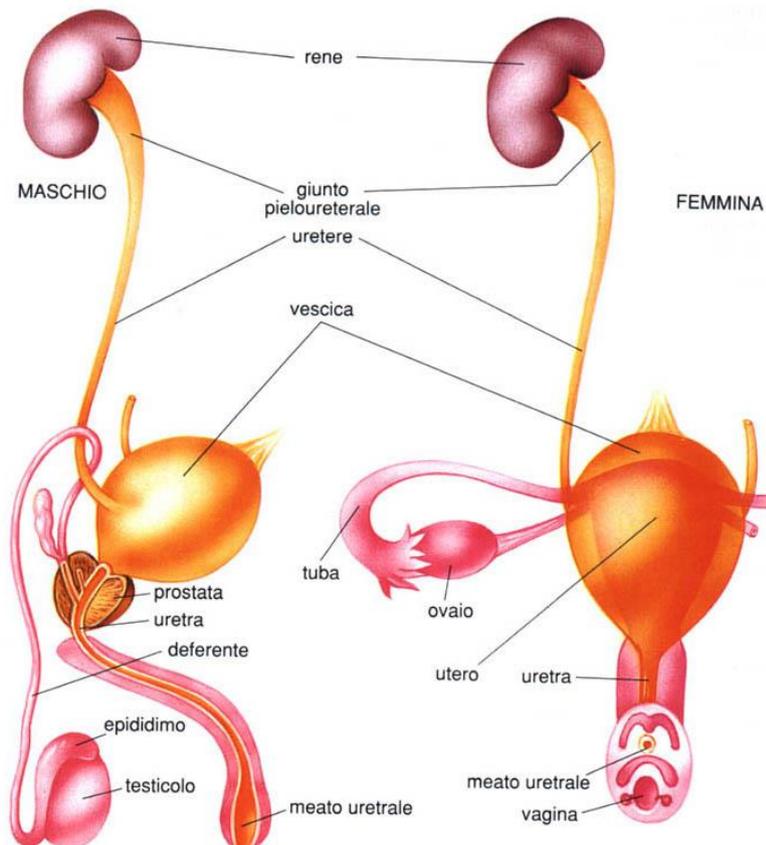
La sezione addominale corrisponde alle regioni lombare ed iliaca, quella pelvica si trova nella piccola pelvi mentre quella vescicale (detta anche intramurale) è situata all'interno dello spessore vescicale in cui l'uretere passa.

L'uretere non ha un andamento rettilineo ma si dirige verso il basso e medialmente ed inoltre presenta due leggere curve. Nella sua prima parte, infatti, presenta una convessità anteriore che successivamente diventa posteriore. Ciò fa sì che l'uretere, passando dalla porzione addominale a quella pelvica, cambi direzione in maniera piuttosto brusca formando una flessura, detta marginale, situata a livello dell'incrocio con i vasi iliaci. A causa della pressione dei visceri addominali, l'uretere ha un lume appiattito antero-posteriormente con un diametro compreso tra i 4 ed i 7 mm.

Nella porzione addominale, l'uretere è avvolto dal tessuto connettivo sottoperitoneale e posteriormente si rapporta al muscolo psoas seguendone il decorso. Inoltre, si incrocia con i nervi genito-femorale e femorocutaneo. Nella parte anteriore destra è coperto dalla porzione discendente del duodeno e si incrocia con i vasi genitali (ovarici per la donna e testicolari nel maschio), i quali prima sono in posizione mediale rispetto l'uretere e poi laterale. L'uretere destro, poi, si incrocia con l'arteria colica destra, l'arteria ileocolica e l'arteria mesenterica superiore; quello sinistro, invece, s'incrocia con i vasi colici. Tramite l'interposizione del peritoneo parietale, gli ureteri anteriormente sono in rapporto con le anse dell'intestino tenue.

Medialmente gli ureteri si rapportano con la vena cava inferiore (quello di destra) e con l'aorta addominale (quello di sinistra). Lateralmente, sono in rapporto con il polo inferiore del rene e con il colon discendente (per quello di sinistra) ed ascendente (per quello di destra). A livello dello stretto superiore del bacino, lateralmente all'articolazione sacro iliaca, gli ureteri s'incrociano con i vasi iliaci, anteriormente rispetto a questi ultimi. L'uretere destro, in particolare, s'incrocia con i vasi iliaci esterni mentre quello sinistro con i vasi iliaci comuni. Nella zona d'incrocio è situata la flessura marginale la quale topograficamente corrisponde all'incrocio della linea bisiliaca (che unisce le due spine iliache) con quella verticale passante per il tubercolo pubico. Questa zona, sulla parete addominale, corrisponde a quella ove è situato il punto ureterale medio. A livello della porzione pelvica l'uretere incrocia alcune formazioni: l'arteria ombelicale, l'arteria otturatoria, il nervo otturatore e le arterie vescicali superiori. Medialmente è in rapporto con il retto, nel maschio, e con l'ovaio, nella femmina. Delimita inoltre posteriormente la fossa ovarica. L'uretere, nel maschio, prima di arrivare alla parete vescicale, incontra posteriormente il canale deferente e passa tra la faccia anteriore delle vescichette seminali e la vescica. Nella femmina, l'uretere passa alla base del legamento largo, che collega l'utero alla parete pelvica. A poca distanza da quest'ultimo incrocia l'arteria uterina la quale passa anteriormente e poi medialmente per risalire verso l'utero. La sezione intramurale dell'uretere, lunga 1-1,5 cm, si trova all'interno della parete vescicale ove decorre verso il basso

obliquamente e medialmente ed in tal modo, internamente alla vescica, determina la formazione d'un rilievo (piega ureterica) su cui si trova il meato ureterale. Questo sbocco ha la forma d'una fessura lunga tra i 3 ed i 5 mm e lateralmente ad esso si trova una ripiegatura della mucosa vescicale nota come valvola dell'uretere. Le pieghe formate dai due ureteri si congiungono tra loro medialmente formando la piega interureterica che costituisce la base del trigono vescicale (lo spazio tra le aperture dei due ureteri e l'apertura interna dell'uretra).



1.4 - VESCICA

La vescica urinaria è un organo muscolare cavo posto nel bacino, deputato alla raccolta dell'urina, che vi giunge attraverso gli ureteri. Dalla vescica l'urina viene periodicamente espulsa all'esterno attraverso l'uretra.

L'ampolla vescicale è formata da due parti: il fondo e il collo.

Il fondo costituisce il deposito dell'urina; il collo, lungo 2–3 cm, si connette con l'uretra fino al meato uretrale esterno. Nelle femmine il collo coincide col punto di uscita delle urine (uretra posteriore), mentre nei maschi l'uretra posteriore si estende attraverso il pene e prende il nome di uretra anteriore. La forma della vescica è diversa tra i due sessi. Nel maschio si presenta sottile ed allungata, nella femmina, invece, più sferica. Nel maschio inoltre le ghiandole sessuali accessorie, ovvero prostata e

vescicole seminali, si situano alla base della stessa.

La forma della vescica è, tuttavia, legata strettamente allo stato di riempimento degli organi adiacenti. Nella femmina il corpo dell'utero fa sì che la vescica vuota si pieghi in avanti.

Di lato la vescica è circondata da connettivo lasso mentre il suo vertice è fissato alla fascia trasversale tramite i legamenti ombelicali laterali, o vescicali laterali (arterie ombelicali obliterate) e dal legamento ombelicale mediano, o vescicale mediano.

Grazie al connettivo lasso la vescica può spostarsi verso l'alto quando si riempie. Il muscolo che forma le pareti della vescica è detto muscolo detrusore, un muscolo liscio la cui attività è regolata da fibre nervose simpatiche e parasimpatiche in relazione alle variazioni volumetriche e pressorie percepite dai suoi recettori neuro-muscolari.

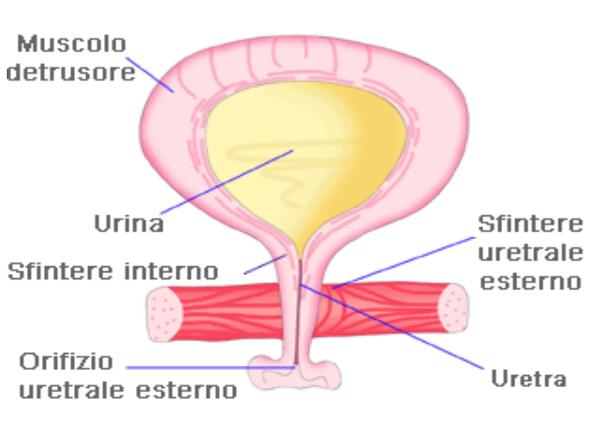
Il volume vescicale è estremamente variabile; la capacità normale in cui si giunge è normalmente compresa tra i 250 e i 300 ml, ma essendo molto elastica in condizioni eccezionali può arrivare a 2 litri;

La vescica ha 3 funzioni:

1. **IMMAGAZZINAMENTO:** fase di riempimento dell'urina
2. **SVOTAMENTO:** fase della minzione
3. **BARRIERA PROTETTIVA:** funge da barriera contro il riassorbimento dell'urina.

La forma della vescica varia a seconda del suo grado di riempimento:

- **VESCICA VUOTA:** le pareti sono collabite e il lume è ridotto a una fessura. Ha una forma quasi triangolare con la base posteriore, la parte più declive a forma conica e le parti anteriori e superiori si allungano e si appiattiscono.
- **VESCICA PIENA:** assume una forma simile a una sfera con la parte superiore, mobile, che diventa convessa mentre la parte inferiore, fissa e ad imbuto, conserva la forma originale.



1.5 - URETRA

L'uretra è l'ultimo tratto delle vie urinarie. È un piccolo condotto che unisce il collo della vescica urinaria con l'esterno. Mentre nella femmina e in tutti i non mammiferi ha la sola funzione di permettere il passaggio dell'urina, nel maschio dei mammiferi serve anche per il passaggio del liquido seminale poiché in essa si immettono i condotti eiaculatori.

L'uretra decorre attraverso un diaframma urogenitale costituito da muscolatura striata sottoposta a controllo volontario, o sfintere esterno. Il processo di emissione dell'urina, detto minzione, porta allo svuotamento periodico della vescica urinaria per mezzo di un riflesso automatico del midollo spinale che stimola la contrazione del muscolo detrusore, fascia muscolare liscia che forma uno strato della vescica.

L'uretra femminile è un canale lungo circa 4 cm e dal diametro di mezzo centimetro. Ha origine a livello dell'orifizio uretrale interno posto nel collo della vescica e decorre anteriormente e inferiormente attraversando la membrana perineale e sbucando, tramite l'orifizio uretrale, nel vestibolo, subito davanti all'apertura della vagina e circa due centimetri posteriormente al clitoride. Lungo il suo decorso è in stretto rapporto posteriormente con la parete anteriore della vagina, in particolare nel suo tratto più distale, e anteriormente con il tessuto adiposo e le vene contenute all'interno dello spazio retropubico.

In condizioni normali l'uretra a riposo presenta un lume centrale quasi virtuale, poco più che una fessura tra le pliche mucose longitudinali della mucosa interna delle quali, la più notevole, è la cresta uretrale sulla parete posteriore. Lungo tutta l'uretra si possono riscontrare orifizi in cui sboccano piccole ghiandole mucose, spesso posti all'interno di lacune della mucosa. Due ghiandole mucose maggiori, le ghiandole di Skene, che svolgono una funzione simile a quella della prostata nel maschio, secernono il proprio fluido lubrificante attraverso i condotti parauretrali che sboccano lateralmente all'orifizio uretrale.

L'uretra maschile è un canale considerevolmente più lungo di quello femminile (circa 18–20 cm) che origina a livello del collo vescicale (orifizio uretrale interno) e termina a livello dell'orifizio uretrale esterno che sbocca esternamente nel glande del pene. Nell'uretra maschile si distingue una porzione posteriore, prostatica, lunga circa 4 cm e collocata prossimalmente al corpo spongioso e in buona parte all'interno della prostata e una porzione anteriore, lunga 15–16 cm collocata internamente a esso. L'uretra posteriore è ulteriormente divisibile in uretra preprostatica, uretra prostatica e uretra membranosa. L'uretra anteriore è chiamata anche cavernosa, ed è divisibile in uretra bulbare e uretra peniena.

- L'uretra preprostatica è la porzione più prossimale dell'uretra posteriore, è lunga circa 1 cm e si estende dall'orifizio uretrale interno all'ingresso dell'uretra nella prostata. Nella sua parete sboccano i

condotti di piccole ghiandole periuretrali. Il lume dell'uretra in sezione trasversale è stellato in questo tratto.

- L'uretra prostatica è la porzione dell'uretra, lunga 3–4 cm, che decorre all'interno della prostata, vicina alla faccia anteriore e termina presso l'apice della prostata. La caratteristica più importante di questo tratto dell'uretra è la cresta uretrale, un rilievo ricoperto da mucosa che sporge nel lume a partire dalla sua parete posteriore, facendolo divenire arcuato in sezione. Il solco che si viene a formare ai lati della cresta uretrale è il solco laterale, sulla sua superficie sbocca un numero variabile (15-20) di condotti prostatici che secernono il liquido prostatico. A circa metà lunghezza della cresta uretrale è presente una prominenza, detta verumontanum o collicolo seminale che è perforato da un orifizio detto utricolo prostatico. Ai lati dell'utricolo e al suo interno sboccano i due condotti eiaculatori che convogliano lo sperma. L'utricolo è un piccolo canale a fondo cieco profondo circa mezzo centimetro in cui sboccano i dotti di piccole ghiandole mucose ed eventualmente, come detto, i condotti eiaculatori. Si pensa che sia il corrispettivo maschile della vagina o dell'utero (da qui "utricolo", cioè "piccolo utero"). I legamenti puboprostatici si inseriscono sulla faccia posteriore dell'osso pubico e sull'uretra, immobilizzandola.

- L'uretra membranosa è la porzione distale dell'uretra posteriore, lunga circa 1–2 cm, presenta un lume stellato in sezione trasversale. È la porzione che attraversa il diaframma urogenitale, affiancata dalle due ghiandole bulbouretrali del Cowper, le quali non ne riceve il secreto che invece si dirige in basso sboccando nella porzione successiva.

- L'uretra bulbare, lunga circa 4 cm, è accolta dal bulbo, cioè la prima porzione dell'uretra spongiosa caratterizzata da un notevole slargamento. Esternamente, questo è ricoperto dal muscolo bulbocavernoso del contingente superficiale dei muscoli del perineo.

- L'uretra pendula, o peniena, è la porzione che scorre all'interno del pene. Circondata dal corpo spongioso (mediale rispetto ai corpi cavernosi), presenta uno slargamento a livello del glande in cui l'epitelio cambia: passa da epitelio di transizione, tipico delle vie urinarie, a epitelio pavimentoso stratificato molle, andando quindi ad assomigliare alla mucosa peniena che trova all'uscita dell'orifizio ureterale.

CAPITOLO 2

PATOLOGIE DELL'APPARATO URINARIO

2.1 – PRINCIPALI PATOLOGIE DELL'APPARATO URINARIO

Le patologie dell'apparato urinario sono molteplici e possono coinvolgere tutto il sistema oppure i singoli organi. Nella fattispecie farò una breve introduzione sulle malattie a carico dei reni per poi dedicarmi al rene policistico, oggetto della tesi.

Le malattie renali, conosciute come "nefriti", sono varie e la loro classificazione resta essenzialmente anatomica in rapporto alla parte del nefrone colpita per prima ed in modo prevalente.

Esse possono manifestarsi con sintomi diversi, avere un decorso variabile e richiedono di conseguenza una cura personalizzata.

Si possono dividere in due grandi gruppi:

- **MALATTIE RENALI CONGENTITE E MALFORMATIVE:**

tra cui ricordiamo le displasie, le uropatie malformative, le tubulopatie congenite, le ipoplasie, le malattie cistiche ("reni policistici") e la sindrome di Alport

- **MALATTIE RENALI ACQUISITE:**

- le glomerulonefriti, gruppo particolarmente complesso di malattie la cui espressione più costante è la presenza di proteine nelle urine con o senza ematuria (sangue nelle urine), e/o ipertensione arteriosa. Sono spesso di natura immunologica e a volte si manifestano dopo delle infezioni.

- le nefropatie tubulo-interstiziali congenite (da difetti genetici delle funzioni tubulari) più frequenti nei bambini ed acquisite, secondarie a vari fattori quali insulti tossici, meccanismi immunologici, cause ostruttive o infettive (pielonefriti).

- le nefropatie vascolari che possono instaurarsi per meccanismi vari quali reazioni infiammatorie e/o immunologiche (vasculiti), alterazioni della coagulazione o metaboliche. Le alterazioni vascolari più frequenti sono senza dubbio quelle secondarie a malattia ipertensiva (nefroangiosclerosi) ed il grado di arteriosclerosi che ne consegue dipende dalla durata e dalla gravità dell'ipertensione arteriosa.

2.2 – IL RENE POLICISTICO

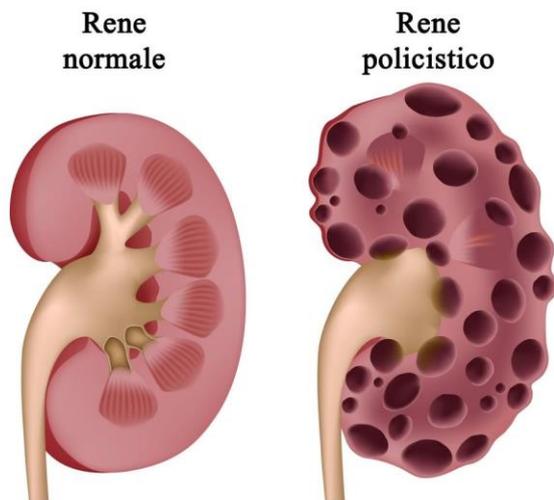
(NOME INGLESE: AUTOSOMAL DOMINANT POLYCYSTIC KIDNEY DISEASE (ADPKD))

Il rene policistico autosomico dominante (ADPKD) è una delle malattie genetiche renali più comuni; ha un'incidenza di 1 su 1000 ed è la principale causa genetica di insufficienza renale dell'adulto.

La caratteristica principale di questa patologia è il formarsi di cisti in entrambe i reni; cisti che aumentano di dimensioni e numero durante la vita dell'individuo fino a causare la perdita totale di funzionalità renale, nota come “insufficienza renale”, nella metà dei pazienti.

Il termine “insufficienza renale” indica difetti di filtrazione glomerulare, concentrazione ed escrezione delle urine.

Possono essere coinvolti anche altri organo oltre al rene come il fegato e il pancreas.



2.3 - ANATOMIA PATOLOGICA DEL RENE POLICISTICO

Le cisti sono delle sacche rivestite da epitelio renale e contenenti liquido. In caso di rene policistico, la loro presenza aumenta il peso e le dimensioni dell'organo.

La grandezza delle cisti è variabile: possono misurare qualche decina di millimetri o anche 4-5 centimetri. Invadono le zone occupate dal glomerulo e dai tuboli prossimali e distali ed è per questo che si riempiono di liquido, in particolare di pre-urina contenente: urea, sodio, cloro, potassio, fosfati, creatinina e glucosio.

Le cisti compaiono su entrambi i reni e possono essere svariate decine anche un centinaio.

A causare il rene policistico è una mutazione genetica.

In base al gene coinvolto si distinguono due forme:

- Rene policistico autosomico dominante (acronimo ADPKD): presente dalla nascita ma si manifesta in età adulta a partire dai 30-40 anni.

Due sono i geni associati a questa condizione: PKD1 e PKD2.

PKD1 risiede nel cromosoma 16 ed è mutato nel 85% dei pazienti, mentre PKD2 risiede nel cromosoma 4 e risulta mutato nel restante 15% circa dei pazienti. Nonostante questo determinano la stessa patologia con i medesimi sintomi.

Si tratta, pertanto, di una degenerazione a decorso lento.

- Rene policistico autosomico recessivo (acronimo ARPKD): si manifesta nei primi mesi di vita; spesso il bambino muore dopo il parto o entro il primo anno di vita sviluppando le cisti renali già nell'utero materno.

È causata da un solo gene PKHD1 che ha sede nel cromosoma 6.

FORMA	CASI	ETA' DI COMPARSA
ADPKD	1 su 1.000 individui	età adulta
ARPKD	1 su 20.000 individui	nascita

2.4 - PATOGENESI

I geni PKD1, PKD2 e PKHD1 codificano per delle proteine chiamate policistine che compongono un canale per il passaggio dello ione calcio attraverso le membrane cellulari.

Lo ione calcio è, per la cellula, un importante messaggero di segnali perché quando entra in una cellula dà il via a numerosi cambiamenti a livello cellulare. Quando le policistine sono mutate, il canale non funziona in modo adeguato ed il segnale indotto dal calcio viene alterato; tutto ciò si traduce nella formazione delle cisti.

2.5 - EREDITARIETA'

In tutte le malattie ereditarie autosomiche dominanti è sufficiente che un allele sia mutato perché il gene non funzioni, in quanto ha più potere di quello sano e basta un solo genitore con un allele mutato.

In tutte le malattie ereditarie autosomiche recessive entrambe gli alleli devono essere mutati perché si manifesti la patologia.

Il rene policistico esiste in entrambe le forme: una dominante a insorgenza tardiva e una recessiva più grave.

FORMA	GENE	POSIZIONE	NUMERO DI CASI
DOMINANTE	PKD1	CROMOSOMA 16	1 su 1.000 individui - 85%
	PKD2	CROMOSOMA 4	1 su 1.000 individui - 15%
RECESSIVO	PKHD1	CROMOSOMA 6	1 su 20.000 individui

Il rene policistico è una condizione autosomica dominante in cui i soggetti a rischio di malattia hanno normalmente uno dei genitori affetti. La modalità di trasmissione autosomica dominante prevede la trasmissione verticale della malattia senza salto generazionale (presente, invece, nelle forme recessive) e senza preferenza di genere.

Sono molto rari i casi in cui si presenti la malattia senza una familiarità pregressa con essa; in tal caso l'assenza di familiarità può essere ricondotta a un determinato numero di assetti genetici dell'individuo e della famiglia e in tal caso la mutazione è "de novo" ed è considerata una forma di atipicità.

2.6 - SINTOMI E COMPLICAZIONI

La forma dominante ADPKD non si manifesta fino all'età adulta, tra i 30 e i 50 anni e pertanto ha una degenerazione a decorso lento.

La forma recessiva ARPKD si manifesta appena dopo la nascita e ha un decorso rapido e fatale.

Le diverse fasi, iniziale e tardiva, della malattia sono caratterizzate dai seguenti sintomi:

SINTOMO	FASE
Dolore addominale e/o addome rigonfio	INIZIALE
Dolore lombare	INIZIALE
Sangue nelle urine (ematuria)	INIZIALE E TARDIVA
Proteine nel sangue (proteinuria)	INIZIALE E TARDIVA
Dolore a uno o entrambe i reni (causato dall'ingrossamento)	TARDIVA
Calcoli renali	TARDIVA
Ipertensione	TARDIVA

Il dolore nelle zone corrispondenti ai due reni è dovuto al loro ingrandimento che comprime le parti anatomiche circostanti.

Una diagnosi tardiva può complicare il quadro patologico e le complicanze più gravi sono:

- **INSUFFICIENZA RENALE CRONICA:** è la complicazione più comune.
Le principali funzioni del rene sono compromesse.

PRINCIPALI FUNZIONI DEI RENI A CAUSA DI INSUFFICIENZA RENALE	Eliminazione, con le urine dei prodotti di rifiuto presenti nel sangue (ESCREZIONE URINARIA)
	Riassorbimento di fluidi corporei e sostanze ancora utili come aminoacidi, sodio, potassio, glucosio e cloro (FILTRAZIONE GLOMERULO-TUBULARE).
	Riduzione della produzione di eritropoietina, ormone glicoproteico prodotto nella misura del 90% dai fibroblasti peritubulari dei reni che ha la funzione di regolare l'eritropoiesi, ossia la produzione di globuli rossi da parte del midollo osseo.

Il test di valutazione della filtrazione glomerulare consente di valutare lo stadio di insufficienza renale da 1 a 5. L'ultimo stadio richiede trattamenti terapeutici come la dialisi o il trapianto renale.

- **IPERTENSIONE CRONICA:** attraverso l'escrezione urinaria i reni regolano la pressione sanguigna; un loro danno ne innalza il valore. Valori aumentati di pressione arteriosa possono essere causa di ictus e malattie del cuore.
- **CISTI IN ALTRE PARTI DEL CORPO:** le cisti si sviluppano anche in altri organi come il fegato, specie in età adulta, ma possono comparire anche nel pancreas, nella vescica seminale e nella membrana aracnoidea.
- **VALVULOPATIE:** il prollasso della valvola mitrale si verifica in 1 paziente su 5 con ADPKD.
- **ANEURISMA CEREBRALE:** indica la dilatazione di una porzione di vaso sanguigno. Una persona su 10 con rene policistico sviluppa un aneurisma in un'arteria cerebrale. Solitamente tale condizione non crea alcun disturbo al paziente ma il rischio che l'aneurisma possa rompersi non va sottovalutato.
- **DOLORE CRONICO:** il rene può essere, con la presenza di cisti, anche 3 o 4 volte più grande del normale e causare dunque dolore spingendo sulle zone circostanti, determinando un dolore cronico.
- **GRAVIDANZA:** le donne gravide con ADKPD possono sviluppare preeclampsia (tossimia gravidica).

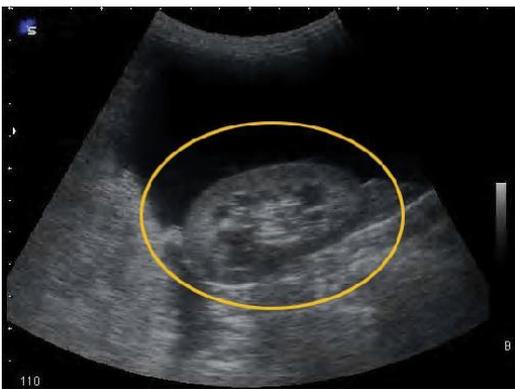
2.7 - DIAGNOSI

L'anamnesi rappresenta un buono strumento di indagine. Conoscere la storia familiare di un individuo può essere utile per una diagnosi precoce anche in assenza di sintomi evidenti.

La palpazione delle due aree corrispondenti ai reni rappresenta un altro test attendibile in quanto una superficie irregolare di entrambi è indicativa.

Altri strumenti di indagine per una diagnosi sicura e completa sono:

- L'ecografia renale: è l'esame di elezione in quanto non invasivo, mostra l'aumento di volume dei reni e la presenza di cisti contenenti liquido;
- TAC e Risonanza magnetica nucleare: forniscono maggiori dettagli sulla condizione dei reni ma sono più invasivi.
- Esame delle urine: è un test importante per saggiare la funzionalità renale. La presenza di sangue e proteine nelle urine può essere segnale di rene policistico.
- Esami del sangue: sono utili per misurare la concentrazione di eritropoietina (EPO) prodotta dai reni. L'insufficienza renale, dovuta al rene policistico, determina un calo nella produzione di eritropoietina.



ECOGRAFIA DI RENE POLICISTICO



TAC DI RENI POLICISTICI

2.8 - TERAPIA

Oggi non esistono ancora trattamenti specifici per fermare la formazione e la crescita delle cisti. Esistono diversi approcci terapeutici utili ad alleviare determinati sintomi o rallentare la progressione come nel caso dell'ipertensione arteriosa, dell'insufficienza renale, delle infezioni urinarie, del dolore addominale e lombare.

I farmaci consigliati sono ACE-inibitori, bloccanti per il recettore dell'angiotensina, antibiotici o analgesici.

Sono, invece, da evitare i farmaci diuretici perché aumentano la quantità di pre-urina che passa per il glomerulo e per i tuboli renali, che nei pazienti con rene policistico pare venga accumulata nelle cisti stesse facendole aumentare di volume.

Nella gestione quotidiana della malattia, per rallentare la degenerazione, un regime alimentare

corretto, l'esercizio fisico costante, il non fumare, il non bere alcolici e una corretta idratazione possono essere di aiuto per controllarne lo sviluppo.

Per quanto riguarda l'approccio chirurgico, esso ha una funzione esclusivamente antalgica in quanto, grazie alla laparoscopia possono essere eliminate alcune cisti in modo da ridurre il dolore percepito dal paziente.

Quando, invece, la malattia è in uno stadio molto avanzato diventa indispensabile il ricorso alla dialisi e a volte si rende necessario il trapianto.

CAPITOLO 3

RENI E PSICOSOMATICA



*“RENDI COSCIENTE
L’INCONSCIO ALTRIMENTI
SARA’ L’INCONSCIO A GUIDARE LA
TUA VITA E TU LO CHIAMERAI
DESTINO”
(C.G.JUNG)*

3.1 – COS' È LA SALUTE?

La salute è stata definita dall'OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità, nel 1946 come “uno stato di completo benessere fisico, sociale e mentale e non semplice assenza di malattia”, deve essere considerata un diritto e come tale si pone alla base di tutti gli altri diritti fondamentali che spettano alle persone.

La salute è considerata un mezzo finalizzato ad un obiettivo e si può considerare una risorsa che permette alle persone di condurre una vita produttiva sul piano individuale, sociale ed economico.

La salute è anche assenza di blocchi, è l'energia vitale che scorre ed è uno stato di equilibrio dinamico che avvertiamo quando l'individuo è nella sua centratura e quando tutti i suoi livelli si muovono nella stessa direzione. Quindi la salute non è assenza di malattia ma la sinergia tra più punti di forza e il raggiungimento individuale e personale di uno stato di benessere globale.

Per la cultura cinese e nei testi antichi della medicina tradizionale cinese, MTC, il restare in un buono stato di salute è una responsabilità primaria della persona; il medico e la medicina in generale nulla possono per guarire un paziente che abbia perso il desiderio di vivere e abbia rinunciato alla ricerca dell'equilibrio del proprio Sé fisico, mentale e spirituale. La ricerca della salute non può essere scissa dalla ricerca della felicità e dell'armonia interiore.

Per la MTC la presenza di fattori psichici nella nascita di patologie è un fatto ovvio perché il corpo è considerato una parte dell'anima e l'anima è considerata l'espressione del corpo.

Nella medicina allopatrica occidentale, invece, questo concetto così antico non è ancora stato integrato anzi con l'andare del tempo si è giunti ai giorni nostri dove si assiste a una medicina specialistica dove lo studio dell'individuo nel suo complesso sia fisico che psichico è completamente scollegato e dove non viene considerato l'individuo nella sua globalità.

Quindi la salute dipende, in primo luogo, dalla capacità dell'individuo di entrare in risonanza con l'universo e con le sue leggi e di imparare a vivere secondo la propria natura diversa e a sé stante senza farsi condizionare da generalizzazioni e tenendo sempre in considerazione la responsabilità soggettiva per lo sviluppo o la risoluzione di un sintomo o di una patologia.

3.2 – COS' È LA MALATTIA?

La visione dell'uomo come unione di mente e corpo e non come un insieme di cellule, di organi e di strutture corporee separate, è molto antica e non è solo propria, come citato nel paragrafo precedente, della medicina tradizionale cinese. Già Ippocrate nel 400 a.C., padre della medicina e autore del famoso giuramento che ancora oggi i medici fanno, aveva iniziato a cercare la causa della malattia portando la medicina da teurgica ed empirica a razionale. Egli nei suoi studi considera la malattia

come uno squilibrio, per lui la cura è il riportare in equilibrio affidandosi alla *Vis Medicatrix naturae*, cioè alla forza vitale, alla capacità di ogni essere umano di ritrovare in sé stesso l'energia che permette al corpo di difendersi e di reagire.

Nel corso dei secoli questa idea originaria si è persa e la medicina ha seguito molteplici percorsi fino a considerare l'uomo come esclusiva entità fisica da analizzare e studiare pezzo per pezzo e non nella sua globalità, tralasciando completamente gli aspetti emozionali e psichici.

La moderna medicina allopatrica è molto lontana dalla visione olistica dell'essere umano ed è centrata solo sulla risoluzione dei sintomi e non sul cercare di capirne i significati e utilizzarli per apportare modifiche alla propria qualità della vita.

3.3 – LA MALATTIA SECONDO IL DOTTOR HAMER

Ryke Geer Hamer nacque in Germania nel 1935. Conseguì la maturità ed iniziò gli studi di medicina e teologia all'università di Tubinger. A 24 anni superò l'esame di stato a Marbug e dopo aver praticato due anni in qualità d'assistente e conseguito il dottorato, ricevette nel 1961 l'abilitazione a praticare come medico. Nel 1972 conseguì la specializzazione in medicina interna e iniziò ad occuparsi quale primario in ginecologia di molti malati di cancro. Parallelamente coltivava un hobby molto particolare: quello dell'inventore. A lui si devono l'invenzione dello scalpello a taglio atraumatico utilizzato in chirurgia plastica, con lama 20 volte più sottile di quella di un rasoio, della sega speciale per ossa utilizzato in chirurgia plastica, del lettino da massaggio che si adatta automaticamente alla forma del corpo, come pure di un apparecchio per la transcutanea del siero.

Nel 1976 il dott. Hamer, con la moglie ed i suoi quattro figli, volle ritirarsi in Italia, per curare gratuitamente i malati nei quartieri più poveri, dal momento che i brevetti depositati delle sue invenzioni gli permettevano un reddito sufficiente. Il 18 agosto 1978, alle tre del mattino il principe Vittorio Emanuele di Savoia, improvvisamente impazzito, sparò nei pressi dell'isola Cavallo al figlio del dott. Hamer, Dirk, che stava dormendo in barca. Per più di tre mesi Dirk lottò tra la vita e la morte e alla fine il 7 dicembre morì. Questa perdita inaspettata cambiò la vita del dott. Hamer e della sua famiglia. Poco dopo la morte di suo figlio infatti si ammalò di cancro ai testicoli. Lavorando come primario in ginecologia nella clinica oncologica universitaria di Monaco, gli venne il dubbio che la sua malattia potesse essere in rapporto allo choc della morte di suo figlio e quindi che il suo tumore al testicolo non fosse scaturito da una "cellula impazzita", ma dovesse essere in relazione al cervello. Chiese ai suoi pazienti se anch'essi avessero vissuto un avvenimento terribile e scoprì che tutti, in effetti, avevano subito un evento traumatico prima di ammalarsi.

Nell'ottobre 1981, quando volle portare la sua scoperta ad una conferenza medica, il dott. Hamer fu

richiamato dal direttore della clinica e posto davanti alla scelta di negare le sue scoperte o di lasciare la clinica. Non potendo certo rinnegare i dati da lui raccolti e verificati, conscio dell'immenso potenziale di beneficio per tutti i pazienti contenuto nelle sue scoperte, decide, suo malgrado di lasciare la clinica. Prima di partire riuscì a raccogliere i dati di tutti i suoi pazienti affetti da cancro ed i relativi risultati. Egli presentò quindi la sua ricerca all'università di Tubingen e Heidelberg, dove insegnava da diversi anni, allo scopo di verificare la fondatezza delle sue scoperte a livello universitario. Pochi mesi dopo i decani dell'università respinsero in circostanze misteriose le sue teorie sulla correlazione tra cancro e psiche, senza nemmeno verificarne l'esattezza.

Incurante delle opposizioni nazionale ed internazionali, degli attentati alla sua vita, dei 67 tentativi d'internamento psichiatrico forzato e delle campagne mediatiche calunniatrici, Hamer, dal canto suo, ha continuato l'assidua ricerca e verifica delle leggi biologiche da lui scoperte, indagato su più di 30mila pazienti e verificato in ogni caso l'esatta corrispondenza e fondatezza delle sue scoperte. Infine, il giorno 11 settembre 1998, presso l'istituto oncologico S. Elisabetta a Bratislava e il dipartimento oncologico di Trnava si è proceduto alla verifica delle cinque leggi biologiche della Nuova Medicina a livello universitario, trovandole perfettamente confermate.

Hamer è deceduto a Sandefjord (Norvegia) il 2 luglio 2017.

Nel libro "Testamento della Nuova Medicina germanica" espone le 5 leggi sulle quali si basano i suoi studi:

- **Prima legge: il trauma è il detonatore**

Ogni malattia è causata da un trauma emotivo che ci coglie impreparati, ci prende in contropiede, un trauma che viviamo in solitudine e che non sappiamo come risolvere.

Allo scopo di continuare la specie, l'uomo ha sviluppato col passare del tempo dei programmi biologici di sopravvivenza che sono diventati automatici e si sono iscritti nel suo cervello, nelle sue cellule.

Esiste una triade indissociabile: **mente-cervello-corpo**, tre unità che funzionano sempre insieme.

L'intensità del trauma emotivo determinerà la gravità della malattia, mentre il tipo di emozione determinerà la localizzazione nel corpo.

Quindi la malattia è un simultaneo squilibrio a livello psichico, cerebrale e fisico dovuto ad un trauma emotivo.

Senza conflitto non vi è malattia, rendersene conto è il primo passo verso la guarigione.

- **Seconda legge: niente esiste senza il suo contrario**

Viviamo in un mondo polare, non esiste il giorno se non c'è la notte, la salute non ha senso senza la malattia... La medicina ufficiale ha individuato circa un migliaio di malattie, suddividendole in malattie "fredde" e malattie "calde". Quelle "fredde" sono: stato continuo di stress, insonnia, cancro,

angina pectoris, neurodermatiti, psicopatologie; quelle "calde" sono: infezioni, reumatismi, allergie, esantemi. In verità non esiste una malattia "fredda" o una malattia "calda", ma piuttosto esistono fasi alterne "*fredde*" e "*calde*". Tutte le malattie presentano appunto due fasi: la fase "fredda" detta simpaticotonia, e la fase "calda" detta vagotonia. È sempre la fase "fredda" che arriva per prima, seguita dalla fase "calda" di riparazione una volta superato il trauma. Il superamento del trauma è la chiave di volta per passare in fase di riparazione.

FASE FREDDA:

Al verificarsi di un trauma emotivo che ci coglie impreparati, lo viviamo in solitudine senza sapere come risolverlo; i tre livelli dell'essere (mente-cervello-corpo) entrano in una fase di reazione per poter sopravvivere:

- a livello psichico: il paziente continua a rimuginare il suo problema, è stressato, non ha più fame, dimagrisce, fa fatica ad addormentarsi. In questo continuo stato di allarme tutte le energie sono mobilitate al solo fine di superare il trauma.
- a livello cerebrale: si producono dei cerchi concentrici (focolai) in una certa area del cervello che presiede al funzionamento di un organo ben preciso. Alla TAC cerebrale senza liquido di contrasto i focolai di Hamer sono chiaramente visibili.
- a livello fisico: il cervello può dare solo quattro ordini: creare una massa (ad esempio tumore o ciste), scavare un buco (lisi), bloccare, sbloccare un organo.

FASE CALDA:

Questa fase ha inizio solamente al momento della soluzione del conflitto.

- a livello psichico: iniziamo a tirare il fiato. Lo stress si dilegua, il conflitto è stato risolto. Torna l'appetito, le estremità del corpo riprendono ad essere calde.
- a livello cerebrale: nell'area del cervello dove si è verificato il "cortocircuito" comincia a formarsi l'edema di riparazione. Una volta terminata la riparazione una crisi epiletticoide (tremori, sudori freddi, stress, evacuazioni urinarie) verificherà se l'evento conflittuale è stato completamente superato; in caso affermativo l'edema sarà evacuato tramite la diuresi, in caso negativo si manifesterà con fasi alterne di ricadute e risoluzioni che avranno come conseguenza il formarsi di una cisti cerebrale al posto dell'edema.
- livello fisico: già prima della crisi epiletticoide la malattia smette di progredire ed il cervello si ripara. Nella fase di vagotonia (fase calda) il paziente entra in uno stato di infiammazione; tutte le energie sono ora tese alla risoluzione cerebrale e fisica: possono verificarsi stati febbrili, dolori diffusi o localizzati e molta stanchezza. Tutti gli stati infiammatori sono delle riparazioni, ivi comprese le malattie infettive. È da tener presente che la fase di riparazione può essere anche più pericolosa della fase di malattia.

- **Terza legge: il sistema ontogenetico dei tumori e delle malattie equivalenti**

Il termine ontogenetico si riferisce alla vita embrionale dell'individuo e si parla di "malattie equivalenti" perché non solo i tumori, ma tutte le malattie, si comportano secondo l'enunciato delle cinque leggi.

La ragione di tutti i comportamenti biologici risale alla notte dei tempi e comincia con l'apparizione della prima cellula sul nostro pianeta.

Abbiamo già detto che l'uomo non sarebbe potuto sopravvivere fino ad oggi se non avesse integrato nel suo cervello programmi biologici di sopravvivenza volti al superamento di ogni genere di ostacoli che nel corso dei millenni si sono presentati sul cammino della sua evoluzione. Una volta superato l'ostacolo, la soluzione viene trasmessa alle generazioni future: nei primi due mesi di vita intrauterina il feto incarna tutta questa memoria dall'inizio della vita ad oggi.

Al verificarsi di un conflitto inatteso, senza soluzione apparente, vissuto in solitudine, la patologia si esprime contemporaneamente a livello mentale, cerebrale e organico.

- a livello mentale c'è uno stato di stress permanente

- a livello cerebrale si verifica un corto circuito in una specifica area del cervello

- a livello organico avviene la proliferazione cellulare (tumore) oppure la lisi (perdita di sostanza) o ancora un blocco funzionale (paralisi).

L'eliminazione del conflitto è la chiave di svolta che permette di passare alla fase di riparazione.

- **Quarta legge: i microbi sono al servizio del cervello**

I microbi sono nostri alleati, sono loro che si occupano di riparare i danni durante la seconda fase.

È il cervello che invia l'ordine ai nostri amici virus, funghi o batteri.

Tutti i microbi arrivano, proliferano e scompaiono per favorire la riparazione secondo una logica ben precisa in sincronia con il nostro cervello e il nostro corpo. Essi fanno parte del programma biologico della Natura.

L'uomo convive con i microbi: il nostro corpo contiene dieci volte più batteri che cellule umane: centomila miliardi.

- **Quinta legge: la legge della quintessenza**

Tutti i comportamenti dell'uomo (e malattie) sono determinati da programmi speciali di sopravvivenza iscritti nel cervello fin dalla notte dei tempi. La malattia è una soluzione biologica del cervello, l'ultima possibilità di sopravvivenza.

Ogni organismo vivente possiede un cervello più o meno sviluppato, in grado di captare inconsciamente le informazioni provenienti dal mondo che lo circonda. Le cellule e i batteri che abitano in noi, i vari organi, tutto funziona all'unisono con lo stesso ritmo del cervello principale.

La malattia ha sempre un senso. Essa è utile, necessaria, vitale per l'individuo e per l'evoluzione

della specie.

Hamer, sempre nel libro “Testamento della nuova medicina germanica” ha elencato le principali patologie con la relativa spiegazione emotiva indicando quale parte del cervello è coinvolta.

Pur non trattando nello specifico di rene policistico, scrive riguardo ai reni: “mesencefalo; conflitto: episodio connesso con un liquido: latte nei poppanti (per esempio rigurgito che quasi lo soffocava), acqua (per esempio rischio di annegamento o acqua bollente su una parte del corpo), acidi (causticazione accidentale di un bambino, o anche di una persona adulta sul lavoro); condizione di fondo: dover sopportare una personalità sopraffacente la propria sensibilità sul lavoro o in famiglia. In medicina cinese il rene è l'organo della volontà e l'acqua è la portatrice della sensibilità.”

3.4 – LA MALATTIA IN METAMEDICINA

Un'altra importante figura che ha contribuito all'analisi scientifica della correlazione tra mente e corpo è Claudia Ranville, biologa, la quale ha sperimentato il nesso profondo che lega il sintomo fisico a una causa emozionale e ha, inoltre, sperimentato che conoscendo la causa profonda del sintomo si possa intraprendere il percorso di guarigione.

Claudia Ranville è la fondatrice della Metamedicina e può essere considerata una delle principali esponenti della medicina psicosomatica. La sua massima aspirazione è che tutte le discipline di carattere terapeutico possano unire i loro sforzi e operare insieme così che ognuna possa beneficiare dei punti di vista dell'altra.

La Metamedicina nasce nel 1987. La parola è formata dalla radice greca «meta» che significa «al di là», perché è proprio ciò che fa la Metamedicina, ricercando a livello dell'inconscio quello che ha fatto nascere un disturbo, una malattia o le difficoltà che incontriamo.

La Metamedicina è stata definita da alcuni una filosofia di vita che può trasformare l'esistenza, da altri come una medicina psicosomatica è da altri ancora come la medicina delle emozioni o dell'anima. Tutti, però, concordano nel dire che è in primis la medicina del risveglio della coscienza perché permette alla persona che intraprende questo percorso di padroneggiare meglio la propria vita.

Gli operatori di Metamedicina non fanno diagnosi ma utilizzano una serie di domande pertinenti per indurre la persona a prendere coscienza della causa della sua sofferenza, per aiutarla a trovare una soluzione a ciò che la disturba e per guidarla, attraverso un processo terapeutico, a sbloccare la sua carica emozionale incoraggiandola a intraprendere un'azione liberatoria.

Anche Claudia Ranville ne “Il grande dizionario della Metamedicina” non parla della patologia del rene policistico ma tratta i reni e le cisti renali indicando che problemi ai reni sono sovente legati alla paura per la sopravvivenza o a problemi di avvelenamento, non solo in senso fisico con prodotti tossici o farmaci, ma anche in senso lato con persone o situazioni che avvelenano l'esistenza.

La domanda che pone come esempio per le cisti renali da porre al paziente è chiedere se ha provato allo stato fetale o in un momento particolare della vita un grande spavento.

3.5 – MALATTIA E PSICOSOMATICA

Il termine “psicosomatico” è di derivazione etimologica greca e risulta composto da due parole: “psiche” (da psychè – soffio vitale, anima) e da “soma” (da soma – corpo).

Nell’ottica psicosomatica si guarda all’uomo come ad un tutto unitario, dove la malattia si manifesta a livello organico come sintomo e a livello psicologico come disagio, prestando attenzione non solo alla manifestazione fisiologica della malattia ma anche all’aspetto emotivo che l’accompagna.

La psicosomatica è l’arte e la scienza di curare l’essere umano come totalità. Il suo scopo è favorire lo sviluppo di una nuova e differente consapevolezza della vita e della malattia.

Il sintomo in questa visione diventa uno strumento di crescita e la malattia un’esperienza necessaria all’evoluzione.

Per la psicosomatica stare bene non significa assenza di malattia ma una continua ricerca di condizioni di maggior benessere psicofisico. Attraverso questa interpretazione svolge un ruolo di prevenzione, diagnosi, cura e si fa portatrice di salute e benessere per trovare l’armonia e l’ordine.

Non si può trattare la psicosomatica senza considerare il lavoro svolto da Sigmund Freud, neurologo, psicoanalista e filosofo austriaco nonché fondatore della psicoanalisi, che iniziò a studiare le patologie psicologiche, ad esempio l’isteria, affermando che la repressione di vissuti psichici provoca notevoli e significative variazioni sul piano fisico, intuendo il passaggio dalla mente al corpo.

Freud introduce la nozione di inconscio nella scienza medica e ricorda come tutto ciò che è inerente alla sfera psichica si sviluppi in costante riferimento all’esperienza somatica.

Secondo lui le malattie non sono altro che il concretizzarsi nel corpo di esperienze infantili di dolore e paura che la mente ha rimosso rimanendo però nel corpo bloccando il desiderio e arrivando alla repressione sessuale. Egli, attraverso la psicanalisi, aiutava i pazienti a ricordare e a rivivere tali esperienze negative portandoli ad essere consapevoli di ciò che gli era accaduto da bambini e facendo sì che come adulti riconoscessero le loro pulsioni represses senza più bisogno di esprimerle attraverso sintomi corporei.

Altro autore che porta un grande contributo alla psicosomatica è Carl Gustav Jung, allievo di Freud, psicologo, psicoanalista e antropologo svizzero.

Inizialmente molto vicino a Freud con il quale condivideva il concetto che le manifestazioni delle malattie mentali e della disarmonia dell’individuo, per essere comprese, vadano ricercate nella storia

individuale del paziente e ai processi di rimozione che l'accompagnano. Successivamente, però, incominciò a sostenere che il comportamento umano non è solo condizionato dalla sua storia individuale ma anche dai suoi fini e dalle sue aspirazioni.

Secondo Jung la psicoanalisi freudiana era un po' troppo schematica e teneva poco conto della persona in tutto il suo contesto vitale mentre la sua interpretazione dava molta importanza a questo aspetto. Creò, così, la cosiddetta psicologia analitica che voleva essere non solo uno strumento per guarire le patologie psicologiche ma una filosofia di vita, o ancor meglio uno strumento per *“comprendere e adattare la propria Anima alla vita e poterne cogliere tutte le potenzialità di espressione e specificità individuale”*.

Il concetto primario di questa psicologia analitica è il percorso sopra descritto con parole di Jung che egli chiama individuazione; essa è la ricerca di sé stessi a cui ogni individuo tende per cercare di realizzare la propria vita e di vivere come essere unico, irripetibile realizzando i propri bisogni più profondi, riuscendo ad essere una persona integra e indivisibile distinta dagli altri.

Altri concetti fondamentali introdotti da Jung sono l'inconscio collettivo e gli archetipi: pone l'attenzione sulle origini razziali dell'uomo e sostiene che l'uomo nasce già con molte predisposizioni trasmesse dai suoi antenati che lo guidano nella condotta parlando di una sorta di memorie dell'umanità (archetipi). Questa teoria si basa sull'assunto che la coscienza di ogni essere umano contenga una pluralità indeterminata di immagini primordiali, atemporalmente e collettive chiamate appunto archetipi che lo collegano alla storia del pianeta e dell'umanità e che attraverso l'inconscio collettivo induca l'individuo a ripetere esperienze collettive, estraniandolo e ostacolando nel proprio percorso di vita personale e unico.

Altro concetto che ricorre nel pensiero di Jung è quello della polarità e degli opposti polari: questo è alla base delle sue idee psicologiche. Le due polarità importanti e primarie sono conscio e inconscio e tutte le altre sono a queste subordinate. L'esperienza che viviamo su questa terra è un'esperienza assolutamente polare perché lo è la legge fisica per sua natura e tutti i fenomeni esistono proprio grazie alle polarità, ad un gioco di diversità, di opposizione e di complementarietà.

Per Jung l'equilibrio comporta l'accettazione della duplicità mentre il conflitto sorge, secondo lui, dalla tensione degli opposti, ad esempio etica e sessualità o desideri individuali e collettivi, e riconosce che il conflitto è la precondizione di ogni nevrosi.

Più gli opposti si integrano più si permette il processo di individuazione; è necessario unire il conscio con l'inconscio per avere nuove possibilità di sviluppo veicolando l'energia psichica prima dispersa nel conflitto fra opposti.

È possibile unire il conscio e l'inconscio? Jung introduce un altro concetto cardine per la sua psicologia che è quello dell'ombra. L'ombra rappresenta la somma delle caratteristiche nascoste, di quegli

aspetti che sono giudicati negativi e disprezzabili. Questi aspetti che l'individuo non vuole vedere, non vuole vivere e che non vuole che entrino a far parte della propria identificazione perché ritenuti sbagliati, brutti e cattivi costituiscono l'ombra.

Ogni individuo è seguito da un'ombra, e meno questa è incorporata nella sua vita conscia, tanto è più densa e nera. Se un aspetto dell'ombra si riesce a portare alla consapevolezza facendolo diventare conscio allora avrà la possibilità di poterlo correggere.

Un'altra figura di rilievo per la psicoanalisi è Wilhelm Reich, anch'egli allievo di Freud nonché suo paziente, che fu medico, psichiatra e psicanalista.

Egli parlò di "corazza caratteriale", intesa sia a livello fisico che psichico, legata all'impossibilità di vivere liberamente la propria vita sessuale ed emozionale. Tutto ciò che l'individuo non riesce ad esprimere e a trasmettere al conscio restando nell'inconscio rimane impresso nel fisico.

Ogni evento psichico si manifesta a livello corporeo attraverso tensioni muscolari e somatiche, in seguito alla costruzione di difese di fronte ad emozioni spiacevoli o incontrollate. Questa corrispondenza tra mente e corpo dà l'avvio alla formazione dei tratti caratteriali e a vissuti emozionali che si esprimono nella forma, mobilità e rigidità del corpo. Ogni emozione non vissuta si blocca nella muscolatura e tutto ciò crea quella che Reich definisce la corazza corporea così come le emozioni, i traumi e i conflitti si accumulano e danno forma a quella che Reich chiama corazza caratteriale: l'una è specchio dell'altra e interagiscono tra di loro. Con il passare del tempo, la corazza si rivela un ostacolo al raggiungimento della propria identità e di una vera creatività, perché lo stato cronico di contrazione muscolare riduce la comunicabilità, l'amore e la percezione del piacere di vivere. In sostanza, impedisce il libero scorrere dell'energia vitale. Se le emozioni possono far manifestare disturbi psicosomatici, viceversa, secondo Reich, intervenire sul corpo può permettere di guarire la psiche e sciogliere le emozioni congelate in quanto sperimentò che trattando con una certa pressione la parte del corpo sottoposta a tensione i muscoli si rilassavano e il paziente entrava in contatto con ricordi dolorosi ed emozioni forti, riuscendo così a liberare il flusso delle emozioni rimaste intrappolate nel corpo fisico. Questa teoria della corazza corporea fu poi ripresa e sviluppata da Alexander Lowen., allievo di Reich, che fu uno psichiatra e psicoterapeuta.

Egli pose l'attenzione sul fatto che fin da bambini viene insegnato a controllare le emozioni e l'individuo cresce senza viverle ed esprimerle facendo sì che tutta la muscolatura nel corso degli anni accumuli tensioni inconscie che da adulto non riuscirà a liberare.

Attraverso il suo metodo, denominato bioenergetico e basato sul lavoro con e sul corpo, egli intendeva facilitare l'emersione di vissuti psichici da elaborare poi verbalmente. Lo scopo della bioenergetica è quello di rilassare le contrazioni muscolari permettendo così di far affiorare alla coscienza le emozioni

che hanno provocato questi blocchi e di restituire alla persona uno stato di naturale carica energetica. Partendo dall'analisi dei blocchi e delle tensioni somatizzate nel corpo arriva a decodificare le difese psichiche ed emotive che formano il carattere di una persona.

Concludendo, Freud, Jung, Reich e Lowen hanno confermato attraverso i loro studi e le loro sperimentazioni che la malattia non è altro che il concretizzarsi nel corpo di un disagio psichico e che essa esprime sempre un messaggio da interpretare ed integrare per l'evoluzione dell'essere umano.

I loro studi hanno gettato, inoltre, le basi per la medicina interpretativa.

3.6 – LA MEDICINA INTERPRETATIVA

La Medicina Interpretativa, promulgata grazie a Rudiger Dahlke e Thorwald Dethlefsen, medico e terapeuta il primo e psicologo e psicoterapeuta il secondo, intende la malattia come un evento sensato, come il sistema usato dall'anima per rendere consapevoli conflitti spirituali irrisolti. Perché ciò possa avvenire è necessario comprendere i significati simbolici dei sintomi ossia decodificare il messaggio della malattia e il suo significato per convertirlo realmente nella vita di tutti i giorni e crescere ritrovando la strada verso l'unità.

Siamo abituati a considerare la malattia come un puro accidente, un disturbo casuale senza un perché ma essa, secondo una prospettiva psicosomatica, esprime gli aspetti repressi, temuti e accantonati (l'ombra) della propria vita. Non ci si deve limitare a combatterla ma occorre prima di tutto capirla. La carenza di base della medicina moderna è quella di non considerare l'uomo più come un tutto, cioè un'unità inseparabile di corpo e anima, ma un insieme di tanti settori indipendenti da "riparare" man mano che si guastano. Indispensabile, quindi, una medicina olistica che consideri l'uomo nella sua globalità e una nuova concezione della malattia.

Le malattie sono, perciò, un'informazione della coscienza che vuol far notare una sua necessità, un suo bisogno e lo rivela nel corpo. Per guarire bisogna trasformare la coscienza, interpretare ciò che manca, capire le carenze e colmarle. La guarigione vera è sì fisica ma soprattutto spirituale e psichica. Il paziente è in realtà l'unico e autentico artefice della propria terapia.

Qualunque cosa si manifesti nel corpo come sintomo è espressione visibile di un processo invisibile, di qualcosa che non è in ordine e che si deve analizzare.

Il sintomo non deve essere represso ma deve essere reso superfluo; per fare ciò, bisogna concentrare l'attenzione più in profondità e capire quello che il sintomo vuole indicare.

Una volta capita dal paziente la differenza tra malattia e sintomo, cambia di colpo il suo atteggiamento e il suo rapporto con la malattia. Non considera più il sintomo come il suo peggior e maggior nemico, né si pone lo scopo di combatterlo e distruggerlo; al contrario scopre nel sintomo un compagno che

può aiutarlo a scoprire cosa gli manca e a superare la malattia vera e propria. Il sintomo diventa, così, una specie di insegnante che aiuta a lavorare sulla personale evoluzione e presa di coscienza.

La malattia ha un solo fine: far guarire.

La guarigione nasce soltanto da una malattia trasmutata e mai da un sintomo vinto, perché la guarigione presuppone che l'uomo diventi più sano, cioè più integro, più perfetto. Guarigione significa sempre un avvicinamento alla salvezza, a quell'integrità della coscienza che può essere chiamata "illuminazione". La guarigione avviene attraverso l'annessione di ciò che manca e non è quindi possibile senza una dilatazione di coscienza. Malattia e guarigione sono concetti paralleli che si riferiscono soltanto alla coscienza e non sono riferibili al corpo perché il corpo può essere solo sano o ammalato e in lui possono riflettersi soltanto i corrispondenti stati di coscienza.

La strada che l'uomo deve seguire è quella dalla malattia alla salvezza, dalla malattia alla guarigione e alla purificazione.

Lo scopo della medicina interpretativa, quindi, non è il combattere la malattia ma utilizzarla per incamminare l'uomo alla salvezza.

3.7 - RENI E MALATTIE RENALI IN MEDICINA INTERPRETATIVA

Nel corpo umano i reni rappresentano la socialità. Dolore ai reni e malattie renali si presentano sempre quando ci sono dei conflitti da questi punti di vista. Con socialità si intende non la sessualità ma in linea generale il modo in cui si affrontano i rapporti con il prossimo. Il modo specifico in cui una persona ne incontra un'altra si rivela nella maniera più chiara nella vita di coppia, ma è trasferibile a ogni tipo di rapporto. Per capire meglio il rapporto tra i reni e la socialità può essere utile considerare i retroscena psicologici del contatto interpersonale.

La polarità della coscienza fa sì che l'essere umano non sia consapevole della sua completezza ma si identifica sempre con un aspetto di ciò che è. E questo aspetto si chiama Io. Quello che manca è l'ombra, che non si conosce. La via dell'uomo è quella che porta a una maggiore consapevolezza. L'uomo è costantemente costretto a rendere consapevole lati di ombra inconsci e ad integrarli nella propria identificazione. Questo processo di apprendimento non può finire fino a che non si possiede una coscienza perfetta. Questa unità abbraccia tutta la polarità nella sua completezza quindi anche l'aspetto maschile e femminile. Essere uomo significa identificarsi con il polo maschile dell'anima, mentre la parte femminile scivola automaticamente nell'ombra; essere donna significa identificarsi con il polo femminile dell'anima, mentre il polo maschile scivola nell'ombra. È compito dell'essere umano prendere coscienza della propria ombra e lo si può fare solo attraverso la proiezione. Si deve cercare e trovare quello che manca attraverso la proiezione esterna mentre in realtà tutto è sempre dentro ognuno. L'uomo, dunque, può prendere coscienza della parte femminile della propria anima

soltanto attraverso la proiezione su una donna concreta e la stessa cosa, rovesciata, vale per la donna. Esistono livelli molto profondi dell'ombra dei quali l'essere umano ha molta paura e livelli più superficiali che aspettano di essere elaborati e resi consapevoli. Se si incontra una persona che vive a un livello, che in un'altra persona si trova nella zona superiore dell'ombra, il risultato sarà che si innamoreranno. Quello che si ama o si odia nell'altro è sempre dentro ognuno. Si trova attraente l'altro sesso perché manca ma spesso se ne ha paura perché rappresenta l'inconscio.

L'incontro con un partner è l'incontro con l'aspetto inconscio dell'anima, con le ombre. Tutte le difficoltà che si riscontrano con il partner sono difficoltà che la persona ha con sé stessa. Un rapporto a due ha raggiunto il suo scopo quando non si ha più bisogno del partner. L'amore è un atto consapevole e significa aprire la propria coscienza a chi si ama per unirsi ad esso. Questo avviene se si accoglie nella propria anima tutto ciò che il partner rappresenta e se si sono recuperate tutte le proiezioni e ci si è uniti ad esse.

È importante, per tutto quanto sopra riportato, conoscere la struttura interiore di un rapporto a due per poter trasferire sui reni i rapporti analogici.

Nel corpo ci sono sia organi singoli (stomaco, fegato, pancreas, milza) sia organi doppi (polmoni, testicoli, ovaie e reni). Gli organi doppi hanno sempre un rapporto con il tema "contatto" e "socialità". I polmoni rappresentano comunicazione e contatto non impegnativo; ovaie o testicoli rappresentano la sessualità e i reni corrispondono alla socialità nel senso di uno stretto incontro interpersonale.

A livello fisiologico, tutte le sostanze che il corpo assume finiscono nel sangue; i reni hanno il compito di fungere da stazione filtrante centrale. Essi devono poter riconoscere quali sostanze sono sopportabili e utilizzabili per l'organismo e quali prodotti di scarto e veleni debbano essere eliminati. Per svolgere questo difficile compito i reni hanno a disposizione diversi meccanismi come il filtraggio, l'osmosi e il principio di controcorrente per mantenere l'equilibrio osmotico, il quale fa sì che il corpo trattenga sali di importanza vitale dai quali dipende anche l'equilibrio acido-basico, fondamentale perché alla base di tutte le reazioni biochimiche (ad esempio energia fisica, sintesi dell'albumina). Il sangue si mantiene a metà esatta tra acido e basico, tra Yin e Yang. Analogamente ogni rapporto a due consiste nel tentativo di portare a un equilibrio armonico i due poli, quello maschile (Yang, acido) e quello femminile (Yin, basico).

Come i reni si occupano dell'equilibrio acido-basico, così il rapporto a due tende a far sì che attraverso il legame con una persona, che vive l'ombra dell'altra, si tenda alla globalità e all'unità. In questo modo l'altra metà compensa col suo modo di essere ciò che manca all'altra.

Il pericolo maggiore in un rapporto a due è comunque sempre il convincimento che comportamenti problematici e disturbanti siano dovuti unicamente all'altro. Si resta fissati sulla proiezione e non si prende atto della necessità e dell'utilità di elaborare e trasformare i lati ombra riflessi dal partner per

crescere e maturare attraverso l'acquisizione di questa consapevolezza. Se questo errore si somatizza anche i reni lasciano che sostanze vitali (come albumina e Sali) passino i sistemi di filtraggio e perdano in questo modo componenti essenziali alla propria evoluzione. Perdono anche la capacità di riconoscere come proprie sostanze importanti, come la psiche che non riconosce come propri importanti problemi e li lascia all'altro.

Quanto sia forte il rapporto tra i reni e il tema della "socialità" e della "capacità di contatto" lo si può capire anche da certe abitudini tipiche della vita quotidiana. In tutte le occasioni in cui si riuniscono delle persone con l'intenzione di prendere contatto tra di loro, il bere ha un ruolo di primaria importanza.

Oltre a quanto sopra scritto sull'interpretazione dei reni, per analizzare il rene policistico, si deve porre l'attenzione anche sul significato dell'incistamento: qualcosa che non viene lasciato fluire e che si chiude dentro. Unendo le due interpretazioni, si evince la difficoltà di queste persone, al lasciar passare dentro sé il mondo esterno o parti di esso, cercando di chiudersi per non affrontare ciò che è diverso e che non riescono a inglobare facendolo proprio, causando in loro frustrazioni per il muro che si sono creati e che non riescono ad abbattere.

Quando ci sono problemi con i reni, secondo la medicina interpretativa, bisognerebbe porsi le seguenti domande:

- Quali problemi ho nei rapporti con il prossimo?
- Tendo a fissarmi nella proiezione e a ritenere che i difetti del partner siano problemi soltanto suoi?
- Trascuro di scoprire me stesso in tutti i comportamenti del mio partner?
- Resto legato a vecchi problemi e impedisco in questo modo il flusso dell'evoluzione?

3.8 – QUESTIONARIO DI MEDICINA INTERPRETATIVA

Partendo dalle domande sopra elencate, indicate nel libro "Malattia e destino – il valore e il messaggio della malattia" scritto da Dahlke e Dethlefsen, ho stilato un elenco di quesiti che ho posto, con un questionario da compilare in forma anonima indicando solo sesso ed età, a 10 persone tutte affette dalla patologia del rene policistico.

Nella formulazione delle domande ho preso spunto da quelle indicate dai due autori, modificandole, tenendo in considerazione anche l'interpretazione dell'incistamento e della prigionia in loro stessi a cui queste persone si autocondannano nel corso della loro vita.

NR. 6 MASCHI DI ETA' COMPRESA TRA I 48 E I 75 ANNI

NR. 4 FEMMINE DI ETA' COMPRESA TRA I 41 E I 65 ANNI

- Hai riscontrato o riscontri nella tua quotidianità dei problemi nel relazionarti agli altri?

Sia uomini che donne, hanno risposto di avere problemi di relazione con le altre persone che fanno parte della loro vita. Hanno difficoltà ad adattarsi al modo di pensare e di vivere altrui e, in alcuni casi, tendono a criticare mettendo in discussione i rapporti.

- Hai la tendenza a pensare che i problemi del tuo partner siano soltanto suoi oppure riesci a capire se alcuni suoi comportamenti, che a te danno fastidio, appartengono anche al tuo modo di essere?

Le donne non hanno risposto; gli uomini, invece, a volte capiscono che i modi di fare del partner sono anche propri e in tre casi hanno aggiunto che tendono a far modificare alle compagne tali comportamenti per migliorare il rapporto.

- Riesci a scorgere tratti di te nei comportamenti del tuo partner? Quali?

Tutti hanno risposto, in modo sintetico, che riescono a scorgere i loro tratti nel partner ma nessuno ha specificato quali.

- Hai la tendenza a restare legato a problematiche vecchie (di qualunque tipo) oppure riesci a superarle guardando avanti?

All'unisono hanno risposto che hanno la tendenza a rimanere legati a vecchie problematiche togliendo spontaneità e serenità ai rapporti o alle situazioni che vivono.

- Quali sono le tue certezze? E cosa significano per te queste certezze?

Le donne hanno risposto di avere poche certezze, alcune addirittura nessuna, e di sentirsi spesso perse nella vita anche di tutti i giorni. Gli uomini, al contrario, hanno elencato una serie di certezze che vanno dalla fede, alla famiglia d'origine o a quella che hanno formato in età adulta, alla certezza che qualcosa di nuovo accadrà sempre.

- Quali sono i tuoi valori? Dove ti portano i tuoi valori?

Sono stati elencati, da entrambe i sessi, numerosi valori: dalla disponibilità, alla lealtà, all'altruismo, all'amicizia, alla fiducia, etc. ma nessuno ha indicato dove questi valori li portano.

- Che significato ha per te la libertà? Cosa vuol dire per te essere libero nella vita?

Tutti hanno dato accezioni diverse al termine: taluni intendono libertà come essere e vivere fuori dagli schemi, per altri il volersi bene e non vivere intrappolati in condizionamenti e per altri ancora significa fare scelte consapevoli senza pentirsi successivamente.

- A cosa ti senti o da cosa ti senti imprigionato nella tua vita?

Le donne hanno risposto, con esempi diversi ma di medesimo significato, che si sentono imprigionate alle situazioni passate della loro vita e all'autocritica che esercitano su loro stesse vivendo in un perenne senso di colpa; gli uomini, invece, hanno nella maggior parte dei casi, 4 su 6, di sentirsi intrappolati dalla quotidianità e, i restanti, di sentirsi imprigionati dalle loro insicurezze e dalla difficoltà a guardare al futuro, perché spaventati da esso.

Quando ho letto le risposte che erano state date non riuscivo a credere a ciò che leggevo. In tutti gli scritti sono emerse problematiche legate alla socialità e, per chi ha risposto, alla coppia.

Come descritto dalla Medicina Interpretativa, ogni persona ha difficoltà nei rapporti di relazione con gli altri, sentendosi spesso frustrati e non pienamente sé stessi.

Nella coppia vedono tratti propri ma, essendo chiusi nelle loro posizioni e di conseguenza nel loro incistamento, non riescono a vedere un possibile cambiamento personale, perdendo energie per cercare di far cambiare il partner.

Tutti si sentono imprigionati da qualcosa che non li fa vivere in completa libertà. Sono legati a vecchie problematiche, all'autocritica, alla quotidianità, alle insicurezze e alla paura. Pur con la consapevolezza di non riuscire a far fluire dentro il mare della vita, non riescono a guardare oltre e a uscire da schemi che li bloccano senza progressione.

CAPITOLO 4

LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE



*“NON C'E' ILLUSIONE
PIU' GRANDE DELLA
PAURA”
(LAO TZU)*

4.1 – STORIA DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

La medicina cinese è suddivisa in un metodo denominato Medicina Classica Cinese (MCC) che si riferisce ai modelli medici più antichi, e in un sistema denominato MTC (Medicina Tradizionale Cinese) risalente all'epoca di Mao. È il più antico sistema medico annoverato tra le medicine non convenzionali. Per capire la Medicina cinese occorre prima di tutto comprendere alcune differenze sostanziali nell'ambito della medicina tra le concezioni occidentali e quelle della tradizione cinese. Secondo quest'ultimi il corpo è l'universo in miniatura ed è allo stesso tempo uno specchio dell'ordine sociale; questo aspetto lo si trova nella simbologia usata nel testo classico "Huangdi neijing" (4°-3° secolo a.C.), pilastro della medicina cinese, dove si svolge un dialogo tra il leggendario Huangdi conosciuto come l'Imperatore Giallo e il suo consigliere, il medico di corte Qi Bo. Le fasi essenziali che ricostruiscono la storia imperiale della medicina cinese sono:

1. Dinastia Xia e Shang (2100-1100 a.C.): Genere di medicina ancestrale dominata dal culto per gli antenati e dove la forma principale di diagnosi è la divinazione, con conseguente terapia consistente nell'ingraziarsi gli antenati dato che la causa principale di malattia è il dispiacere/disappunto degli antenati. È in questo periodo che risale la compilazione del più classico testo della tradizione medica cinese, il "Huang Di Nei Jing, scritto circa 2000 anni A.C. e da allora studiato e consultato dai medici cinesi. Stirpe sciamanica durante l'era degli Shang l'impero era suddiviso in tre zone concentriche. Quella centrale che si irradiava lungo il bacino del fiume giallo, era governata direttamente dagli Shang. Vi era poi una zona cuscinetto che serviva da difesa delle popolazioni limitrofe quale quella degli Zhou.

2. Dinastia Zhou e Periodo delle Primavera e degli Autunni (1100-476 a.C.): Sottomessi agli Shang in un primo momento, finirono per prevalere verso la fine del II millennio a.C. In questo periodo la medicina accademica conobbe un primo inquadramento scientifico. I medici furono distinti in quattro categorie: dietisti, internisti, chirurghi e veterinari. Viene comunque praticata una medicina dominata da sciamanesimo e demonologia. Maghi, stregoni, alchimisti, invocatori, liturgisti e mistici ampliavano l'influenza della medicina esoterica. In questo caso la causa principale di malattia è l'attacco demoniaco, si pratica la divinizzazione come forma di diagnosi e la terapia consiste nell'esorcismo dei demoni.

3. Periodo degli stati combattenti (476-221 a.C.): Così denominato perché fu un susseguirsi di frammentazioni e divisioni, con una continua ricerca di supremazia e scontri fra potentati minori che ebbe comunque il vantaggio di incentivare gli scambi e i rapporti reciproci fra stirpi diverse.

È in questo periodo che prendono forma le teorie principali della medicina cinese: yin-yang, wu-hsing (5 fasi), 5 sapori, 5 colori, il sistema delle corrispondenze, Qi, diagnosi del polso, i canali o meridiani, punti di agopuntura. Questi concetti si integrano tra loro in un unico sistema solo dopo il 300 a.C. Il ruolo del medico e dello sciamano si separano. La nuova forma ed il rinnovato vigore che in questo periodo conobbero insegnamenti, dottrine e scuole in ambito etico, sociale, scientifico sono conosciuti come le cento scuole. In ambito medico sorsero e si strutturarono importanti scuole come la Taoista, la Naturalista e la Confuciana. Le lunghe lotte tra i regni si placarono fra il IV e III secolo a.C., quando si ampliò l'influenza dei Qin, regno che dalla periferia occidentale cinese diventò dinastia imperiale nel 221 a.C..

4. Dinastia Qin (221-210 a.C.): Ying Zheng si proclamò imperatore con il nome di Shi Huang Di e resse l'impero sotto la dinastia Qin per circa 10 anni, sufficienti alla Cina per dargli nuovo slancio. Con rigorose misure riorganizzò la società e l'economia cinese, unificando misure di peso, capacità di lunghezza, moneta e scrittura. La Cina si espanse a meridione, mentre la grande muraglia difendeva l'impero a settentrione. La totale ricerca di unità centrale permise successi sociali e politici, sconfinando però in misure di estrema autarchia che ebbero il loro culmine nel 213 a.C. quando Shi Huang Di decretò la distruzione nel fuoco di tutti i libri cinesi, risparmiando solo i testi scientifici e tecnici. Nel 210 a.C. Shi Huang Di morì portando così all'estinzione della Dinastia Qin.

5. Dinastia Han (206-220 a.C.): Con il I secolo a.C. yin-yang e wu-hsing divengono vere e proprie categorie del qi, usate per declinarlo e vengono scritti vari trattati. Si effettuano i primi interventi chirurgici in anestesia generale e la pratica dell'agopuntura mediante aghi di metallo. Vengono poi utilizzati vino e the in medicina e vi è la stesura di fondamentali testi medici, studiati ancora oggi. Tra questi ricordiamo:

- il "Shen Nong Ben Cao Jing", riportante 365 sostanze medicinali di cui 46 di origine minerale, 67 di origine animale e 252 di origine vegetale, numero richiamante nella totalità i giorni dell'anno ed i punti di agopuntura;
- lo "Shan Han Za Bing Lun", trattato delle malattie febbrili e miste;
- il "Zhen Jiu Jia Yi Jing", Canone di agopuntura e moxibustione.

In quest'epoca visse anche Hua Tao, grande taoista, medico, agopuntore e chirurgo, esperto senza pari di medicina alchemica. Medico personale di generali e potenti, fu condannato a morte in quanto accusato di aver partecipato ad una congiura di corte. In carcere raccolse i suoi segreti medici ed alchemici nel "Ching Nan" consegnandolo ad un secondino prima di essere giustiziato. La moglie di costui però spaventata bruciò il manoscritto, mandando in fumo le conoscenze del grande medico.

Sempre in quest'epoca prese vita un rilevante centro di potere culturale, sociale ed economico composto da dirigenti, funzionari, imprenditori, grandi proprietari terrieri e letterati. Essi disponevano di forze armate private in grado di sfidare il potere centrale imperiale, sempre più in crisi. A ciò si contrapponeva un'enorme sviluppo scientifico, specie nelle metodologie metallurgiche e tessili che portarono tra le altre cose all'invenzione della carta.

6. Medioevo Cinese (220-581 d.C.): Nell'epoca della fine dell'impero della dinastia Han visse Ge Hong, medico, geriatra, alchimista e farmacista autore di vari trattati medici, fra cui il "Zhou Hou Jiu Zu Fang", manuale di prescrizione d'emergenza. La sua fama fece sì che alla sua morte la tradizione cinese lo elesse a divino immortale. Sua moglie, Bao Gu, fu la prima donna medico tramandata alla storia, dedita soprattutto alla dermatologia e all'uso del moxibustione. Seguirono secoli di frammentazione politica e dinastica specie fra settentrione e meridione cinese. Crebbero così le Dinastie del Nord e del Sud (420-581), dove quelle del nord conobbero le grandi invasioni barbariche, mentre quelle del sud perpetuarono i latifondismi terrieri. Vengono classificate per la prima volta le piante a seconda del tipo di malattia. Nel V secolo d.C. arrivò dall'India Bodhidharma, patriarca del Buddhismo indiano. Egli addestrò i monaci a discipline psicocorporee e marziali quale il Tai Ji Quan, e da qui prese forma il Qi Gong. Assunto il nome di Ta Mo, divenne il primo patriarca del Buddhismo Cinese Chan, dal quale derivò in seguito lo Zen Giapponese. Ta Mo influenzò profondamente sulla religione, sulla meditazione, sulla cultura e sulla medicina cinese.

7. Dinastia Sui (581 d.C.): Fu il tempo di grandi realizzazioni, come la rete di canali navigabili lunga oltre 2500 chilometri che favorendo contatti e trasporti, contribuì a ristabilire l'unificazione dell'Impero.

8. Dinastia Tang (618-907 d.C.): Il Buddhismo arriva definitivamente in Cina ed influenza la medicina cinese. Vengono fondate scuole di medicina cinese; la fitoterapia viene sistematizzata e nasce la prima Farmacopea Ufficiale. Fu epoca di grande sviluppo economico e di scoperte quali la stampa e la polvere da sparo. Comparvero ordini religiosi organizzati e distinti secondo le tre dottrine: confucianesimo, taoismo e buddhismo. Spiccano in quest'epoca personaggi quali Tao Hong Jing, famoso erborista che annoverava in un suo trattato ben 730 rimedi, e Sun Simiao, conosciuto come il Re delle erbe, eccelso medico agopuntore, farmacologo, pediatra e ginecologo. In questo periodo furono sottomesse le limitrofe popolazioni turche e mongole, e si crearono stretti rapporti diplomatici con i regni tibetano, persiano, siriano e bizantino. Nei secoli VIII e IX ci fu un indebolimento del potere Tang, che crollò nel 907 d.C. a causa di crisi interne, ribellioni e rivolte ai confini.

9. Dinastia Song, Liao, Jin, Yuan: Seguì un periodo di divisione, conosciuto come Cinque Dinastie e Dieci Stati. La dinastia Song fondata nel 960 d.C., riportò l'unità, fatta però di compromessi quale ad esempio il riconoscimento nel 1005 della Dinastia Liao a settentrione, mentre nel 1115 la Dinastia Jin prese potere relegando i Song a meridione. Si sviluppa in questo periodo la scuola dello Yin Nutriente. Le conoscenze sulle piante si uniscono alla teoria delle corrispondenze sistematiche, Yin-Yang, 5 fasi ecc. A settentrione si affacciarono poi i Mongoli, che detronizzarono prima i Jin e poi i Song, fondando nel 1271 la dinastia Mongola Yuan. Tale Dinastia fu tollerante verso ogni corrente e movimento religioso, permettendo la diffusione del cristianesimo, dell'islam, dell'ebraismo e del manicheismo. Ci fu un vero rinascimento culturale ed artistico, mentre lo sviluppo medico si effettuò tramite la riorganizzazione del Collegio Imperiale e dell'Università Nazionale in settori e reparti distinti.

10. Dinastia Ming (1368 d.C.): Varie calamità naturali, la povertà contadina e l'inflazione economica segnarono la crisi del potere Mongolo. Nel 1368 presero il potere i Ming, ad opera di un monaco Buddhista che si proclamò imperatore. Visse durante questa Dinastia, Li Shi Zen, grande medico e farmacologo, autore del "Ben Cao Gan Mu", Compendio di Materia Medica in 52 volumi, che contemplava 1892 rimedi. Nasce la teoria sulle malattie da caldo che differiscono da quelle fredde in quanto sono causate da un tipo di fattore patogeno perverso molto forte ed infettivo che penetra nell'organismo dalla bocca e dal naso e viene trattato in dispersione con piante fredde.

11. Dinastia Qing (1644 d.C.): A seguito di lotte intestine e debolezze politiche, si insediò al potere una popolazione di origine tribale, a capo della quale vi era la Dinastia Qing. Si distinse Zao Xue Min che nel 1765 scrisse il "Ben Cao Mu Shi Yi, supplemento al Compendio di Materia Medica, comprendente 2608 rimedi. Sviluppi ulteriori della teoria delle malattie calde. Dal 1840 introduzione della medicina occidentale e graduale perdita di importanza di quella cinese.

Rielaborata e aggiornata, la medicina tradizionale viene insegnata nelle università cinesi e praticata negli ospedali accanto alla medicina convenzionale. Cinque sono gli strumenti di diagnosi e terapia delle MTC:

- la diagnostica energetica, un sistema di esame del paziente che usa come punti diagnostici, polsi, occhi, cute, lingua e altri simili.
- la farmacologia cinese, che utilizza piante, minerali e animali in diverso modo da quello della medicina convenzionale.
- l'agopuntura: attraverso l'introduzione di sottili aghi in particolari punti dei meridiani, dove scorre

l'energia;

- il massaggio: si può agire sul sistema tendino-muscolare, osteo-articolare, dei meridiani e dei singoli punti di agopuntura.
- la ginnastica medica: il paziente esegue esercizi, sia lenti che vigorosi, coordinati ad una corretta respirazione.

Sono inoltre previste tecniche complementari, tra cui:

- la moxibustione è ottenuta stimolando i punti di agopuntura col calore di un cannello di erbe (generalmente artemisia) infiammato chiamato moxa.
- la coppettazione: sulla pelle del paziente vengono applicate delle 'coppette', dopo che l'aria al loro interno è stata riscaldata; in questo modo si crea una pressione negativa che solleva la cute come una ventosa.

12. Nel 1912 fu fondata la Repubblica Popolare Cinese: Solo nel 1954 la Medicina Tradizionale Cinese fu nuovamente inserita dalle autorità nella realtà e nei progetti medici cinesi. Mao Tze Dong ne fu grande sostenitore. Oggi esistono molti nuovi approcci alla MTC, che vanno dalla stimolazione elettrica o laser, all'integrazione con altre terapie alternative come la fitoterapia e l'omeopatia, l'osteopatia, lo yoga, lo shiatsu, il tuina.

4.2 – IL QI

La nascita della MTC viene, pertanto, fatta risalire al 2000 A.C. circa ma è nel 600 A.C. che Lao Tsu organizzò le conoscenze di quei tempi arricchendole con le sue intuizioni. Da queste prime conoscenze nacque il concetto di "TAO" (o DAO). Il Taoismo è il movimento filosofico che rappresenta quella mirabile impalcatura che trova nella MTC la sua massima espressione.

Per capire la Medicina Tradizionale Cinese è fondamentale conoscere i principi filosofici da cui essa si sviluppa.

Uno dei concetti basilari da capire è il significato del Qi, termine molto difficile da tradurre nella nostra lingua in quanto nessuna versione coglie appieno l'essenza dell'ideogramma cinese.

La parte inferiore di esso indica lo scintillio che si vede riflesso sull'acqua grazie al brillare del sole: è l'esplosione della vita che, affinché non diventi distruttiva, necessita di un contenimento, che viene dato dalla parte inferiore destra dell'ideogramma grazie alla quale la potenziale esplosione diviene movimento. Ecco i due aspetti della vita: il movimento e il suo contenimento.

Tradizionalmente la grafia del Qi è letta come composta da due parti: aria, vapore e riso o chicchi di riso che si aprono per effetto della cottura e/o della digestione. Per cui, l'insieme indica l'energia

vitale che viene prodotta da una sostanza nutritiva, attraverso le trasformazioni operate grazie al calore, che la fanno innalzare.

Qi è vita, vitalità senza forma, è la condizione naturale dell'Universo che possiamo percepire quando riusciamo, anche solo per brevi istanti, a uscire dai limiti di forma che la vita ci ha dato.

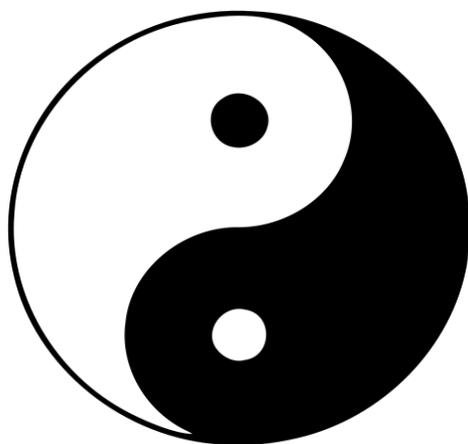
Tutto nell'Universo è in continua trasformazione e la vita stessa è movimento.

Qi andrebbe tradotto letteralmente “Soffio” ma è in uso in Occidente l'abitudine di utilizzare il termine “Energia”. Qi è la grande forza che sottende la vita, è la vita stessa. È la vibrazione dell'Universo, è l'intero Universo nel suo manifestarsi.

4.3 – IL TAI JI O TAO

Ho scritto sopra cosa sia il Qi e che esso rappresenta l'Universo nel suo manifestarsi, nel suo esistere ma, secondo la tipica circolarità del pensiero orientale, ciò che è manifesto trova origine nel non manifesto. Questa “esistenza prima dell'esistenza” è indicata con il termine Tao (o Dao), letteralmente tradotto con “La Via”, la matrice dell'Universo.

Il Tao è il “caos originario”, l'unità indifferenziata ma feconda dal cui ventre nasce la vita.



Il simbolo, ormai conosciuto e utilizzato in Occidente, dà l'idea di una marea che sale e retrocede, di fusione del bianco nel nero e del nero nel bianco, di unione nella contrapposizione e, naturalmente, di movimento. Al centro della zona nera c'è un punto bianco e al centro della zona bianca un punto nero: questo evidenzia come in ognuna delle sue componenti sia contenuto il seme dell'altra.

L'iscrizione delle due metà in un cerchio ci comunica l'idea di intima fusione dei due aspetti che insieme costituiscono la totalità della vita.

4.4 – YIN E YANG

Quando il Qi prende forma appaiono “i diecimila esseri”, le forme definite e distinte le une dalle altre, la contrapposizione e la perdita dell’unità, l’uomo e la donna, la luce e l’oscurità, il giorno e la notte, l’alto e il basso...tutti gli opposti che i cinesi hanno espresso con i termini Yin e Yang.

Per Yin si intende la ricettività, lo stato di inerzia e di potenzialità energetica, l’aspetto profondo e oscuro, la materia, il nero, la notte, l’inverno, la donna, etc. ed è rappresentato dall’acqua per la sua caratteristica di scendere verso il basso e di adattarsi a ogni forma e contenitore.

Per Yang si intende l’attività, la massima azione, l’espressione della potenzialità energetica, l’aspetto più luminoso, il bianco, il giorno, l’estate, l’uomo, etc., ed è simboleggiato dal fuoco per la sua natura di movimento incessante e verso l’alto, di leggerezza e instabilità.

Ogni cosa è Yin o Yang a seconda del termine di paragone e rispetto all’oggetto del confronto.

La vita nasce nel perpetuo aggregarsi e disperdersi di Yin e Yang, di materia e di energia.

Nel simbolo del Tao sono rappresentate le leggi che regolano lo Yin (rappresentato dal colore nero) e lo Yang (rappresentato dal colore bianco).

“Yin e Yang sono la legge del cielo e della terra, la grande intelaiatura di ogni cosa, i genitori del mutamento, la radice e il principio della vita e della morte” (cit. dal libro “Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese”).

La vita dell’uomo si manifesta nella dualità dal momento in cui è concepito al momento in cui emette l’ultimo respiro. L’essere umano sperimenta nel corso della sua vita gioia e dolore, desiderio e appagamento, azione e riposo, sofferenza e piacere, forza e debolezza, odio e amore.

Il concetto importante da comprendere per capire il pensiero analogico orientale è che i due opposti Yin e Yang non sono indipendenti l’uno dall’altro, ma si trasformano l’uno nell’altro e ogni cosa è sia Yin che Yang in base al metro di paragone con cui la osservo.

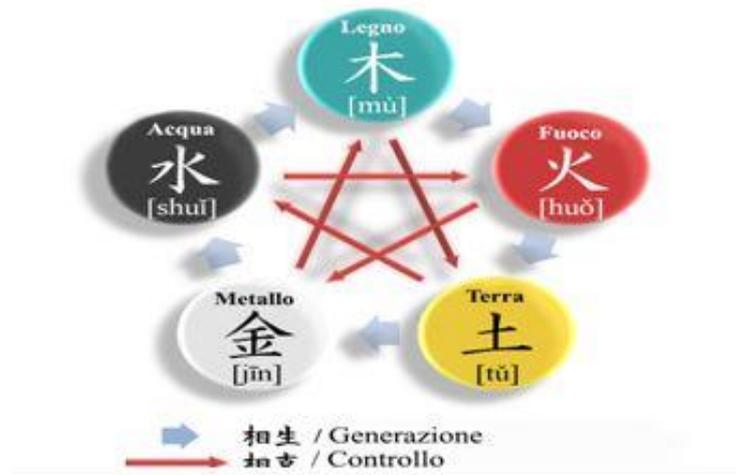
La relazione Yin–Yang è fondamentale nell’uso della MTC in quanto serve per comprendere la fisiologia e la patologia, per guidare la diagnosi e per decidere i principi terapeutici, in quanto ogni modalità di trattamento può inquadrarsi in una di queste quattro categorie:

- Vuoto di Yang;
- Vuoto di Yin;
- Eccesso di Yang;
- Eccesso di Yin.

Comprendere la teoria dello Yin–Yang è, pertanto, di estrema importanza nella pratica della MTC in quanto la salute è espressione del fatto che le forze Yin e Yang nell’uomo si trovano in equilibrio tra di loro. Equilibrio che non è assoluto, al contrario è un equilibrio sottoposto a continue variazioni.

La salute di una persona si evidenzia proprio nella capacità di saper reagire disinvoltamente ai continui sconvolgimenti interni ed esterni, ai continui alti e bassi e ciononostante di essere in grado di conservare una viva armonia di Yin e Yang.

4.5 – I CINQUE MOVIMENTI



La Teoria dei cinque Elementi o Movimenti (Wu Xing Xue) è, nella storia della Medicina Cinese, successiva a quella relativa allo Yin-Yang e si è sviluppata nella stessa scuola filosofica detta “Yin-Yang” durante il periodo degli Stati Combattenti negli anni tra il 476 e il 221 a.C.

Essa classifica la maggior parte dei fenomeni naturali in cinque categorie e, pur essendo piuttosto rigida per poterli interpretare tutti correttamente, ha però il pregio di poter essere utilizzata nella diagnosi, nella eziopatogenesi e nella terapia.

Il pensiero antico cinese trova in ogni singolo movimento il simbolo rappresentativo del sistema delle corrispondenze, sistema che rappresenta una parte importante della Teoria dei cinque Movimenti. Quello delle corrispondenze è uno degli aspetti più tipici della Medicina Cinese, in quanto delinea il tentativo di collegare tra di loro fenomeni apparentemente estranei, ma che, in realtà, possono essere unificati in base a loro specifiche e comuni qualità intrinseche. In questo contesto risultano mirabili le corrispondenze tra i fenomeni naturali e il corpo umano.

La Medicina Cinese ha trovato le corrispondenze tra i cinque Movimenti e tantissimi fenomeni, qualità e tanto altro come, per semplicità, ho esemplificato nella tabella sotto riportata.

	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
COLORI	VERDE	ROSSO	GIALLO	BIANCO	NERO
ENERGIE COSMICHE	VENTO	CALORE	UMIDITA'	SICCITA'	FREDDO
STAGIONI	PRIMAVERA	ESTATE	PASSAGGIO TUNNO	ESTATE/AU- AUTUNNO	INVERNO
YIN - YANG	DA YIN A YANG	MASSIMO YANG	NE' YIN NE' YANG	DA YANG A YIN	MASSIMO YIN
ORGANI	FEGATO	CUORE	MILZA/PANCREAS	POLMONI	RENI
VISCERI	CISTIFELLEA	INTESTINO TENUE	STOMACO	INTESTINO CRASSO	VESCICA
ORGANI DI SENSO	OCCHI	LINGUA	BOCCA	NASO	ORECCHIO
SENSI	VISTA	TATTO	GUSTO	OLFATTO	UDITO
SECREZIONI	LACRIME	SUDORE	SALIVA	MUCO NASALE	SALIVA
SAPORI	ACIDO	AMARO	DOLCE	PICCANTE	SALATO
TESSUTI	TENDINI	VASI	CONNETTIVO	PELLE	OSSA
EMOZIONI	COLLERA	GIOIA	PREOCCUPAZIONE	TRISTEZZA	PAURA
ODORI	RANCIDO	BRUCIATO	DOLCIASTRO	ACRE	PUTRIDO
MOMENTO GIORNO	ALBA	MEZZOGIORNO	POMERIGGIO	IMBRUNIRE	MEZZANOTTE
PIANETI	GIOVE	MARTE	SATURNO	VENERE	MERCURIO
PUNTI CARDINALI	EST	SUD	CENTRO	OVEST	NORD
CORPI CELESTI	STELLE	SOLE	TERRA	COSTELLAZIONI	LUNA
ASPETTI PSICHICI	HUN	SHEN	YI	PO	ZHI
SUONI	GRIDA	RISO	CANTO	PIANTO	GEMITI
EVOLUZIONE	NASCITA	CRESCITA	TRASFORMAZIONE	DECLINO	MORTE
ANIMALI	PESCI	UCCELLI	UOMINI	MAMMIFERI	CON GUSCIO
CEREALI	FRUMENTO	AVENA	MIGLIO	RISO	LEGUMI

La natura è costituita da cinque elementi: Acqua, Legno, Fuoco, Terra e Metallo. Tutti gli elementi presenti in natura sono rappresentati anche nel corpo umano.

Secondo la teoria dei cinque Movimenti esistono due leggi fisiologiche che si comportano come un sistema endo-omeostatico, il Ciclo di Generazione e il Ciclo di Controllo (o di inibizione), e due leggi nell'ambito della patologia, determinate dall'alterazione dei primi due, il Ciclo di Superinibizione (o sopraffazione) e il Ciclo di Controinibizione (o ribellione).

I due cicli fisiologici (Generazione e Controllo) rappresentano le due forze dinamiche fondamentali che creano e consentono la vita: il nutrimento e la crescita (Generazione), il controllo e la definizione dei limiti (Controllo). Nella terminologia cinese vengono anche definite sequenza Madre-Figlio (Generazione) e Nonno-Nipote (Controllo).

IL CICLO DI GENERAZIONE O PRODUZIONE: CICLO SHENG

È un ciclo fisiologico continuo, costante e invariabile nel tempo. Stabilisce che ogni Movimento produce quello che lo segue ed è prodotto da quello che lo precede perciò:

- Il Legno genera il Fuoco, bruciando.
- Il Fuoco genera la Terra, riducendo il Legno in cenere.
- La Terra genera il Metallo, aggregandosi.
- Il Metallo genera l'Acqua, fondendosi diventa liquido prefigurando la fluidità dell'Acqua.
- L'Acqua genera il legno, facendo crescere le piante.

Il ciclo di Generazione non può esistere da solo, pena l'esplosione del sistema, che incessantemente si genererebbe fino al suo collasso; esiste pertanto un Ciclo di Inibizione, che opera una sorta di feedback per la fisiologia energetica dei cinque Movimenti.

IL CICLO DI INIBIZIONE O CONTROLLO: CICLO KE

È un ciclo fisiologico, continuo, costante e invariabile nel tempo. Chiamato anche legge “nonno-nipote”, stabilisce che ogni Movimento controlli quello che lo segue nella sequenza di Generazione ed è a sua volta controllato dal secondo che lo precede, pertanto:

- Il Legno inibisce la Terra, ricoprendola.
- La Terra inibisce l'Acqua, assorbendola.
- L'Acqua inibisce il Fuoco, spegnendolo.
- Il Fuoco inibisce il Metallo, fondendolo.
- IL Metallo inibisce il Legno, tagliandolo.

Le due leggi formano, così, un meccanismo che tende a mantenere l'omeostasi del sistema.

Nel Ciclo di Generazione i Movimenti si generano e si attivano in successione, con quello di Inibizione si attua il controllo.

I due cicli mantengono, quindi, un equilibrio dinamico fra i Movimenti; quando questo è alterato per molto tempo insorge la patologia.

La teoria dei Cinque Movimenti fornisce una chiave di lettura importante e utile nella pratica clinica anche per definire le relazioni fisiopatologiche fra gli organi spiegando l'insorgenza o prevedendo la progressione della malattia.

4.6 – IL MOVIMENTO ACQUA

Nel paragrafo precedente ho accennato in breve ai 5 Movimenti, alle loro caratteristiche e alle loro corrispondenze con tutto ciò che ci circonda.

Qui, invece, tratterò più approfonditamente l'elemento Acqua, in quanto appartengono ad esso i reni e la vescica urinaria, argomento della tesi.

L'acqua è considerata nel ciclo degli elementi "il grande vecchio" Yin. Essa rappresenta la calma la tranquillità, il riposo per eccellenza e in questa tranquillità risiede la forza degli uomini e dei loro organi.

Il movimento Acqua ospita l'energia di base, l'essenza vitale degli esseri umani. Corrisponde come stagione all'inverno, la stagione della morte e della nuova vita che si sta preparando.

Senza la forza equilibratrice dell'Acqua gli altri movimenti non potrebbero funzionare correttamente in quanto il Legno si agiterebbe a vuoto senza forza, il Fuoco perderebbe la sua armonia, la Terra non avrebbe la capacità sufficiente di assumere il nutrimento e trasformarlo in energia e il Metallo, senza acqua che alleggerisce i polmoni e l'intestino crasso, non riuscirebbe ad assolvere alla funzione di respirazione e di eliminazione dei rifiuti.

L'Acqua, pertanto, è il fondamento degli altri movimenti e tutti dipendono dalla sua condizione e dal suo stato di equilibrio. La salute di essa è il fondamento per la salute degli altri elementi perciò ogni suo disturbo si ripercuoterà in maniera maggiore o minore sull'equilibrio degli altri movimenti.

Appartengono all'Acqua i reni, organi, e la vescica urinaria, viscere. In MTC per rene si intende anche il surrene, ghiandola endocrina produttrice di ormoni e sostanze quali adrenalina, corticosteroidi e ormoni sessuali.

I reni in medicina cinese sono i "potenti impiegati" e sono alla base della vita stessa; di conseguenza ogni patologia vede spesso un interessamento di questi organi. Hanno una stretta relazione con il cuore perché con esso formano l'asse intorno al quale si sviluppa la vita, rappresentato simbolicamente dall'acqua e dal fuoco. Sono la dimora di tutto lo Yin e lo Yang del corpo e sono la sede del Jing acquisito e congenito. Il Jing congenito è una sostanza preziosa che si eredita dai genitori che definisce la costituzione di base, la forza, la vitalità dell'individuo e la base della vita sessuale. Il Jing acquisito, invece, è la parte rifornita dal Qi estratto dai cibi attraverso il potere di trasformazione degli organi interni.

I reni sono il fondamento dello Yin e dello Yang di tutti gli altri organi: lo Yin di essi si può considerare la base delle energie Yin in particolare di fegato, cuore e polmoni; lo Yang, invece, si può ritenere la base delle energie Yang in particolare della milza, dei polmoni e del cuore.

Molte sono le funzioni che i reni hanno, le principali sono le seguenti:

- Celano e conservano il Qi ed apportano solidità alla mente e allo spirito.
- Rappresentano l'aspetto più profondo della nostra vitalità e per questo corrispondono alle ossa, la parte più solida e profonda in noi.
- Coordinano i 2 emisferi cerebrali:
 - emisfero sinistro (Yang): intelligenza analitica
 - emisfero destro (Yin): intelligenza emotiva, sentimento.

- Sono il radicamento della vita, le sue fondamenta.
- Sono l'abilità di saper vivere bene e a lungo, in essi lo Yin e lo Yang si mescolano segretamente ed intimamente per far nascere la vita, le sue manifestazioni e la sua riproduzione.
- Ospitano l'energia nutritiva creata da stomaco, milza e polmone che i reni stivano per la giornata.
- Governano le acque e l'equilibrio dei liquidi corporei sia di intestino tenue, crasso, polmoni e milza.
- Raccolgono il Qi dai polmoni, cioè immagazzinano energia.
- Si manifestano nei capelli: la loro forza, vitalità e lucentezza è indice dello stato dei reni.
- Sono importanti nella memoria recente e nella formazione del sangue perché producono il midollo e il cervello.
- Regolano le aperture dal basso controllando gli orifizi inferiori.
- Alloggiano la volontà (Zhi), cioè determinano la forza di volontà.

A livello psicologico corrisponde al sentimento più individualizzante, più tenace, cioè la volontà che se degenera patologicamente diventa la sensazione opposta, la più paralizzante, più irrazionale, ossia la paura, il terrore, la fobia.

La paura, tra tutti i sentimenti, è sicuramente quella più importante perché alla base di tutti gli altri. È uno dei grossi problemi della vita. Una mente intrappolata in essa vive nella confusione e nel conflitto. L'uomo vive la vita sovraccarico di paure di ogni tipo dal lavoro, ai soldi, alla famiglia, alla salute ma soprattutto vive con la paura di affrontare tutte queste paure con il risultato unico di farle crescere e ingigantirle a livello psicologico e a livello fisico di indebolirsi e di consumare nel tempo lo Yin e lo Yang del rene.

Il viscere collegato al movimento Acqua è la vescica urinaria, la cui funzione primaria è quella di regolare il metabolismo all'interno del corpo mediante il controllo sull'urina; per questo importante compito che svolge è stata definita nei testi classici "Il ministro dei territori e delle città", in quanto irrorata di acqua tutti gli organi.

La sua funzione principale, pertanto, è di trasformare il Qi, cioè di recuperare ciò che serve ed eliminare ciò che non serve più.

È legata al sistema nervoso simpatico e distribuisce lo Yang in tutto il corpo.

Come i reni, anche la vescica sul piano emozionale è colpita dalla paura; una disarmonia nello stato di equilibrio della vescica si manifesta spesso con sentimenti di sospetto e gelosia che si possono protrarre per lunghi periodi di tempo.

A livello terapeutico è molto utile conoscere ciò che rafforza o indebolisce un movimento per sanare il disequilibrio.

L'Acqua, ad esempio, predilige un giusto dosaggio e una giusta alternanza di attività e riposo; soprattutto l'attività fisica tende a rafforzare lo Yang dei reni e di tutta la persona ma un'iperattività duratura alla fine brucia lo Yin in quanto il riposo è un'esigenza dello Yin dei reni, che gradiscono un'alternanza tranquilla e regolare di fasi di lavoro e fasi di riposo.

Prediligono un'alimentazione sana senza eccesso di gusto dolce che danneggia non solo la milza ma anche essi; lo stesso vale per un'alimentazione eccessiva come una fame persistente.

Lo Yin e lo Yang dei reni sono rafforzati soprattutto dalla varietà dei cibi.

Polmoni sani e potenti sono il miglior alleato dei reni in quanto li rafforzano attraverso una sana e positiva impostazione di vita.

Una delle caratteristiche più evidenti di un'Acqua in equilibrio è la gioia di vivere.

L'acqua è danneggiata dalla paura persistente. Stress duraturi, costumi di vita disordinati, insonnia, sessualità smodata esauriscono a lungo andare l'acqua così come l'utilizzo costante di caffè o tè.

Le persone che dispongono di un movimento acqua in equilibrio hanno una forte spinta vitale e una forte volontà; sono calmi, riflessivi, seri non hanno paura e sono coraggiosi ma non temerari; mostrano una curiosità sempre fresca e sono interessati a ogni novità. Persino di fronte a mutamenti importanti non rimangono troppo sconvolti perché dispongono di una certezza quasi fisica delle loro riserve di energia e reagiscono in maniera tranquilla allo stress.

Mostrano una sessualità e una libido molto vive, hanno ossa e denti robusti, buon udito, portamento eretto e rilassato e i loro capelli sono lucenti.

Sempre a livello terapeutico, può essere utile consultare l'elenco sotto riportato in tabella con indicazioni esemplificative di condizioni Yin e Yang nell'uomo rispetto al movimento Acqua. È, però, utile tenere in considerazione che una condizione Yin o Yang di per sé non esiste perché le attribuzioni fatte sono relative.

La classificazione proposta sotto in tabella corrisponde a convenzioni comuni che possono essere utilizzate nella prassi terapeutica quotidiana in quanto danno un'indicazione generale.

CONDIZIONI YIN E YANG NEL MOVIMENTO ACQUA	
<i>INDIVIDUO YIN</i>	<i>INDIVIDUO YANG</i>
lento, senza forze	veloce, teso, laborioso
fondamentalmente stanco, esaurito	dinamico, attivo
sente freddo facilmente, odia il freddo, cerca il caldo	sente caldo e cerca ambienti freddi
sensazione di freddo e debolezza nella zona lombare	tensione e dolore nella zona lombare
piedi freddi o freddo umidi	piedi caldi, bollenti
ginocchia fredde e senso di debolezza ad esse	ginocchia calde
grigiore precoce nei capelli	precoce perdita di capelli
difficoltà di udito	rumori nell'orecchio, prurito, eczema
"borse" sotto gli occhi	occhiaie scure
libido debole	libido forte e ardente
sterilità	ejaculazione precoce, ejaculazione notturna
mestruazioni deboli, ciclo irregolare e prolungato, amenorrea	mestruazioni abbondanti, ciclo breve (meno di 25 giorni)
urina chiara, abbondante, inodore	bruciore durante la minzione, poca urina torbida e scura
	infiammazione della vescica
	urina con forte odore
	herpes genitale
	gambe molto sottili (date dalla mancanza costituzionale di Yin)

Tutti i segnali di una debolezza dei reni possono essere anche indicativi di una debolezza isolata del solo Yin dei reni anche quando è presente contemporaneamente una sintomatologia Yang nell'acqua o in qualche altro movimento.

4.7 – I MERIDIANI

Il complesso sistema dei Canali Energetici rappresenta uno degli aspetti più originali della Medicina Tradizionale Cinese. La teoria dei Canali definisce la base del modello fisiologico dell'uomo, che prevede che in ogni individuo esista una fitta rete di canali in cui scorre il Qi, ossia l'energia vitale. Nonostante i Canali siano sistemi invisibili, senza un substrato organico, sono dotati di una realtà fisica che può essere definita immateriale, o meglio energetica.

I Canali Energetici descrivono simbolicamente la manifestazione vitale di ogni individuo: attraverso di essi il Qi (Energia, Soffio) raggiunge ogni parte del corpo, ogni singola cellula. Hanno, inoltre, la funzione di collegare l'uomo, microcosmo, con l'ambiente esterno, macrocosmo e, in visione più ampia, di mantenere l'uomo in contatto con il cosmo, con il Cielo e con la Terra.

Il termine cinese Jing Luo Mai indica l'insieme delle "correnti energetiche vettorizzate" (nel senso che sono dotate di una propria direzione specifica) che in un "corpo di carne", cioè in un individuo, creano una fitta rete di collegamenti e interscambi interni ed esterni in tutte le direzioni: questa fitta rete ha il nome di Meridiani, o Canali Energetici.

Essi consentono le comunicazioni e il nutrimento dell'essere umano veicolando il Qi e il sangue, le sostanze fondamentali che consentono la vita post-natale.

Il corpo è pervaso da molti meridiani, in base alle funzioni che svolgono possono essere suddivisi in due gruppi:

- Canali Principali
- Canali Secondari, tra i quali ci sono i meridiani straordinari dei quali accennerò, vista la loro importanza per il rene, originando da esso, a Du Mai, o meridiano di Vaso Governatore, e a Ren Mai, o meridiano di Vaso Concezione.

4.8 – I 12 MERIDIANI PRINCIPALI – JING MAI

In questo paragrafo farò un breve accenno ai meridiani principali descrivendo sinteticamente i tragitti nel corpo così come si succedono nell'ambito della grande circolazione energetica e le loro funzioni generali.

I canali principali sono considerati l'impalcatura energetica che sintetizza, coordina e regolarizza tutte le funzioni vitali dell'organismo. Rappresentano il collegamento tra profondità e superficie; essendo in superficie si può agire su di loro dall'esterno ma, essendo collegati con la profondità, il loro trattamento va a stimolare l'energia individuale anche a livello di organi e visceri.

Sono complessivamente 12, numero che simbolicamente rappresenta l'espressione dell'insieme di possibilità esistenti nel mondo manifesto: esistono 12 segni dello zodiaco, l'anno ha 12 mesi e ci sono 12 ore in un giorno. Dodici, quindi significa un ciclo completo, una totalità.

Sono suddivisi in base al tragitto superficiale nelle varie zone del corpo in:

- 6 Canali Yin – tragitti Yin: iniziano dai piedi, provengono dal centro della terra, portano l'energia calore del fuoco e tendono all'alto, salgono nel corpo.
- 6 Canali Yang – tragitti Yang: iniziano dagli angoli ungueali delle dita delle mani, provengono dal cielo, portano l'energia freddo dell'acqua e tendono al basso, scendono nel corpo.

Il flusso energetico dei meridiani è legato al rapporto Cielo e Terra. Il Cielo è Yang e la Terra è Yin e tra di loro avvengono degli scambi di cui l'uomo fa parte ed è posto come intermediario e messaggero tra l'uno e l'altra.

I testi classici affermano che l'energia nei meridiani ha un suo massimo e un suo minimo nell'arco delle 24 ore della giornata della durata di due ore occidentali, equivalenti a un'ora cinese, come una sorta di marea energetica.

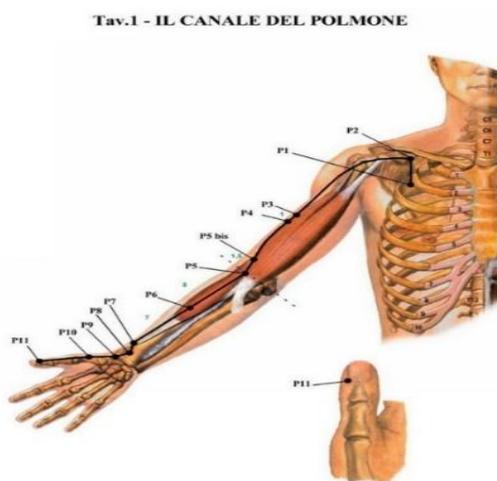
I Canali sono accoppiati secondo il 1° criterio di relazione in base al Movimento di appartenenza (organi/visceri) e secondo il 2° criterio di relazione in base all'alternanza Yin/Yang.

Meridiano Principale del Polmone (LU): Canale Yin dell'arto superiore

È costituito da 11 punti e ha il suo massimo energetico tra le 3 e le 5 del mattino.

Inizia il suo percorso interno nel Triplice Riscaldatore Medio, si ramifica a livello del Grosso intestino, risale allo stomaco, attraversa il diaframma, penetra nel polmone, passa alla gola e diviene superficiale al punto 1 del meridiano che è posto due dita sotto la clavicola. Risale immediatamente sotto la clavicola stessa, discende lungo il lato mediale del braccio, esternamente rispetto al muscolo bicipite, raggiunge la piega del gomito (fossa cubitale) e prosegue sull'avambraccio dal lato verso il dito pollice. Raggiunta l'articolazione del polso prosegue sul tenar e sul pollice per terminare sul lato mediale dell'unghia di tale dito. Dalla mano un ramo si collega al canale dell'Intestino Crasso.

Viene trattato prevalentemente per le turbe di Qi.



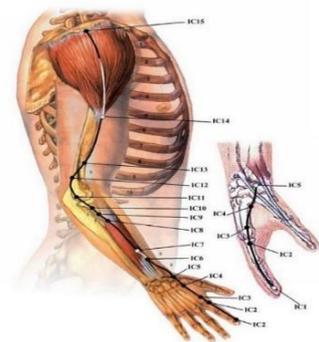
Meridiano Principale del Grosso Intestino (LI): Canale Yang della mano

È costituito da 20 punti e ha il massimo energetico fra le 5 e le 7 del mattino.

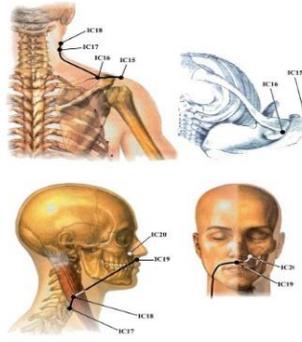
Inizia all'angolo ungueale esterno del dito indice, corre lungo il lato radiale del dito indice, prosegue nello spazio fra il primo e il secondo osso metacarpale, prosegue lungo la zona dorso-laterale dell'avambraccio, raggiunge il gomito e risale sul braccio e sulla spalla per portarsi poi posteriormente all'incrocio fra spina della scapola e l'estremità acromiale della clavicola. Attraversa la regione anteriore del collo, arriva alla mandibola e si distribuisce ai denti e termina al lato opposto della fossetta della piega nasolabiale.

I suoi punti trattano il Calore, le turbe dei liquidi superficiali e le paralisi.

Tav.2 - IL CANALE DELL'INTESTINO CRASSO



Tav.3 - IL CANALE DELL'INTESTINO CRASSO



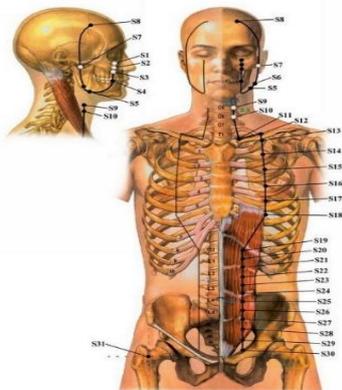
Meridiano Principale dello Stomaco (ST): Canale Yang dell'arto inferiore

E' costituito da 45 punti e ha il massimo energetico fra le 7 3 le 9 del mattino.

Inizia il suo decorso sul bordo orbitale inferiore dell'occhio, scende lungo la guancia e arriva all'angolo della mandibola, risale lungo la zona laterale del viso per terminare sulla testa leggermente oltre l'attaccatura dei capelli, ridiscende sul collo, passa sulla regione carotidea, scende al torace sulla linea del capezzolo, attraversa l'addome, passa sulla piega femorale parte anteriore della coscia, raggiunge il ginocchio e prosegue sulla gamba a lato della tibia e poi sul piede dove termina all'angolo ungueale laterale del secondo dito.

I suoi punti trattano i fluidi e il sangue.

Tav.4 - IL CANALE DELLO STOMACO



Tav. 2 - IL CANALE DELLO STOMACO

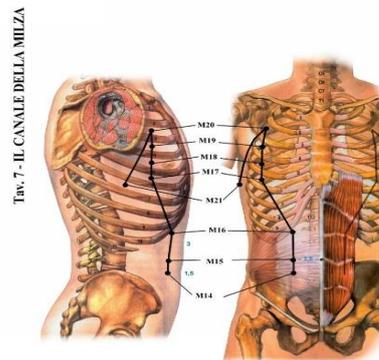
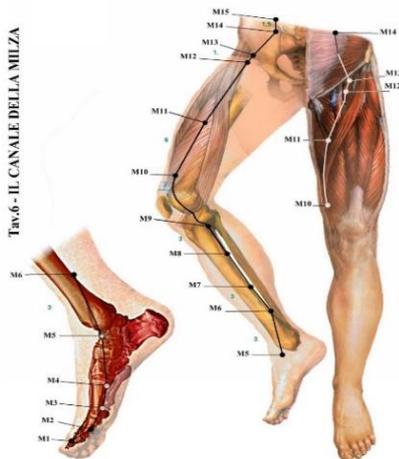
Meridiano Principale di Milza/Pancreas (SP): Canale Yin dell'arto inferiore

E' costituito da 21 punti e ha il massimo energetico fra le 9 e le 11 del mattino.

Inizia il suo decorso sull'angolo ungueale mediale dell'alluce, scorre lungo il lato mediale del piede tra dorso e pianta, risale sul malleolo interno, prosegue sulla gamba interna lungo il bordo della tibia dove al punto 6 si incontra con altri due meridiani Yin della gamba, fegato e rene.

Raggiunge il ginocchio, continua a salire lungo la coscia, arriva all'inguine sulla linea mediana e continua fino alla superficie laterale dell'addome fino al torace lungo la linea ascellare anteriore fino a raggiungere il secondo spazio intercostale, qui disegna un angolo acuto verso l'esterno e il basso e termina al sesto spazio intercostale sulla linea medio ascellare.

I suoi punti trattano i liquidi, il sangue e il Qi.

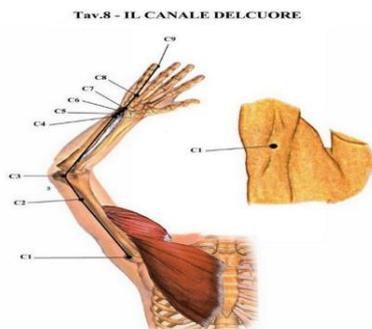


Meridiano Principale del Cuore (C): Canale Yin dell'arto superiore

E' costituito da 9 punti e ha il suo massimo energetico fra le 11 e le 13.

Inizia il suo percorso al centro del cavo ascellare, scende lungo la superficie interna del braccio medialmente rispetto al muscolo bicipite, raggiunge la fossa cubitale, prosegue nella parte interna dell'avambraccio, raggiunge il palmo della mano e termina all'angolo ungueale interno del mignolo.

I suoi punti trattano principalmente le turbe dello Shen.



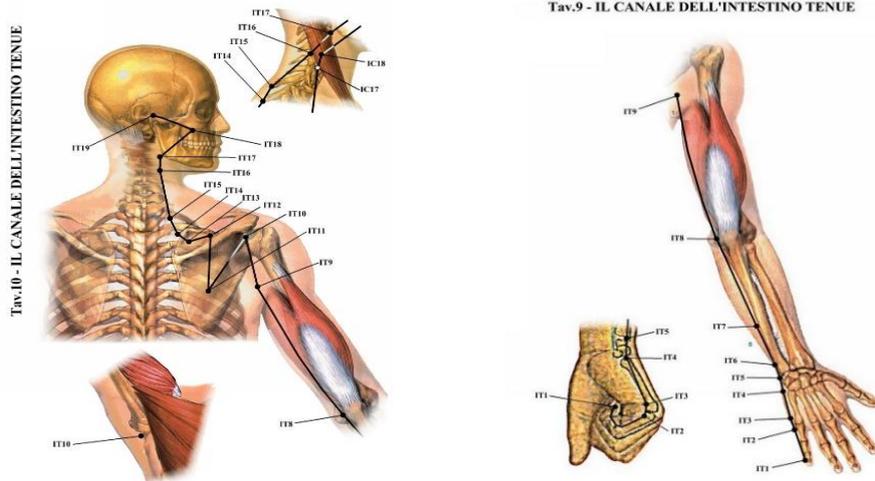
Meridiano Principale dell'Intestino Tenue (SI): Canale Yang dell'arto superiore

E' costituito da 19 punti e ha il massimo energetico fra le 13 e le 15.

Inizia il percorso all'angolo ungueale esterno del mignolo, scende lungo il dorso della mano

raggiungendo il polso, prosegue lungo l'avbraccio fino al gomito e risale lungo il braccio nella parte postero laterale, percorre la zona posteriore dell'ascella fino all'articolazione della spalla, fa un tragitto a zig zag sulla spalla fino alla fossa sovraclaveare, sale sulla superficie laterale del collo, fino al bordo anteriore dello sterno-cleido-mastoideo, sale sulla guancia e contorna l'occhio terminando alla fossetta inferiore del trago.

I suoi punti trattano i Liquidi Torbidi o profondi, i disturbi mentali e agiscono sui processi di raffinamento digestivo.



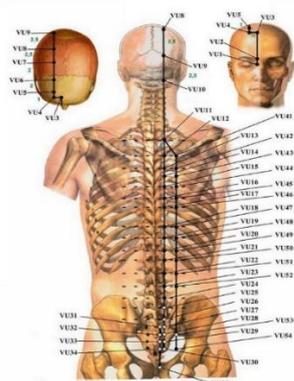
Meridiano Principale della Vescica Urinaria (BL): Canale Yang dell'arto inferiore

E' costituito da 67 punti e ha il massimo di energia dalle 15 alle 17.

Origina al margine interno dell'occhio, sale verticalmente alla fronte fino alla liena di impianto anteriore dei capelli, attraversa il cranio e sulla nuca si divide in due tronchi che scendono paralleli fra loro e alla colonna vertebrale, il più interno a due dita dalla colonna e il più estremo a quattro dita. Persegue nella zona posteriore centrale della coscia con i due rami che si uniscono nel cavo popliteo del ginocchio. Divenuto unico, percorre il polpaccio, passa dietro il malleolo esterno, segue il margine esterno del piede fra dorso e pianta dove termina all'estremità ungueale esterna del V° dito.

I suoi punti sono deputati al controllo di tutte le trasformazioni di Qi, alla regolazione dei Liquidi e al funzionamento della muscolatura scheletrica posturale.

Tav.11 - IL CANALE DELLA VESCICA URINARIA



Tav.12 - IL CANALE DELLA VESCICA URINARIA



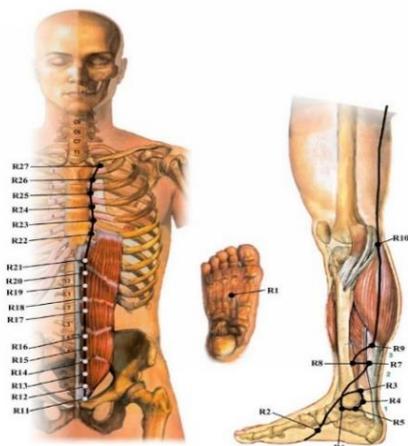
Meridiano Principale dei Reni (KI): Canale Yin dell'arto inferiore

È costituito da 27 punti e ha il massimo di energia dalle 17 alle 19.

Inizia il suo decorso sulla pianta del piede in zona centrale nel punto di giunzione fra l'arco plantare e la zona anteriore di appoggio, segue la superficie interna del piede, arriva al malleolo interno, margine tibiale posteriore e superficie interna del polpaccio, arriva alla piega del ginocchio, tra i muscoli semimembranoso e semitendinoso, attraversa la superficie mediale della coscia, arriva al perineo, prosegue per la linea mediana dell'addome, attraversa il torace, in posizione parasternale e raggiunge l'articolazione sternoclavicolare.

I suoi punti trattano il Jing, lo Yin, lo Yang, il cervello e le ossa.

Tav.13 - IL CANALE DEI RENI



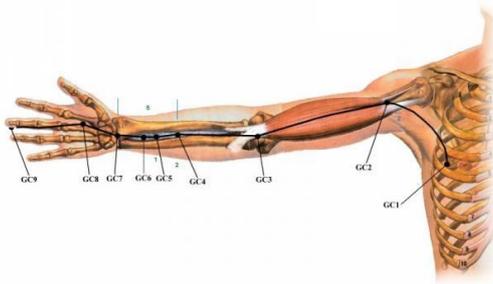
Meridiano Principale del Ministro del Cuore (PC): Canale Yin dell'arto superiore

E' costituito da 9 punti e ha il suo massimo energetico dalle 19 alle 21.

Inizia il suo decorso al centro del torace e si divide in due branche; la prima attraversa il diaframma, discende nell'addome e si lega ai livelli del Triplice Riscaldatore. La seconda si dirige verso la superficie a lato del capezzolo, si porta sul braccio, raggiunge il gomito e prosegue sull'avambraccio fino alla piega del polso in zona centrale. Prosegue sul palmo della mano per terminare a lato dell'estremità ungueale del dito medio.

I suoi punti regolano il sangue, controllano l'apparato cardiovascolare e agiscono sullo Shen.

Tav.14 - IL CANALE DEL PERICARDIO



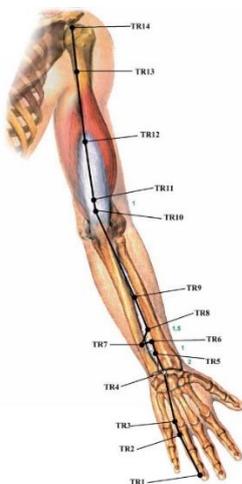
Meridiano Principale del Triplice Riscaldatore (TE): Canale Yang dell'arto superiore

E' costituito da 23 punti e ha il suo massimo energetico dalle 21 alle 23.

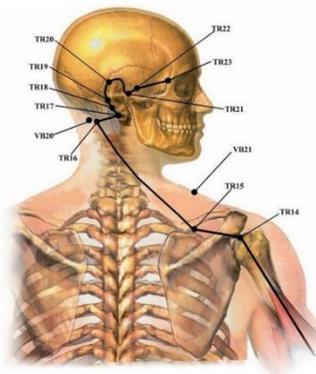
Inizia all'estremità ungueale del dito anulare, lato verso il mignolo, risale il dorso della mano fra il IV° e il V° spazio metacarpale, raggiunge il polso e prosegue sull'avambraccio in zona centrale, arriva al gomito e continua lungo la faccia postero-esterna del braccio fino alla spalla, attraversa la regione laterale del collo e si porta davanti al mastoide, circonda l'orecchio fino all'incisura superiore del trago e termina al margine laterale del sopracciglio.

I suoi punti controllano lo Yang del rene e i Liquidi.

Tav.15 - IL CANALE DEL TRIPLICE RISCALDATORE



Tav. 16 - IL CANALE DEL TRIPLICE RISCALDATORE



Meridiano Principale della Vescica Biliare (GB): Canale Yang dell'arto inferiore

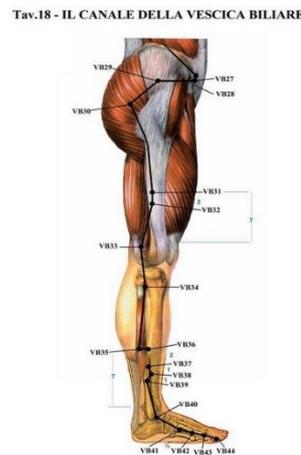
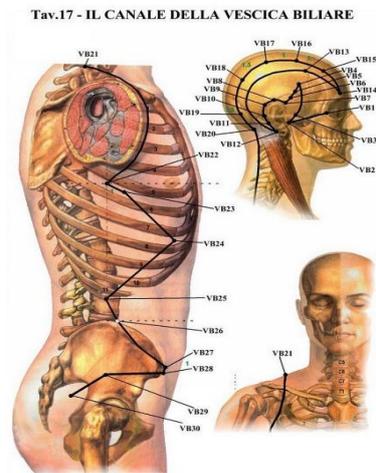
E' costituito da 44 punti e ha il suo massimo energetico dalle 23 alle 01.

Inizia al margine esterno dell'occhio, si porta anteriormente all'orecchio, risale sulla testa in zona temporale, percorre tutta la zona laterale della testa, girando intorno all'orecchio e raggiungendo la fronte, e da qui torna indietro scendendo alla base della nuca e proseguendo sulla spalla.

Raggiunge, poi, la regione laterale del torace sulla linea ascellare anteriore, arriva all'addome, raggiunge la spina iliaca anteriore e superiore, passa sopra il grande trocantere, attraversa la parte laterale

della coscia, arriva alla testa del perone poi proseguendo verso il bordo esterno raggiunge il dorso del piede, passando davanti al malleolo esterno; passa tra il quarto e il quinto metatarso e raggiunge il suo punto finale situato all'angolo del quarto dito.

I suoi punti abbassano l'Umidità-Calore, trattano le articolazioni, lo Yin di rene e il Jing.

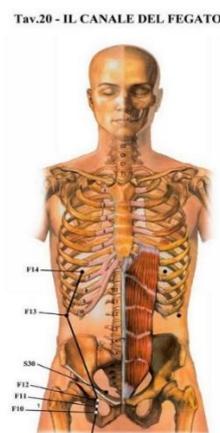
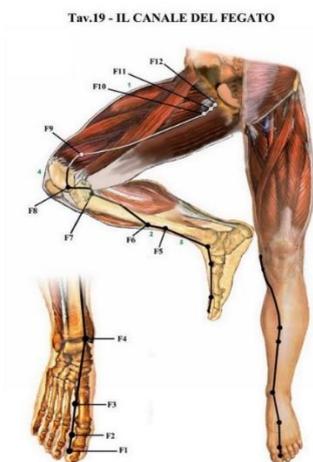


Meridiano Principale del Fegato (LV): Canale Yin dell'arto inferiore

E' costituito da 14 punti e ha il suo massimo energetico dalle 01 alle 03.

Inizia all'angolo ungueale esterno dell'alluce, risale nello spazio tra il 1° e il 2° metatarso, prosegue sulla faccia interna della gamba, continua fino al ginocchio, sale nella parte interna della coscia, raggiunge il pube e circonda tutti gli organi genitali. Si porta all'addome in zona laterale subito sotto l'estremità libera dell'undicesima costola e termina sul torace nel 6° spazio intercostale.

I suoi punti trattano la libera circolazione del Qi, il sangue e i genitali.



4.9 – I MERIDIANI STRAORDINARI – QI JING BA MAI

In questo paragrafo farò un accenno veloce a due degli otto meridiani straordinari in quanto originano dal rene e il loro trattamento può risultare utile per numerosi scopi, come spiegherò in seguito.

L'ideogramma Qi con cui vengono indicati detti canali è molto differente dall'omofono Qi di Energia in quanto significa sorprendente, meraviglioso. Quindi il termine Qi si riferisce a qualcosa che non fa parte del corso ordinario della vita.

Sono 8, numero che simbolicamente rappresenta il passaggio tra due mondi, il divino e il terrestre, il Cielo e la Terra. Per questa ragione, si ritiene che gli 8 canali straordinari abbiano una funzione importante nelle funzioni di procreazione dell'uomo: la procreazione permette il passaggio dalla non vita alla vita.

Le loro funzioni principali sono la trasmissione della vita, intesa sia come procreazione materiale che immateriale, cioè la capacità di rinnovarsi e ricreare la vita ogni giorno; la capacità di regolazione della circolazione energetica di tutti gli altri canali sovrintendendo e organizzando le trasformazioni di energia e la funzione di difesa nei confronti delle Energie patogene esterne.

Quattro meridiani straordinari originano dai reni, tra i quali il Du Mai e il Ren Mai, che di seguito descriverò, e quattro originano dai piedi.

Meridiano Straordinario Du Mai (GV) – il canale più Yang del corpo

È costituito da 28 punti.

Il canale Du Mai, detto anche Vaso Governatore, ha la funzione di comandare e coordinare tutti i canali Yang del corpo.

Inizia a metà strada fra l'estremità del coccige e l'ano, segue la linea che costeggia le apofisi spinose, passa centralmente per la linea mediale posteriore e superiore del cranio, anteriormente scende sulla fronte, il naso e termina all'interno del labbro superiore in corrispondenza della gengiva.

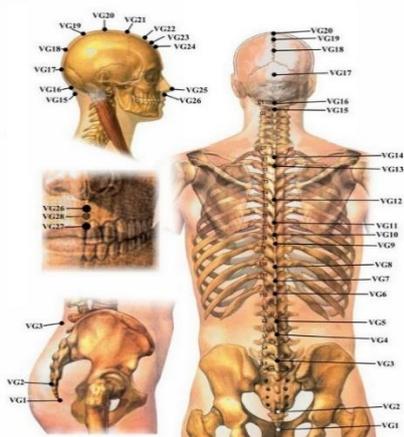
È un canale che ha, come solo un altro dei meridiani straordinari, il Ren Mai, punti propri, cioè punti che non sono posti lungo il tragitto dei canali principali.

In relazione con il rachide che simboleggia la volontà dell'uomo, è il meridiano curioso depositario delle attitudini e delle potenzialità di ogni essere umano, della sua forza d'agire, di fare, di realizzare e conoscere.

La sua funzione principale è di sostenere la colonna per avere una buona postura eretta e di controllare tutto ciò che avviene nell'individuo facendo sì che ogni parte del corpo lavori bene.

Essendo il canale più Yang del corpo simboleggia la regola, il senso di responsabilità, la razionalità.

Tav.22 - IL CANALE DEL VASO GOVERNATORE



Meridiano Straordinario Ren Mai (CV) – il canale più Yin del corpo

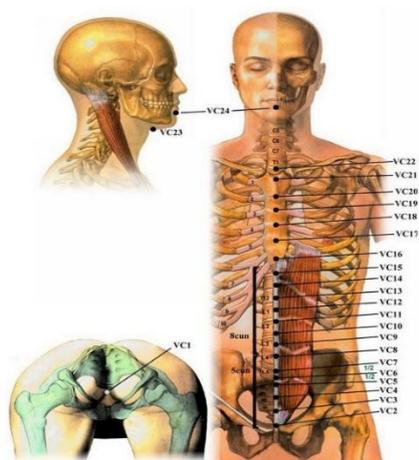
È costituito da 24 punti.

Il canale Ren Mai, detto anche Vaso Concezione, è ciò che determina e facilita nell'uomo l'accoglienza, sia sul piano materiale che immateriale. Accoglienza intesa come capacità di inglobare, assimilare, metabolizzare ciò che è diverso.

Inizia dal perineo, nello spazio tra l'ano e i genitali esterni, scorre sull'addome procedendo sulla parte anteriore del tronco, attraversa il collo, raggiunge il mento e termina nel vestibolo labiale inferiore.

Essendo il canale più Yin del corpo è legato alla capacità di affrontare la vita sostenendo la funzione che permette di capire, di ascoltare, di decifrare e di poter stabilire un ponte con un microcosmo diverso dal singolo.

Tav.21 - IL CANALE DEL VASO DEL CONCEPIMENTO



4.10 – TRATTAMENTO DEI MERIDIANI

Dopo aver visto i tragitti e le funzioni dei meridiani principali e dei due straordinari più direttamente collegati al rene, vediamo ora come possono essere utili queste nozioni applicandole alla naturopatia. Quando si parla di meridiani, il pensiero immediato è l'agopuntura, antichissima tecnica della Medicina Tradizionale Cinese, che ancora oggi viene praticata solo dagli agopuntori, medici che si sono specializzati in tale disciplina.

Come naturopati possiamo, però, lavorare sui canali energetici anche con un'altra pratica terapeutica, non riservata solo ai medici, che è la moxibustione.

La moxibustione è, come le altre pratiche della medicina cinese, di antichissima origine e di essa si parla già in un libro di seta, rinvenuto presso le tombe di Mawangdui appartenute alla famiglia Li Zang, risalente al II-I secolo a.C. In seguito moltissime altre pubblicazioni magnificarono le potenzialità della moxibustione, sostenendo soprattutto che agisce maggiormente nelle fasi croniche delle malattie o qualora altri trattamenti abbiano fallito.

La moxibustione avviene bruciando sopra o in vicinanza della cute della polvere di artemisia (*Artemisia vulgaris*) al fine di ottenere un riscaldamento della cute e, di riflesso, di strutture sottostanti e interne.

La pratica maggiormente impiegata è quella del riscaldamento cutaneo ottenibile con l'uso dei sigari di moxa. Questa pratica consiste nell'accendere un'estremità del sigaro di artemisia e avvicinarlo alla cute per riscaldarla. La pratica può avvenire mantenendo fermo il sigaro in prossimità del punto prescelto, o effettuando dei movimenti circolatori o a becchettio sul medesimo punto. Nel caso in cui il sigaro venga mantenuto fermo, esso deve rimanere ad una distanza dalla cute di almeno 3 cm, altrimenti si può causare un'ustione; questa tecnica va protratta per almeno 10 minuti, tuttavia se si esegue un movimento rotatorio, questo può avvenire ad una distanza minore ma per un tempo più lungo (20-30 minuti). Il becchettio è molto riscaldante e va effettuato con attenzione per non ledere la cute.

Un singolo trattamento di moxa dovrebbe trattare al massimo 6 punti.

Secondo la visione della MTC, una patologia genetica ereditaria, come il rene policistico, ci indica un deficit del Jing, che è sinonimo di un deficit del movimento Acqua, e, in diretta conseguenza, un deficit di Yin del rene, il quale, a sua volta, tende a produrre un deficit di Yin di fegato e/o di cuore.

Nella pratica, i vuoti di Yin e di Jing del rene si ripercuoteranno costantemente sullo Yin e sul sangue del fegato.

Pertanto, utilizzando i meridiani energetici e la moxibustione, di seguito elencherò alcuni punti, in base alle loro funzioni, che potrebbero rivelarsi utili per la tonificazione del Jing e dello Yin del rene e, in linea generale, per il trattamento di problematiche legate all'apparato urinario o alle problematiche che la patologia può comportare nel suo decorso.

È scelta del terapeuta stabilire su quali punti andare a lavorare, di volta in volta, tenendo presente la condizione del momento della persona. Questi punti possono andar bene per la patologia del rene policistico, senza mai dimenticare, però, che ogni persona è un essere a sé stante e che, per questo motivo, non si devono creare protocolli standardizzati uguali per tutti.

- ★ Punto LU 7 – DIO DEL LAMPO è collocato all’apice superiore dello stiloide radiale; indicato per trattare l’ematuria, per propagare il Qi polmonare, per riattivare la circolazione del Qi e del sangue.
- ★ Punto LU 8 – CANALE DI GRONDA è collocato a un cun dalla piega del polso; indicato per tonificare il rene Yin e per regolare la discesa del Qi di polmone.
- ★ Punto LI 6 – ORDINE PARZIALE è collocato a 3 cun prossimalmente alla depressione della tabaccheria anatomica; indicato per liberare le vie dell’acqua promuovendo la diuresi e trattando gli edemi.
- ★ Punto ST 22 – BARRIERA DELLA PORTA è collocato a 3 cun sopra l’ombelico; indicato per rafforzare la milza, trattare gli edemi e favorire la diuresi.
- ★ Punto ST 25 – ASSE DEL CIELO è collocato a 2 cun dal Ren Mai sulla linea passante sull’ombelico; indicato per rinforzare la milza, regolare l’umidità, regolare la salita e la discesa del Qi ed eliminare le stasi.
- ★ Punto ST 43 – VALLE PROFONDA è collocato prossimalmente all’articolazione metatarso falangea tra il secondo e il terzo dito del piede; indicato per regolare le funzioni dello stomaco, rinforzare le funzioni spleniche e promuovere la diuresi.
- ★ Punto SP 9 – FONTANA DELLA COLLINA YIN è collocato sul bordo posteriore della tibia dove si allarga a formare il piatto tibiale e sulla linea orizzontale; indicato per nutrire il rene, consolidare il Jing, curare la nefrite, l’incontinenza, la lombalgia.
- ★ Punto SP 11 – PORTA DI SEPARAZIONE è collocato a 8 cun sopra dal margine superiore della rotula sul bordo posteriore del Sartorio; indicato per promuovere la diuresi e per trattare le affezioni urinarie.
- ★ Punto BL 22 – SHU DEL SAN JIAO è collocato a 1,5 cun dal Du Mai sotto la spinosa di L1; indicato, tra le sue molteplici funzioni, per regolare il metabolismo dell’acqua, per curare la disuria, la ritenzione urinaria, gli edemi e l’ascite.
- ★ Punto BL 23 – SHU DEL RENE è collocato a 1,5 cun dal Du Mai sotto la spinosa di L2; indicato per nutrire lo Yin del rene, sostenere lo Yang, regolare l’acqua, curare la nefrite, la prostatite, il deficit di magrezza, il vuoto dello Yang di rene, l’ematuria, la ptosi renale e le coliche renali.

- ★ Punto BL 43 - SHU DEI CENTRI VITALI è collocato a 3 cun dal Du Mai e sotto la spinosa della IV dorsale; indicato per sanare tutte le sindromi da vuoto energetico, rafforzando milza e stomaco, tonificando il Qi del polmone e lo Yin, nutrendo e tonificando il rene.
- ★ Punto BL 52 – DIMORA DELLO ZHI è collocato 3 cun dal Du Mai sotto la spinosa della II lombare; indicato per nutrire lo Yin di rene e per promuovere la diuresi.
- ★ Punto KI 1 – SORGENTE ZAMPILLANTE è collocato sulla pianta del piede tra i cuscinetti anteriori tra il 2° e il 3° metatarso; indicato per nutrire lo Yin, placare il vento e calmare la mente.
- ★ Punto KI 2 – VALLE FIAMMEGGIANTE è collocato sotto l'articolazione tarso-metatarsale; indicato per nutrire lo Yin renale, trattenere il Jing e per la disuria, le cistiti e il diabete.
- ★ Punto KI 3 – GRANDE VALLE è collocato nella fossetta dietro al malleolo tibiale tra questo e il tendine d'Achille; indicato per nutrire lo Yin renale tonificare il Qi di rene e per consentire la ricezione da parte del rene del Qi inviato dal polmone.
- ★ Punto KI 10 – VALLE DELLO YIN è collocato tra i tendini semimembranoso e semitendinoso della zampa d'oca; indicato per rafforzare lo Yang.
- ★ Punto GB 25 – PORTA DELLA JING QI è collocato alle estremità della XII costa; indicato per nutrire il rene, rafforzare la regione lombare e la milza, armonizzare lo stomaco e favorire la diuresi.
- ★ Punto LV 2 – CAMMINARE NEL MEZZO è collocato nello spazio interdigitale tra il 1° e il 2° dito del piede; indicato per calmare il fegato, per promuovere la circolazione del Qi, per curare l'ipertensione.
- ★ Punto LV 5 – CANALE DELLE CONCHIGLIE è collocato a 5 cun sopra il malleolo tibiale sul bordo posteriore della tibia; indicato per drenare e tonificare il Qi epatico, per trattare le alterazioni funzionali della colonna vertebrale, curare disuria e ritenzione urinaria.
- ★ Punto LV 9 – INVOLUCRO DELLO YIN è collocato a 4 cun sopra il condilo mediale del femore; indicato per drenare il fegato, nutrire il rene regolando il circolo nella regione lombare, curare ritenzione urinaria, disuria e dolori lombari irradiati all'addome.
- ★ Punto GV 6 – CENTRO DEL RACHIDE è collocato sotto la spinosa della XI dorsale; indicato per fortificare la milza, il rene e il rachide e per promuovere la diuresi regolando l'Umidità.
- ★ Punto GV 7 – ASSE CENTRALE è collocato sotto la spinosa della X dorsale; indicato per fortificare la regione lombosacrale e il rene e per armonizzare stomaco e milza rafforzandoli.
- ★ Punto CV 4 – BARRIERA DELLA SORGENTE è collocato a 2 cun sopra il pube e a 3 cun sotto l'ombelico: indicato per tonificare il sangue e contrastare la liberazione dello Yang.

CAPITOLO 5
LA DIETETICA E I RENI



*“FA CHE IL CIBO SIA LA TUA
MEDICINA E CHE LA
MEDICINA SIA IL TUO CIBO”
(IPPOCRATE)*

5.1 – SCIENZA DELLA NUTRIZIONE

Dopo l'aria e l'acqua, il cibo rappresenta l'elemento indispensabile alla vita umana.

L'OMS ha dichiarato che le malattie del mondo industrializzato come il diabete, l'ipercolesterolemia, l'ipertensione, l'obesità e il cancro trovano la causa nelle errate abitudini alimentari che si hanno sin dall'infanzia e per questo motivo raccomanda un'educazione impostata ad una sana ed equilibrata alimentazione.

Sapersi alimentare è una condizione indispensabile per conservare o per recuperare la salute: mangiare semplice e sano è il miglior modo per mantenere o per ritrovare uno stato di salute ottimale. Nel corso degli anni si sono sviluppate diverse scuole di pensiero riguardanti l'alimentazione: data la vastità dell'argomento, ho deciso di fare un breve excursus sulla “Nuova dietetica di Costacurta” e sul pensiero della Medicina Tradizionale Cinese.

5.2 – LA NUOVA DIETETICA DI COSTACURTA

La dietetica naturale proposta dal Costacurta ha un approccio igienistico-olistico, nella quale il pilastro portante è l'alimento crudo e integro, il solo in grado di fornire principi nutrienti sinergici e vitalità all'organismo.

La vera rivoluzione apportata in campo dietetico da Costacurta è quella di aver spiegato e documentato come l'uomo non è solo ciò che mangia, ma soprattutto ciò che digerisce: tutto ciò perché la salute è la logica conseguenza della qualità del sangue il quale, a sua volta, è il prodotto della corretta attività digestiva. Tutte le funzioni organiche dipendono dalla qualità del sangue e l'alimentazione naturale è il mezzo più sicuro, poiché solo gli alimenti adeguati producono sangue puro, che dà la vita ai tessuti ed agli organi; con un'alimentazione scorretta e insana il sangue viene avvelenato e vi è una alterazione delle funzioni organiche.

Costacurta dà un'enorme importanza alle compatibilità alimentari e alle corrette elaborazioni culinarie perché solo le corrette associazioni alimentari pongono l'organismo in condizione di svolgere il proprio normale metabolismo.

Secondo la “Nuova Dietetica” è indispensabile consumare il maggior quantitativo di alimenti crudi e siccome alcuni cibi devono essere cotti è necessario adottare la cottura più favorevole alla salvaguardia dei principi nutritivi, ma soprattutto fare in modo che i cibi cotti costituiscano la minima parte del pasto perché l'alimentazione ideale dovrebbe essere costituita per almeno il 70% da cibi crudi.

Gli organi digestivi se restano inattivi si indeboliscono e i cibi cotti agevolano questo processo di degradazione, rallentandone le funzioni. Non è mangiando cibi cotti che si fortifica una digestione

debole; quando gli organi sono indeboliti bisogna non sovraccaricarli e riabitarli con gradualità all'utilizzo delle crudità.

Mangiare semplice e sano, quindi, è il modo migliore per mantenere o ritrovare uno stato di salute ottimale: il pasto ideale dovrebbe essere composto da un solo piatto abbinato costantemente con verdure.

5.3 – ALIMENTAZIONE E MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

A differenza del pensiero di Costacurta e di altre dietetiche, quella cinese non opera alcuna esclusione di cibi pur preferendo cereali e verdure. Tutti gli alimenti sono utili per le strutture e per le funzioni dell'organismo e tutti sono necessari anche se in differenti quantità e in differenti periodi dell'anno. Per la Medicina Tradizionale Cinese un alimento, se assunto correttamente in relazione al luogo e alla stagione in cui vive e viene raccolto, è in grado di mantenere l'organismo nell'equilibrio Yin/Yang in cui consiste la buona salute.

In egual modo agli esseri umani, come ho scritto nel precedente capitolo, anche gli alimenti hanno il Jing, ovvero hanno la loro vitalità intrinseca, la loro energia, capace di arricchire il Jing dell'uomo.

Tra gli alimenti ricchi di Jing sono annoverati quelli freschi che non hanno subito processi particolari durante la coltivazione, la raccolta o la conservazione come, ad esempio, i cereali integrali, le verdure e la frutta fresca, i funghi, le uova, le carni fresche e i germogli.

È preferibile scegliere alimenti che crescono nelle regioni dove vivono gli esseri umani in quanto uomini e cibi che vivono in uno stesso luogo sono sottoposti ai medesimi influssi dell'universo e sono, pertanto, energeticamente correlati.

Oltre al Jing degli alimenti, nella dietetica cinese sono importanti la classificazione dei sapori, che tiene conto delle azioni specifiche che svolgono nell'organismo, e la natura dei cibi, ovvero la capacità di produrre freddo o caldo all'interno del corpo.

Per esemplificare, nel caso dei reni, correlati all'elemento Acqua il sapore corrispondente è il salato; esso è ammorbidente, in quanto in presenza dell'acqua si imbibisce e diventa morbido.

Il salato è un sapore Yin, muove l'energia verso il basso e verso l'interno umidificando il secco, ammorbidendo le masse dure, come le cisti o le nodosità, e migliorando la digestione.

I cibi salati penetrano nei reni e nella vescica aiutando a regolare il metabolismo dell'acqua e a espellere le tossine dal corpo prestando attenzione però al loro consumo in quanto il sale indebolisce facilmente questi organi portando ad edema e difficoltà ad urinare. Tra i cibi salati si elencano il sale stesso, le alghe marine come la Kelp, la salsa di soia, il miglio e l'orzo.

L'Acqua rappresenta cibi per loro natura freddi o rinfrescanti, che sarebbero da mangiare quando essa è carente e deve essere rafforzata. Tra gli alimenti rinfrescanti si trovano mele, pere, banane, angurie,

meloni, pomodori, agrumi, lattuga, cetrioli, sedano, cardo, spinaci, broccoli, cavolfiori, zucchine, latte di soia, tofu, aglio, yogurt, granchi e molluschi.

Considerato che, come scritto sopra, il rene policistico è da considerarsi un rene debole, quindi un movimento Acqua da tonificare, per la dietetica cinese si può tonificare utilizzando la frutta e la verdura sopra riportate che appartengono a questo elemento e piccolissime quantità di cibi salati.

Sono utili i metodi di cottura che utilizzano molta acqua, al vapore oppure la bollitura.

5.4 – CONSIGLI ALIMENTARI PER RENE POLICISTICO

Vediamo, ora, una linea generale da consigliare alle persone affette da rene policistico.

Innanzitutto è importante ricordare che si deve seguire un regime alimentare a ridotto tenore in proteine, potassio, sodio e fosforo.

Da ricerche recenti svolte, è stato dimostrato che l'alimentazione nelle patologie renali e, di conseguenza, nel rene policistico, gioca un ruolo da protagonista perché incide sull'anello di congiunzione fra rene e intestino, o meglio sul microbiota intestinale, meglio conosciuto come flora batterica.

L'intestino in disbiosi è una potente fonte di tossine infiammatorie che contribuiscono ad aggravare il quadro della malattia renale. L'accumulo di tossine prodotte dal microbiota intestinale è associato a complicanze cardiovascolari e alla progressione della malattia stessa verso stadi più avanzati.

La Dieta Mediterranea, proclamata patrimonio immateriale dell'Unesco, è un vero e proprio elisir di salute per l'asse intestino-rene in quanto è ricca di alimenti di origine vegetale e fonte di fibre antiossidanti.

Di seguito un elenco dei cibi non consentiti, consentiti con moderazione e quelli consentiti e consigliati.

ALIMENTI NON CONSENTITI:

- ★ Alcolici e superalcolici
- ★ Dadi o estratti di carne
- ★ Alimenti in salamoia, sotto sale o sott'olio
- ★ Maionese, senape e salse in genere
- ★ Patatine, pop-corn e qualsiasi snack salato
- ★ Insaccati e affettati di qualsiasi tipo
- ★ Formaggi ad esclusione della ricotta, da consumare con moderazione
- ★ Cioccolato ad esclusione di quello fondente, consentito con moderazione
- ★ Farine bianche

- ★ Legumi secchi
- ★ Crostacei
- ★ Carni rosse e carni grasse
- ★ Lievito di birra
- ★ Lattuga

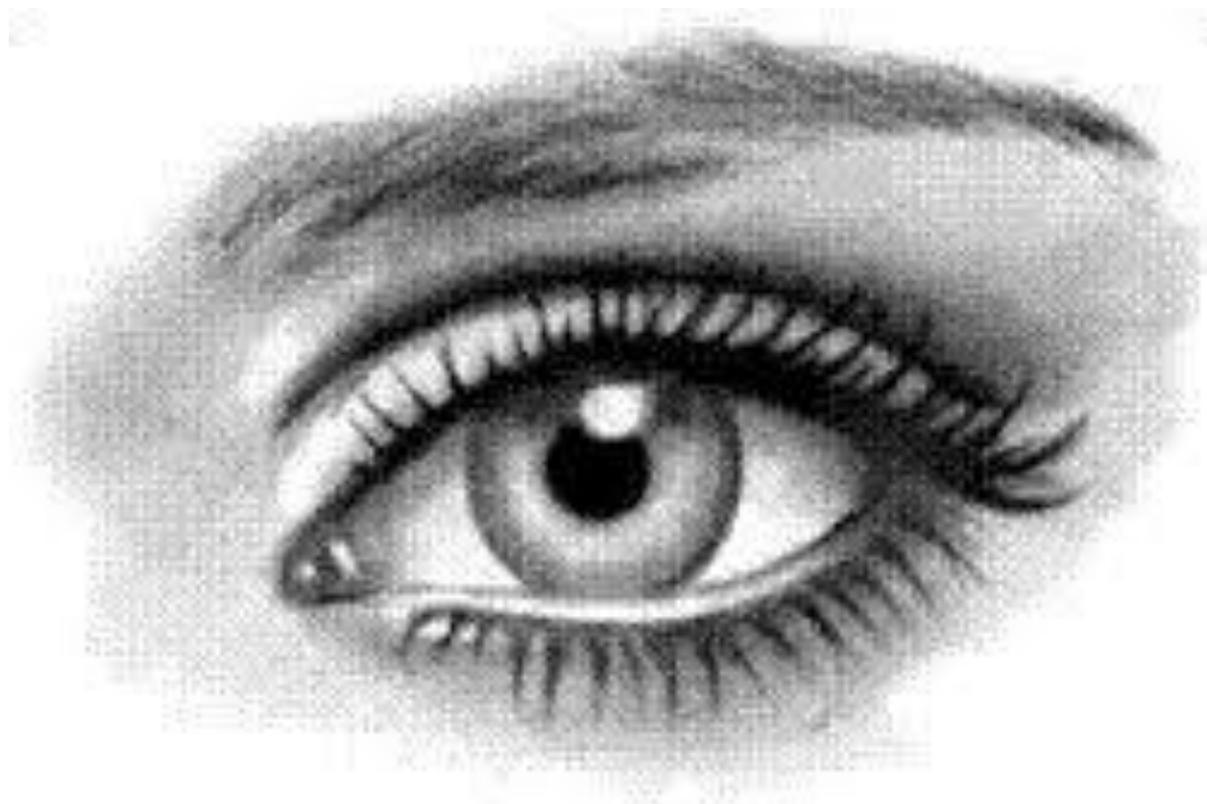
ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE:

- ★ Sale: è buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che ne contengono elevate quantità. Importante è non sostituire il sale comune con i sali dietetici in quanto sono ricchi di potassio.
- ★ Miele, marmellata e zucchero
- ★ Pizza pane, grissini e prodotti da forno in genere
- ★ Latte e latticini
- ★ Legumi freschi
- ★ Pasta e riso ad eccezione di quelli integrali che sono consigliati
- ★ Verza, spinaci, melanzane, coste, erbe e carciofi
- ★ Funghi
- ★ Noci, mandorle, nocciole e anacardi

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI:

- ★ Pasta, pane e riso esclusivamente integrali
- ★ Particolarmente indicato il consumo di quinoa
- ★ Carni bianche, scartando la pelle del pollame
- ★ Pesce bianco come merluzzo, branzino, sogliola
- ★ Verdure in genere ad eccezione di quelle elencate da consumare con moderazione
- ★ Uova specialmente cotte alla coque
- ★ Frutta fresca
- ★ Spezie ed erbe aromatiche
- ★ Olio extra vergine di oliva spremuto a freddo.

CAPITOLO 6
IRIDOLOGIA



*“QUANDO CONOSCERO’
LA TUA ANIMA
DIPINGERO’ I
TUOI OCCHI”
(A. MODIGLIANI)*

6.1 – COS'E' L'IRIDOLOGIA

L'iridologia è una disciplina olistica che attraverso lo studio e l'osservazione dei tessuti, delle alterazioni grafiche e cromatiche delle iridi valuta la costituzione di un individuo e riesce a vedere le zone riflesse di tutto l'organismo.

L'iridologo, tramite i diversi segni visibili nell'iride, vede la condizione riflessa di organi e sistemi organici. Questi segni rappresentano un quadro dettagliato dell'integrità del corpo, della sua robustezza costituzionale, delle zone di congestione o di accumulo tossico e dei punti costituzionalmente forti o deboli che nell'insieme determinano la "forza vitale" di un soggetto. La forza vitale è data dall'equilibrio fra il sistema endocrino e il sistema nervoso.

L'iride è una vera e propria carta geografica di tutto il corpo umano, psiche compresa, e può indicare precocemente un problema.

6.2 – PRINCIPIO BASE DELL'IRIDOLOGIA

L'iridologia ha come principio base la dinamica dell'interscambio delle sensazioni nervose (organi/cervello e viceversa).

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

Si conoscono due vie di trasmissione dagli organi all'iride:

- **TRASMISSIONE NERVOSA – ALTERAZIONI GRAFICHE:** dall'organo si producono impulsi che tramite i nervi raggiungono il midollo, proseguono verso l'ipotalamo nell'encefalo, raggiungono la corteccia cerebrale che li elabora e li rimanda al talamo per terminare nell'iride (ORGANI – MIDOLLO – TALAMO- CORTECCIA – TALAMO – IRIDE).

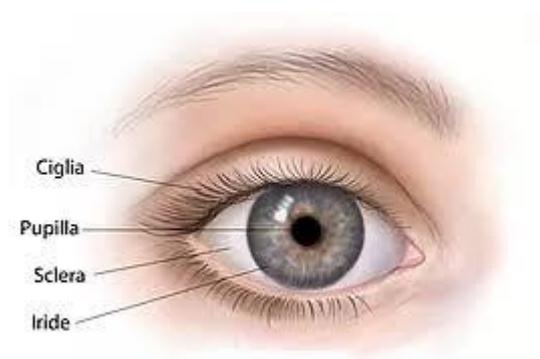
Questa via determina l'alterazione grafica o strutturale nell'iride e a livello iridologico evidenzia principalmente le infiammazioni (lacune e raggi).

- **TRASMISSIONE CHIMICA O SANGUIGNA – ALTERAZIONI CROMATICHE:** il sangue dagli organi arriva all'arteria oftalmica, passa per le arterie ciliari, per quelle radiali e infine arriva all'iride causando un'alterazione cromatica che a livello iridologico evidenzia un'intossicazione.

6.3 – CHE COSA PUO' VEDERE CON L'IRIDOLOGIA

Attraverso l'esame dell'iride si possono vedere la forza o debolezza degli organi, delle ghiandole o dei tessuti; la forza o la debolezza costituzionali; la quantità di depositi tossici nel corpo; in quale parte del corpo vi è un'inflammazione e il suo relativo stadio; la congestione del sistema linfatico; la mancanza di minerali; la qualità dell'energia nervosa nel corpo.

6.4 – OCCHIO E IRIDE



L'iride è formata da quattro strati:

- Epitelio anteriore
- Strato pigmentoso, colore
- Stroma sito del muscolo sfintere, muscolo circolare che stringe la pupilla attraverso il sistema nervoso parasimpatico
- Epitelio posteriore sito del muscolo dilatatore, muscolo radiale che dilata la pupilla attraverso il sistema nervoso ortosimpatico.

6.5 – LA PUPILLA

La pupilla ha una sua morfologia di base considerata normale; l'alterazione di questi parametri naturali fornisce numerose informazioni per redigere un'analisi iridologica vera e propria.

L'osservazione della pupilla è di grande importanza nell'iridologia perché i riflessi provenienti dal sistema nervoso autonomo in quella zona sono molto significativi.

Le pupille normali sono generalmente rotonde, simmetriche, di uguale dimensione, poste al centro dell'iride e coordinate tra loro nei movimenti.

In base alle modificazioni osservate nella pupilla, si possono elencare i seguenti segni pupillari: midriasi, miosi, anisocoria, hippus, ovalizzazioni, appiattimenti e fughe pupillari.

- MIDRIASI: anormale dilatazione della pupilla.

Tra le indicazioni a livello sistemico ci potrebbero essere disturbi al tratto uro -genitale.

- **MIOSI:** anormale restringimento della pupilla.
- **ANISOCORIA:** differenza di diametro tra le pupille.
- **HIPPUS:** la pupilla esposta alla luce si contrae o si dilata continuamente. Indica esaurimento, forte conflitto a livello spirituale, distonia vegetativa (non c'è equilibrio tra il sistema parasimpatico e ortosimpatico) oppure squilibrio termico corporeo legato a una cattiva digestione.
- **OVALIZZAZIONI:** perdita di rotondità e formazione ellittica della pupilla. Le estremità ovalizzate indicano problemi di tipo circolatorio, mentre le estremità appiattite indicano problemi funzionali degli organi.
- **APPIATTIMENTO O SCHIACCIATURA:** la pupilla perde il suo percorso circolare per assumere un andamento lineare. Generalmente indicano un'alterata funzione energetica del settore irideo corrispondente, quindi segnalano un settore in deficit energetico.
- **FUGHE PUPILLARI:** decentramento della pupilla. Indica una compromissione degli organi presenti dove si è creato lo spazio ma anche dove si è spostata la pupilla in quanto, in questo caso, avremo organi in sofferenza.

6.6 – LE COSTITUZIONI IRIDOLOGICHE

La costituzione appartiene alla struttura genetica dell'individuo e non cambia per tutta la vita; può indicare alcuni tipi di processi patologici che hanno maggior probabilità di manifestarsi.

Le Costituzioni s'identificano dal colore di base, dalla struttura dello stroma e dai segni in esso localizzati.

I tre gruppi costituzionali sono: LINFATICA, EMATOGENA, BILIARE o MISTA.

- **COSTITUZIONE LINFATICA:** sono le iridi azzurre con fibre leggermente ondulate e moderatamente distanziate.

La caratteristica principale è l'iperattività del sistema linfatico con predisposizione ad affezioni catarrali. Il terreno è acido e il sangue è fluido.

Sono interessate le mucose dell'apparato respiratorio, tonsille e adenoidi, l'apparato digerente e l'apparato genito – urinario.

Si riscontrano frequentemente eczemi con disturbo catarrale della pelle, disturbi artritici e reumatici e disturbi renali.

- **COSTITUZIONE EMATOGENA:** sono le iridi marroni dall'aspetto vellutato e spugnoso.

Il terreno è alcalino e il sangue è spesso.

I disturbi potenziali della costituzione ematogena sono a carico del sistema endocrino, dell'apparato digerente (fegato), del sangue (leucopenia).

Incapacità a immagazzinare i minerali essenziali.

- **COSTITUZIONE MISTA:** sono le iridi di colore misto, con strato basale di colore dal blu al verde e il marrone in superficie
Vi è una predisposizione a disturbi di tipo epato-biliari (fegato e cistifellea) e ghiandolari (pancreas).

6.7 – PATOGRAFIA: ALTERAZIONI GRAFICHE DELL'IRIDE

Le alterazioni grafiche sono reazioni legate al sistema nervoso centrale e periferico che indicano infiammazioni. Provocano un'alterazione delle fibre dell'iride attraverso manifestazioni strutturali tipo rigonfiamenti, interruzioni, puntini, anelli o accavallamenti.

Tra le alterazioni si possono elencare:

- **LACUNE:** iniziano sempre nella corona dell'apparato gastro-intestinale e hanno sempre un legame con esso.
Possono essere aperte, indicando un processo infiammatorio in atto, chiuse, indicando un processo infiammatorio cronico o una trasmissione genetica, piccole o grandi, a foglia o ad asparago.
- **CRIPTE:** segni piccoli di forma trapezoidale che indicano cisti, ulcere o necrosi di un organo.
- **RADIALI:** fibra gonfia e diritta in superficie sull'iride. Possono essere semplici o vascolarizzate.
Rappresentano infiammazioni causate dall'aggravamento di uno stato.

Nel corso di un'infiammazione acuta le fibre si gonfiano e si schiariscono perché vi è la reazione di difesa a uno stimolo; reazione che non sussiste quando un'infiammazione è cronicizzata dove le fibre sono più scure e vanno in profondità.

6.8 – PATOCROMIA E POLICROMIA: ALTERAZIONI CROMATICHE DELL'IRIDE

Le alterazioni cromatiche sono reazioni legate alle attività umorali, endocrine e circolatoria provocando un'alterazione del colore. Indicano sempre un'intossicazione.

- **PATOCROMIA:** alterazioni cromatiche dei due colori di base. Superficiali e chiare indicano intossicazioni acute a livello di un organo; profonde e scure indicano la tendenza alla cronicizzazione con interessamento del sistema nervoso.
- **POLICROMIA:** è sovrapposizione di colore ed indica debolezza d'organo o dismetabolismo.
Come il colore di fondo ci fornisce informazioni sulle caratteristiche genetiche, così i colori che si depositano sulla superficie dell'iride ci forniscono indicazioni sulle variazioni delle normali attività degli organi interni.

6.9 – SUDDIVISIONE DELL'IRIDE PER ZONE E POLI

Per comprendere la suddivisione dell'iride innanzitutto va diviso in due parti:

1. AREA GASTROINTESTINALE: chiamata AREA PUPILLARE o PIANO PUPILLARE comprende stomaco e intestini e occupa normalmente 1/3 della superficie dell'iride.
2. AREA DEGLI ORGANI: chiamata ZONA DEGLI ORGANI occupa i 2/3 della superficie iridea e si può suddividere in ulteriori aree o poli:
 - POLO NEUROSENSORIALE: zona superiore dell'iride, polo freddo. Comprende testa, zona encefalica, organi di senso, occhi, udito, naso e lingua.
 - POLO RITMICO: zona mediana dell'iride, organi ritmici. Comprende cuore, polmoni, bronchi, tiroide.
 - POLO METABOLICO: zona inferiore dell'iride, polo caldo. Comprende organi del bacino, apparato urogenitale, milza e pancreas.

6.10 – SUDDIVISIONE DELL'IRIDE IN ANELLI

Alcuni iridologi hanno ulteriormente diviso l'iride in 7 anelli concentrici, di uguale misura.

Jensen utilizza queste zone come aiuto per localizzare i segni.

Luigi Costacurta sostiene nei suoi scritti che le sette corone, o anelli, circolari rivelano l'esatto stato dei sistemi nervosi dell'organismo e di conseguenza lo stato, a livello nervoso, dell'organo nell'area circolare corrispondente.

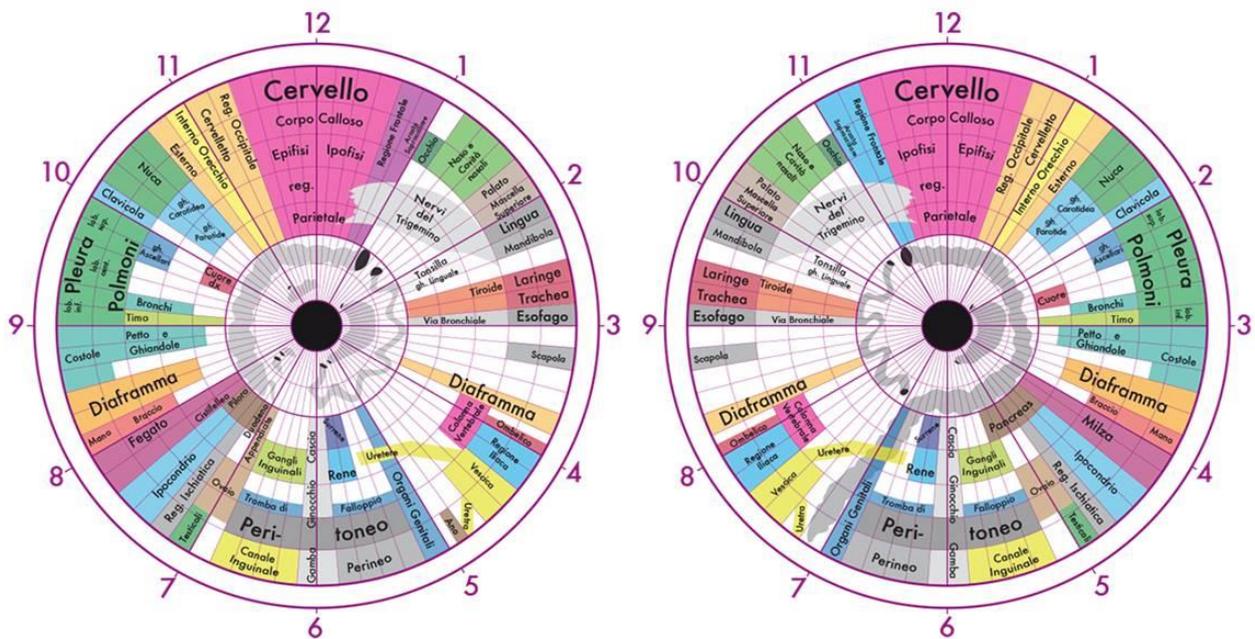
La corrispondenza fra anelli e organi, partendo dal più interno sono:

1. Stomaco
2. Intestini
3. Cuore – sistema neuro endocrino composto da epifisi, ipofisi, timo, tiroide, pancreas, ghiandole surrenali, ovaio e testicoli – grossi linfatici addominali
4. Polmoni
5. Cervello – Sistema nervoso – organi riproduttivi
6. Fegato – linfonodi periferici
7. Pelle

6.11 – MAPPA IRIDOLOGICA

Le mappature, a loro volta, dividono l'iride secondo un criterio radiale tracciando delle linee dal centro verso la periferia, a formare una serie di spicchi, di varia grandezza come fosse la ripartizione di una torta. Le topografie settoriali o mappe iridologiche sono numerose a seconda delle diverse scuole di pensiero.

La mappa da me presa in considerazione, per l'analisi dell'iride nel capitolo sul caso, è di Luigi Costacurta.



CAPITOLO 7

FITOTERAPIA E OLIGOELEMENTI



*“LA NATURA
NON TOLLERA
UNA SALUTE
INGUARIBILE”
(T. BERNARD)*

7.1 – COS'E' LA FITOTERAPIA

La fitoterapia è un sistema terapeutico che utilizza piante ed erbe per curare.

La parola “fitoterapia” è composta da PHITOS dal greco pianta (vegetale) e TERAPEIA (cura).

Significa quindi “curarsi con le piante”.

Secondo una definizione proposta dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) nel 1980, si considera pianta medicinale ogni vegetale che contenga, in uno o più dei suoi organi, sostanze che possono essere utilizzate a fini terapeutici o preventivi, o che sono precursori di sintesi chemio-farmaceutiche. In effetti, i farmaci che vengono oggi impiegati nei Paesi industrializzati derivano in buona parte da sostanze vegetali o sono comunque stati elaborati a partire da esse.

7.2 – CENNI STORICI

Le prime notizie dell'uso di piante ed erbe a scopo curativo risalgono a 10.000 anni fa, in India.

I più antichi documenti scritti appartengono, invece, alla civiltà cinese: tra questi l'Erbario di Shen Nung, datato circa 2700 a.C.

Anche nei ritrovamenti della civiltà Egizia, sono stati trovati scritti papiri che riportano la descrizione di malattie e di erbe medicamentose.

L'uomo primitivo sotto la guida di un istinto primordiale imparò a selezionare tuberi, frutti, succhi e foglie di piante con cui alimentarsi o con cui mitigare il dolore causato dalle ferite, ricercando nel mondo vegetale il rimedio ai suoi mali.

L'uso dei rimedi naturali vegetali è poi proseguito per millenni fino a trasformarsi in scienza delle erbe medicinali o fitoterapia.

Le tradizioni più significative confluite nella fitoterapia moderna sono quelle delle popolazioni cinese, indiana, precolombiana ed europea.

L'utilizzo delle piante medicinali è passato nel corso dei secoli da una fase empirica e popolare ad una fase in cui predominano la ricerca e la sperimentazione scientifica.

7.3 – FITOCOMPLESSO

Per fitocomplesso s'intende un'entità biochimica unitaria e dinamica, insieme di più principi attivi, sia primari che secondari, estratti da una pianta medicinale capaci di un'attività terapeutica superiore a quella svolta dai singoli principi attivi costituenti e capace di apportare modifiche strutturali e funzionali alle cellule modulandone l'attività.

Rappresenta l'unità farmacologica integrale della pianta medicinale dove il vasto complesso di sostanze attive sommate costituisce un meccanismo unitario e produce un certo effetto terapeutico

solo nella sua totalità.

I preparati fitoterapici possono essere classificati a seconda del tipo di pianta utilizzata. Vediamo come:

Da **PIANTA ESSICATA** si possono ottenere:

- TISANE E DECOTTI: si preparano da singole piante o da miscele di esse, essiccate e frantumate.
- POLVERI: si preparano per frantumazione della pianta secca e possono essere grosse, fini o finissime a seconda della granulosità ottenuta.
- ESTRATTO FLUIDO: si prepara per macerazione in solvente, alcol o glicerina, della pianta secca.
- ESTRATTO MOLLE: il solvente è quasi completamente evaporato.
- ESTRATTO SECCO: si prepara dall'estratto fluido, facendo evaporare totalmente e opportunamente il solvente.

Da **PIANTA FRESCA** si possono ottenere:

- SUCCHI: si preparano per estrazione meccanica, dopo frantumazione della pianta o di parte di essa con la maggior concentrazione di principi attivi. Con l'aggiunta di zucchero e aromi si ottengono sciroppi ed elisir.
- TINTURA MADRE: è un'estrazione ottenuta per macerazione a freddo per 21 giorni in una soluzione di acqua e alcol a gradazione e peso stabilito dalla farmacopea ufficiale. Deve essere considerata un "fitofarmaco" in quanto agisce fundamentalmente sul sintomo, ha interazioni con i farmaci e controindicazioni.
- MACERATO GLICERICO: è un preparato ottenuto dall'azione dissolvente della glicerina diluita in acqua e alcol su tessuti meristemati di origine vegetale, cioè tessuti allo stato embrionale come gemme, boccioli, giovani germogli. Non presentano tossicità intrinseca o estrinseca e non hanno controindicazioni. A differenza delle tinture madri, che svolgono un lavoro più sintomatico, i macerati glicerici agiscono in modo più dolce e profondo facendo un lavoro di riparazione cellulare e di drenaggio.
- OLIO ESSENZIALE: è estratto da alcune piante che lo contengono naturalmente. Non sono esenti da effetti collaterali in quanto generalmente vengono eliminati da tutti gli organi emuntori e possono causare disturbi ad essi.

7.4 – REGOLE POSOLOGICHE IN FITOTERAPIA

Se si considera pari a uno la posologia media prevista per un adulto, è opportuno che nelle varie fasi della vita essa sia adeguata all'età:

- Neonati 1/10
- Lattanti 1/5
- Terza infanzia ½
- Adolescenza 2/3
- Anziani 2/3

Sono da evitare tinture madri e preparati alcolici al di sotto dei 2 anni di età, durante la gravidanza e il successivo allattamento e in caso di ulcere e gastriti. Negli anziani la somministrazione va adattata alla funzionalità renale e al metabolismo.

Al fine di massimizzarne l'efficacia terapeutica, l'assunzione dei fitoterapici andrebbe così suddivisa nel corso della giornata:

- Al risveglio: antinfiammatori, diuretici, depurativi e lassativi
- Lontano dai pasti (almeno 2 ore prima o dopo): tonici, cardiotonici, neurotonici, epatoprotettori, emmenagoghi e sedativi della tosse
- Prima dei pasti (circa 10/15 minuti): digestivi, antiacidi, remineralizzanti, eupeptici
- Dopo i pasti: sedativi, ipnotici, antireumatici, fitocomplessi attivi sul cuore e sulla circolazione.

La prescrizione può essere occasionale, periodica, stagionale oppure continuativa.

Quando è richiesto un trattamento prolungato o a cicli, è opportuno adottare “la regola dei 2/ 3”. Essa consiste nella somministrazione continua per i primi venti giorni del mese, con una pausa nell'ultima decade del mese; oppure nella somministrazione per due mesi continuativi e successiva pausa di un mese. In tal modo si evitano i fenomeni di assuefazione e, al contempo, la risposta alla ripresa di ogni nuovo ciclo è più pronta.

In generale, i fitoterapici vanno diluiti in un po' d'acqua minerale naturale e lasciati in bocca per un minuto circa, prima di essere deglutiti, ciò assicura il massimo assorbimento per via sublinguale.

In caso si associno più fitoterapici, è opportuno sceglierli in base al loro meccanismo d'azione tenendo presente che le tinture madri non si devono mescolare con i gemmoderivati ma solo in soluzione estemporanea tra loro.

Il tempo medio di una cura fitoterapica è di circa 3 settimane.

7.5 – FITOTERAPIA E RENE POLICISTICO

Di seguito indicherò alcuni rimedi fitoterapici che possono essere utili nel trattamento del rene policistico.

Anche in questo caso, come già specificato, i fitocomplessi di cui tratterò non sono gli unici che

possono andare bene per trattare la patologia e le eventuali complicanze; questo perché, come per tutte le altre discipline dalla riflessologia plantare alla moxibustione e, più in generale, per tutte le discipline olistiche, non si possono redigere protocolli rigidi ma si deve sempre avere una visione totale della persona studiando trattamenti ad personam e non generici. Indicherò, pertanto, i rimedi utili per la depurazione del terreno acido, per il sovraccarico renale, per depurare il fegato, per sgonfiare la zona delle caviglie e per tenere sotto controllo la pressione arteriosa: questi disturbi sono quelli che mi sono stati evidenziati dalla persona affetta dal rene policistico che ho seguito.

- **TILIAE FLORES** (alburno del tiglio): fa parte della famiglia delle malvacee, il suo tempo balsamico va da aprile a luglio e la sua fioritura da maggio a luglio.

L'alburno del tiglio, parte legnosa più giovane del tronco, è ricca di tannini che stimolano la secrezione biliare ed esercitano effetti antispasmodici. Tra gli effetti riconosciuti si annoverano le seguenti proprietà: drenante dei liquidi corporei con conseguente azione positiva nella riduzione degli acidi urici, antispasmodico, sedativo, favorisce la regolarità della pressione arteriosa, regolatore intestinale, detossinante epatico con azione positiva su stati emicranici, litiasi biliare e renale.

- **CHRYSANTHELLUM AMERICANUM**: fa parte della famiglia delle asteracee, il suo tempo balsamico è dopo la fioritura, inizio autunno. La sua attività è epatoprotettiva e rigenerante del tessuto epatico, anti litiasica, colagoga, coleretica. Indicato per disturbi epatobiliari, disturbi gastrointestinali e disturbi renali come oliguria e la litiasi renale.
- **DESMODIUM ADSCENDENS**: fa parte della famiglia delle fabacee o leguminose, è una pianta erbacea perenne originaria dell'Africa Equatoriale. La sua attività è epatoprotettiva nei confronti di agenti tossici e virali, purificante per il corpo perché aiuta a eliminare le tossine. Indicata anche per la stanchezza, lo stress e come ricostituente epatico.
- **GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA**: fa parte della famiglia delle fabacee o leguminose, è una pianta tropicale che ama il clima caldo. Fiorisce tra agosto e ottobre e i frutti si raccolgono in dicembre. È una pianta originaria dell'Africa e in Occidente è relativamente giovane perché la si conosce dagli anni '70. I suoi semi sono ricchi di 5-HTP, una molecola oggetto di numerose ricerche perché utile nell'insonnia, nella fame nervosa, negli stati ansiosi, nella depressione lieve, nell'emicrania tensiva e nella regolazione dei ritmi circadiani.

Il 5-idrossi-triptofano (5-HTP), un precursore della serotonina, l'"ormone del benessere", che nel nostro organismo è coinvolto in varie funzioni fisiologiche, tra cui la regolazione del tono dell'umore, del sonno e dell'appetito.

La serotonina è un neurotrasmettitore sintetizzato dal nostro organismo, a partire

dal triptofano, aminoacido definito "essenziale" perché l'organismo umano non è capace di produrlo, e per questa ragione può essere assunto solo attraverso l'alimentazione.

Il 5-HTP è un passaggio intermedio di questa sintesi, perciò, mediante l'assunzione di Griffonia, è possibile incrementare in modo naturale i livelli di serotonina nell'organismo.

- **SCHISANDRA CHINENSIS:** fa parte della famiglia delle Schisandracee. Il nome significa “seme dei cinque aromi”. La Schisandra è una pianta rampicante che si trova nel nord e nel nord-est della Cina, in Russia e in Corea. Aumenta la resistenza allo stress, stimola il sistema nervoso centrale, stimola il cuore perché è un vasodilatatore e normalizza la pressione sanguigna senza alterare quella normale o alta, alza le difese immunitarie, aiuta a rigenerare il tessuto epatico proteggendolo dalle tossine e migliora le capacità psico-fisiche soprattutto nei periodi di stress.
- **TARAXACUM OFFICINALE:** fa parte della famiglia delle asteracee, la sua fioritura è in primavera ma può protrarsi fino all'autunno. La sua attività è eupeptica, tonica generale, coleretica, colagoga, lassativa, diuretica, ipocolesterolemizzante e ipoglicemizzante.
Indicato per epatopatie, reumatismi, diabete, litiasi biliare e per le sue proprietà depurative in quanto stimola la funzionalità biliare, epatica e renale attivando gli organi emuntori adibiti alla trasformazione delle tossine. È un buon depurativo epatico.
- **URTICA DIOICA:** fa parte della famiglia delle urticacee, è una pianta erbacea perenne la cui fioritura è tra maggio e settembre. Si raccoglie dalla primavera all'autunno inoltrato ma prima della fioritura. La sua attività è disintossicante, antiinfiammatoria, emmenagoga e depurativa di tutto l'organismo. Indicata per ritenzione idrica acuta, per i disturbi della minzione, per gli stati infiammatori delle vie urinarie, per il trattamento della litiasi renale e per le forme ipertensive lievi.
- **AGROPYRUM REPENS (Gramigna):** fa parte della famiglia delle graminacee, è una pianta infestante molto comune che cresce nei luoghi incolti lungo le strade o al margine dei fossi.
Ha proprietà diuretiche, depurative, disintossicanti, antinfiammatorie e antisettiche soprattutto sui reni e sulle vie urinarie. Indicata per il drenaggio epato-biliare, per la diuresi, per gli edemi e per l'ipertensione.
- **PARIETARIA OFFICINALIS:** fa parte della famiglia delle urticacee, è una pianta infestante perenne che fiorisce da maggio a ottobre. Ha proprietà diuretiche, sudorifere, depurative e diaforetiche. Indicata soprattutto come diuretico e antinfiammatorio del tratto urinario.
- **BETULLA:** ne esistono circa quaranta specie tutte molto simili tra loro anche se in fitoterapia si utilizzano principalmente due specie, la pubescens e la verrucosa. Fanno parte della famiglia delle betullaceae e il loro tempo balsamico è la primavera e l'estate.

Le foglie di betulla hanno un'attività diuretica, coleretica, antinfiammatoria e sono indicate per la ritenzione idrica, per le infezioni alle vie urinarie o per i disturbi dell'apparato urinario come l'oliguria, soprattutto da insufficienza renale.

- **EQUISETUM ARVENSE**: fa parte della famiglia delle equisetacee, meglio conosciuta con il nome di coda cavallina. L'appellativo "arvense" denota la sua presenza in zone campestri, su terreni umidi e incolti o lungo i fossati. I suoi fusti sterili si raccolgono all'inizio dell'estate. La sua attività è antinfiammatoria, diuretica e remineralizzante. Indicato per la cura dei disturbi che interessano l'apparato urinario e per le ossa fragili.
- **CRATAEGUS OXYACANTHA** (Biancospino): fa parte della famiglia delle rosacee, è un arbusto spinoso e cespuglioso che viene raccolto in primavera e in estate. La sua attività è cardiotonica, sedativa, ipotensiva, cardioprotettiva. Agisce sul sistema cardiovascolare inducendo la dilatazione delle arterie coronariche che portano il sangue al cuore. Ha un'azione inotropa positiva e cronotropa negativa perché rinforza e rallenta la contrazione del miocardio e regolarizza il battito cardiaco.

È utile come ansiolitico e nel trattamento dei casi di insonnia.

7.6 – COS'È L'OLIGOTERAPIA

L'oligoterapia è un metodo terapeutico basato sulla somministrazione di oligoelementi a dosi infinitesimali. Il termine deriva dal greco "oligos", ovvero poco. È, infatti, una terapia naturale che si avvale di alcuni minerali dotati di una grandezza molecolare talmente piccola che li rende capaci di sciogliersi completamente in acqua.

Queste sostanze presenti in concentrazioni ridotte sono ugualmente "elementi presenti in tracce" nel nostro organismo in una concentrazione inferiore a 0,01% del peso totale del corpo. I minerali svolgono importanti funzioni a prescindere dalla loro quantità, partecipando alla struttura degli organi e dei tessuti, o fungendo da coenzimi che attivano importanti reazioni biochimiche. La loro carenza induce alterazioni fisiologiche e strutturali, pertanto il loro apporto previene o guarisce alcuni squilibri organici, derivati dalla loro mancanza.

Tra gli oligoelementi 15 sono da ritenersi essenziali per l'organismo. Di essi 4 sono metalloidi: Fluoro, Iodio, Selenio e Silicio. Gli altri 11 appartengono al gruppo dei metalli di transizione, ovvero Cobalto, Cromo, Rame, Ferro, Litio, Manganese, Molibdeno, Nichel, Stagno, Vanadio, Zinco. Esistono alcuni oligoelementi che pur non essendo considerati essenziali, possono svolgere un'attività terapeutica e sono: Alluminio, Argento, Oro, Bismuto, Germanio.

7.7 – COME AGISCE L'OLIGOTERAPIA

L'oligoterapia è una terapia che funziona secondo il meccanismo delle diatesi, ovvero i quattro terreni organici definiti negli anni '30 dal suo inventore il medico francese Jacques Ménétrier, considerato il padre di questa disciplina.

Si tratta di una cura che agisce in profondità, andando a modificare il terreno, cioè la natura propria della persona; secondo Ménétrier, è solo con la costanza dell'assunzione dei vari oligoelementi, che deve comunque rispettare le proprie modalità, tempi di assunzione e i propri dosaggi, che si potrà generare la guarigione.

Queste diatesi corrispondono a condizioni dell'organismo caratterizzate da componenti fisiche, intellettuali ed emotive specifiche, proprie del soggetto.

7.8 – LE 4 DIATESI E LE SINDROMI DA DISADATTAMENTO

DIATESI
1^ – ALLERGICA O DEL MANGENSE Soggetti fisicamente robusti, astenici al mattino e iperattivi alla sera. Il loro sonno è irregolare; sono persone con un temperamento irascibile e un carattere incostante.
2^ - IPOSTENICA O DEL MANGENSE-RAME Soggetti fisicamente arrotondati, obesità molle. Scarsa resistenza allo sforzo, stanchezza serale. Il loro sonno è irregolare; sono persone con un temperamento calmo e un carattere svogliato.
3^ - DISTONICA O DEL MANGENSE-COBALTO Soggetti fisicamente muscolosi. Stanchezza serale nel pomeriggio dalle 16 alle 19, stanchezza alle gambe e invecchiamento precoce. Sono persone con un temperamento nervoso e un carattere emotivo
4^ - ANERGICA O DEL RAME-ORO-ARGENTO Soggetti fisicamente gracili, sempre stanchi, con scarsa vitalità, depressi e angosciati. Sono persone con un temperamento depresso e un carattere triste.

Le quattro categorie sono suddivisibili in diatesi di nascita (1^a e 2^a) e in diatesi involutive (3^a e 4^a), caratterizzate da un deterioramento del terreno cellulare causato da un cattivo stile di vita e/o dall'invecchiamento. Durante il corso della vita si tende a passare dalle prime due alle altre due.

Un solo dato resta ben determinato: quello genetico, cioè il terreno familiare di partenza.

L'oligoterapia cura essenzialmente le aree compromesse da una o più diatesi.

Le sindromi da disadattamento, invece, sono condizioni di disequilibrio ormonale dovute a cattivo adattamento allo stress e interessano in particolar modo l'asse ipofiso-genitale e quello ipofiso-pancreatico. Protraendosi nel tempo, queste condizioni possono diventare responsabili di veri e propri

squilibri organici.

- ASSE IPOFISI – GONADI: ZINCO e RAME
- ASSE IPOFISI – PANCREAS: ZINCO- NICHEL e COBALTO

7.9 – POSOLOGIA OLIGOELEMENTI

I preparati ottimali in oligoterapia sono i gluconati.

L'assorbimento avviene direttamente per via sublinguale, a digiuno e vanno tenuti in bocca per almeno un minuto prima di deglutirli senza diluirli in acqua.

Vanno assunti almeno 5/10 minuti prima della colazione del mattino e 2 ore dopo la cena, quando vi è la necessità di un'assunzione serale. A causa dell'elevata reattività degli oligoelementi, prima e dopo l'assunzione, è importante non bere, non mangiare, e in generale non introdurre in bocca alcuna sostanza che possa interferire con il loro assorbimento tramite la mucosa sublinguale.

La durata media di una cura è di almeno tre mesi, due per il rame.

Gli oligoelementi non sono assolutamente tossici, non hanno controindicazioni e, in caso di errore diagnostico, non hanno evidenziato effetti controversi ma semplicemente l'assenza di effetti.

La cura con oligoelementi è ostacolata da lunghe terapie con cortisonici, neurolettici e antidepressivi.

7.10 – OLIGOTERAPIA E RENE POLICISTICO

Anche in questo caso, gli oligoelementi che consiglierò sono, in linea generale, per le loro proprietà; per una corretta somministrazione si dovrà avere un lungo colloquio con la persona affetta dalla patologia, innanzitutto per capire qual è il terreno di appartenenza e, di conseguenza, quale diatesi somministrare.

- LITIO: è un regolatore degli stati ansiosi e depressivi, è utile nel trattamento dell'insonnia e nelle insufficienze renali.
- MAGNESIO: è implicato nel metabolismo delle cellule nervose ed è collegato alla produzione di energia. È uno stimolatore delle difese immunitarie, nella demineralizzazione, nelle situazioni di stress e nelle malattie renali.
- RAME: è il grande stimolatore delle difese organiche ed è un ottimo antinfettivo batterico e virale e antinfiammatorio. È utile assumerlo anche a scopo precauzionale per rafforzare il sistema immunitario.
- ZINCO: è un regolatore del sistema endocrino ed è particolarmente concentrato nelle gonadi. Promuove la divisione cellulare favorendo il rinnovamento cellulare.

CAPITOLO 8

FLORITERAPIA: “IL MONDO” DEI FIORI DI BACH



*“LA SALUTE DIPENDE
DALL’ESSERE IN ARMONIA
CON LA NOSTRA ANIMA”
(E. BACH)*

8.1 – COS’E’ LA FLORITERAPIA

La floriterapia è un metodo di cura naturale e rappresenta una terapia vibrazionale; l’espressione “terapia vibrazionale” significa che il rimedio floreale, portatore di una specifica frequenza o vibrazione energetica, agisce a livello “sottile”, cioè sul campo elettromagnetico e sul campo energetico del soggetto che lo assume.

È un sistema terapeutico “dolce” e non aggressivo, che non sopprime né combatte direttamente i sintomi ma, attraverso l’assunzione dei rimedi floreali, potenti “concentrati” liquidi ricchissimi di energia vibrazionale, permette di attivare il processo di auto guarigione dell’organismo, favorendo il recupero della salute e del benessere fisico e psichico.

L’impronta energetica del fiore è in grado di riequilibrare le vibrazioni distorte in caso di malattia e, i suoi effetti si riflettono dai livelli superiori, mente ed emozioni, che hanno frequenze più sottili, ai livelli inferiori, corpo fisico e materia, che hanno frequenze più dense.

La floriterapia si basa principalmente sulla legge di risonanza; secondo tale legge, se un soggetto lamenta certi sintomi riconducibili a emozioni o stati d’animo alterati, la risonanza di tali sintomi con l’impronta energetica di un dato rimedio floreale è in grado di ristabilire l’equilibrio quando il rimedio viene assunto.

Le essenze sono in grado di stimolare cambiamenti di personalità sorprendenti, sviluppando capacità interiori che sono bloccate od ostacolate nella loro espressione.

Facendo fede al principio di risonanza, le essenze evocano solo le potenzialità che sono già dentro la persona senza imporre nulla e canalizzano le possibilità irrealizzate aiutando a scegliere liberamente il progetto di vita personale.

8.2 – STORIA DELLA FLORITERAPIA

Il primo a scoprire le proprietà terapeutiche delle essenze floreali fu il medico inglese Edward Bach, immunologo, batteriologo e omeopata, che agli inizi degli anni trenta incominciò a preparare le prime essenze floreali; nel 1936, anno della sua morte, egli considerò completo il suo sistema e ritenne finita la sua opera che, nel frattempo, era arrivata a contare 38 essenze, oggi universalmente riconosciute come “Fiori di Bach”.

I fiori di Bach aiutano la persona nella lotta contro la malattia agendo su fattori emozionali quali depressione, stati d’ansia, traumi, preoccupazione, rabbia, paura, aggressività o gelosia, visti come elementi che ostacolano il processo di auto guarigione del corpo.

Questi rimedi, una volta assunti, sono in grado di agire positivamente non solo sull’atteggiamento mentale disarmonico, ma anche su tanti sintomi somatizzati sul corpo, riattivando a poco a poco uno

stato di benessere generale.

La floriterapia, diffusasi dapprima in Gran Bretagna e nei paesi anglosassoni, si è successivamente sviluppata in tutto il mondo e sta ottenendo ovunque un successo e un interesse crescenti, al punto da essere ormai diventata uno dei più famosi e utilizzati metodi di cura naturali. Nel corso degli anni, numerosi studi e ricerche a livello internazionale hanno permesso la scoperta di nuovi repertori di fiori curativi in varie zone del mondo (dall'Europa alla California, dall'India all'Australia, al Sudamerica, all'Alaska, al Canada).

8.3 – IL PENSIERO DI BACH

Bach si rese conto che, in linea di principio, la malattia non deriva dall'esterno, né dal corpo, ma ha origine su un piano più sottile, cioè da un "conflitto" fra l'Io, ovvero la personalità, e l'anima, o Io Superiore. Il suo intento era risolvere gli stati negativi e gli eventuali sintomi fisici di malattia con piante che crescono allo stato selvatico. È con questo concetto terapeutico che Bach si proietta in una dimensione superiore, oltre i limiti della personalità individuale, superando i sistemi medici occidentali noti da Paracelso in poi.

Le emozioni negative rappresentano una componente della vita importante quanto quelle positive; la differenza è che uno stato d'animo negativo condiziona sia a livello conscio che inconscio al punto tale da incidere sul benessere generale e da bloccare lo sviluppo e il sistema immunitario, provocando una malattia.

Malattia del corpo è nient'altro che disarmonia tra l'anima e la mente; di conseguenza la salute esiste quando c'è perfetta armonia fra lo spirito e l'anima e il corpo.

Così Bach descrive ciò che è la malattia: "La malattia non è né una crudeltà, né una punizione, ma solo uno strumento di cui la nostra anima si serve per indicarci i nostri errori, per evitarci errori più gravi, per impedirci di suscitare maggiori ombre e per ricondurci sulla via della verità e della luce, dalla quale non avremmo mai dovuto allontanarci".

Bach ha intuito che il vero benessere e l'autentica forza spirituale si possono raggiungere soltanto dall'interno. La premessa indispensabile per una personalità armonica e un carattere positivo è che le forze spirituali e intellettuali che legano l'uomo al cosmo possano oscillare in armonia tra loro.

Le conseguenze della disarmonia fra questi due piani sono gli stati d'animo negativi che, prolungati nel tempo, bloccano il flusso di energia e il corpo entra in uno stato di sofferenza.

Attraverso i suoi studi, Bach scoprì che grazie all'energia di certi fiori che crescono allo stato selvatico, si può ristabilire il collegamento con l'Io Superiore, sbloccando le energie spirituali rimaste bloccate e riattivando le forze di autoguarigione.

Le vere malattie che affliggono l'uomo sono difetti quali l'orgoglio, la crudeltà, l'odio, l'egoismo,

l'instabilità, e l'avidità. Quando si individua un difetto, il rimedio non sta nel combatterlo direttamente con lo spreco di energie orientate nell'annientamento del male, bensì nello sviluppare gradualmente la virtù opposta.

La terapia con i fiori serve a stabilizzare la situazione spirituale e aiuta ad affrontare in modo più costruttivo gli stati spirituali negativi che si manifestano nella vita quotidiana.

L'obiettivo è l'armonizzazione spirituale, la massima evoluzione e la stabilizzazione della personalità. L'essere umano deve imparare a conservare la propria personalità senza interferenze e sentendosi libero dagli altri e da sé stesso, vivere la sua vera vita, essere capitano della sua nave.

8.4 – SUDDIVISIONE DEI FIORI IN GRUPPI

In un primo momento i 38 fiori scoperti da Bach vennero suddivisi in tre stadi:

- ✿ **12 GUARITORI:** sono i fiori che rappresentano le lezioni da imparare, qualità e virtù che l'uomo deve sviluppare. Aiutano ad adempire il compito di questa vita e corrispondono ognuno a una determinata qualità dell'anima umana.
Sono: Impatiens, Mimulus, Clematis, Agrimony, Chicory, Vervain, Cerato, Centaury, Scleranthus, Water Violet, Gentian e Rock Rose.
- ✿ **7 AIUTANTI:** sono i fiori che aiutano a osservare le condizioni che offuscano la percezione dell'uomo delle virtù e aiutano ad andare oltre le resistenze.
Sono: Gorse, Oak, Wild Oat, Heather, Rock Water, Olive, Vine.
- ✿ **19 ESSENZE:** sono i fiori che aiutano a reagire di fronte agli ostacoli che si possono trovare lungo il cammino verso lo sviluppo della coscienza. Non sono in relazione con una qualità essenziale dell'anima e nemmeno con una lezione da imparare.
Sono: Cherry Plum, Walnut, Elm, Chestnut Bud, Pine, Larch, Red Chestnut, Willow, Holly, Aspen, Wild Rose, Hornbeam, Honeysuckle, Sweet Chestnut, Beech, Mustard, Crab Apple, Star of Bethlehem, White Chestnut.

I fiori che compongono i 12 Guaritori e i 7 aiutanti, i primi in ordine cronologico scoperti da Bach, sono ottenuti tramite il metodo della solarizzazione, ossia posizionando delicatamente le corolle dei fiori o le parti della pianta dentro una ciotola d'acqua posizionata al sole affinché l'informazione vibrazionale del fiore venga ceduta all'acqua che rappresenta il vettore per la trasmissione energetica, insieme alla luce. I fiori del gruppo dei 19 aiutanti sono preparati, invece, tramite il metodo della bollitura, ossia vengono messi a cuocere in acqua pura e successivamente il liquido ottenuto viene filtrato.

Vediamo, ora, ogni singolo fiore con una breve descrizione per lo stato bloccato e il potenziale

positivo che si raggiunge con l'assunzione del rimedio.

- * AGRIMONY – IL FIORE DELL'ONESTA' – dall'armonia apparente alla pace interiore
- * ASPEN – IL FIORE DEL PRESENTIMENTO – dal cupo presentimento alla sensibilità cosciente
- * BEECH – IL FIORE DELLA TOLLERANZA – dalla saccenteria alla comprensione
- * CENTAURY – IL FIORE DELLA DISPONIBILITA' – dal servilismo passivo al servizio attivo
- * CERATO – IL FIORE DELL'INTUIZIONE – dall'incertezza di giudizio alla sicurezza interiore
- * CHERRY PLUM – IL FIORE DELLA DISTENSIONE – dall'eccessiva tensione al rilassamento
- * CHESTNUT BUD – IL FIORE DELL'APPRENDIMENTO – dalla spensieratezza all'esperienza
- * CHICORY – IL FIORE DELL'AMORE MATERNO – dall'amore esigente all'amore indulgente
- * CLEMATIS – IL FIORE DEL REALISMO – dalla fuga dalla realtà al senso della realtà
- * CRAB APPLE – IL FIORE DELLA PUREZZA – dall'ordine coatto all'ordine interiore
- * ELM – IL FIORE DELLA RESPONSABILITA' - dall'autosvalutazione alla fiducia in sé stessi
- * GENTIAN – IL FIORE DELLA FEDE – dal dubbio alla fede
- * GORSE – IL FIORE DELLA SPERANZA – dalla rinuncia all'azione
- * HEATHER – IL FIORE DELL'IDENTITA' – dal bambino bisognoso all'adulto comprensivo
- * HOLLY – IL FIORE DELL'AMORE UNIVERSALE – dalla durezza d'animo alla generosità
- * HONEYSUCKLE – IL FIORE DEL PASSATO – dal passato al presente
- * HORNBEAM – IL FIORE DEL'ENERGIA INTERIORE – dal torpore dell'anima alla freschezza spirituale
- * IMPATIENS – IL FIORE DEL TEMPO – dall'impazienza alla pazienza
- * LARCH – IL FIORE DELLA FIDUCIA IN SÉ STESSI – dall'autolimitazione allo sviluppo di sé
- * MIMULUS – IL FIORE DEL CORAGGIO – dalla paura del mondo alla fiducia nel mondo
- * MUSTARD – IL FIORE DELLA LUCE – dalla sofferenza alla grandezza dell'anima
- * OAK – IL FIORE DELLA PERSEVERANZA – dal lottatore implacabile al guerriero della pace
- * OLIVE – IL FIORE DELLA RIGENERAZIONE – dalla sposatezza all'energia
- * PINE – IL FIORE DELL'ACCETTAZIONE DI SÉ STESSI – dall'autosvalutazione al rispetto di sé
- * RED CHESTNUT – IL FIORE DEL DISTACCO – dalla simbiosi all'indipendenza
- * ROCK ROSE – IL FIORE DELL'ESCALATION – dal panico all'eroismo

- * ROCK WATER – IL FIORE DELLA FLESSIBILITA' – dalla sicurezza dogmatica all'attenzione
- * SCLERNTHUS – IL FIORE DELL'EQUILIBRIO – dal conflitto interiore all'equilibrio
- * STAR OF BETHLEHEM – IL FIORE DEL CONFORTO – dallo shock all'asestamento
- * SWEET CHESTNUT – IL FIORE DELLA LIBERAZIONE – dall'oscurità alla luce
- * VERVAIN – IL FIORE DELL'ENTUSIASMO – dal rivoluzionario al riformatore
- * VINE – IL FIORE DELL'AUTORITA' – guidare e lasciarsi guidare
- * WALNUT – IL FIORE DELLA RINASCITA – dall'influenzabilità alla fermezza interiore
- * WATER VIOLET – IL FIORE DELLA COMUNICAZIONE – dall'isolamento all'integrazione
- * WHITE CHESTNUT – IL FIORE DEL PENSIERO – dal caos mentale alla pace interiore
- * WILD OAT – IL FIORE DELLA VOCAZIONE – dalla ricerca al raggiungimento della meta
- * WILD ROSE – IL FIORE DELLA VOGLIA DI VIVERE – dall'annullamento di sé alla dedizione
- * WILLOW – IL FIORE DEL DESTINO – dal fatalismo alla responsabilità

A questi 38 fiori si deve aggiungere il RESCUE REMEDY che è l'unico rimedio composto da più fiori da Bach ed è considerato il "rimedio di pronto soccorso". Lo scopo di questa formula, formata da Rock Rose, Clematis, Impatiens, Cherry Plum e Star of Bethlehem, è di essere d'aiuto in situazioni che rappresentano un trauma, uno shock fisico o psichico.

Il Rescue agisce su ogni tipo di personalità; con questa composizione Bach concepì un modello di reazione archetipico superiore, che deforma l'intera struttura della personalità e mette in dubbio il legame con il corpo fisico.

Un'ulteriore suddivisione dei 38 fiori, sempre fatta da Bach, è stata quella di dividere le essenze in 7 gruppi tematici:

- * PER LA PAURA: Aspen, Mimulus, Rock Rose, Cherry Plum e Red Chestnut.
- * PER L'IPERSENSIBILITA' ALLE INFLUENZE ESTERNE: Agrimony, Centaury, Walnut, Holly
- * PER L'INCERTEZZA: Cerato, Scleranthus, Gentian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat
- * PER LA SOLITUDINE: Water Violet, Impatiens, Heather,
- * PER LA MANCANZA DI INTERESSE NEL PRESENTE: Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut Bud,
- * PER LA PREOCCUPAZIONE ECCESSIVA DEL BENESSERE ALTRUI: Chicory, Beech, Vine, Vervain, Rock Water.

✿ PER LO SCORAGGIAMENTO E LA DISPERAZIONE: Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple

Questa suddivisione in 7 gruppi tematici sulla base degli stati finali e non a partire dalle cause ha subito numerose modifiche da parte di Bach stesso nel corso dei suoi studi.

I suoi successori vi hanno rinunciato e, generalmente, descrivono i fiori seguendo semplicemente l'ordine alfabetico.

8.5 – COME UTILIZZARE I RIMEDI FLOREALI

Di norma il consiglio è di miscelare insieme fino a un massimo di 6 fiori, espandibili fino a 10 negli stati acuti.

I fiori dati ma non necessari non entrano in risonanza e quindi non hanno effetto.

Ecco come utilizzare i rimedi floreali:

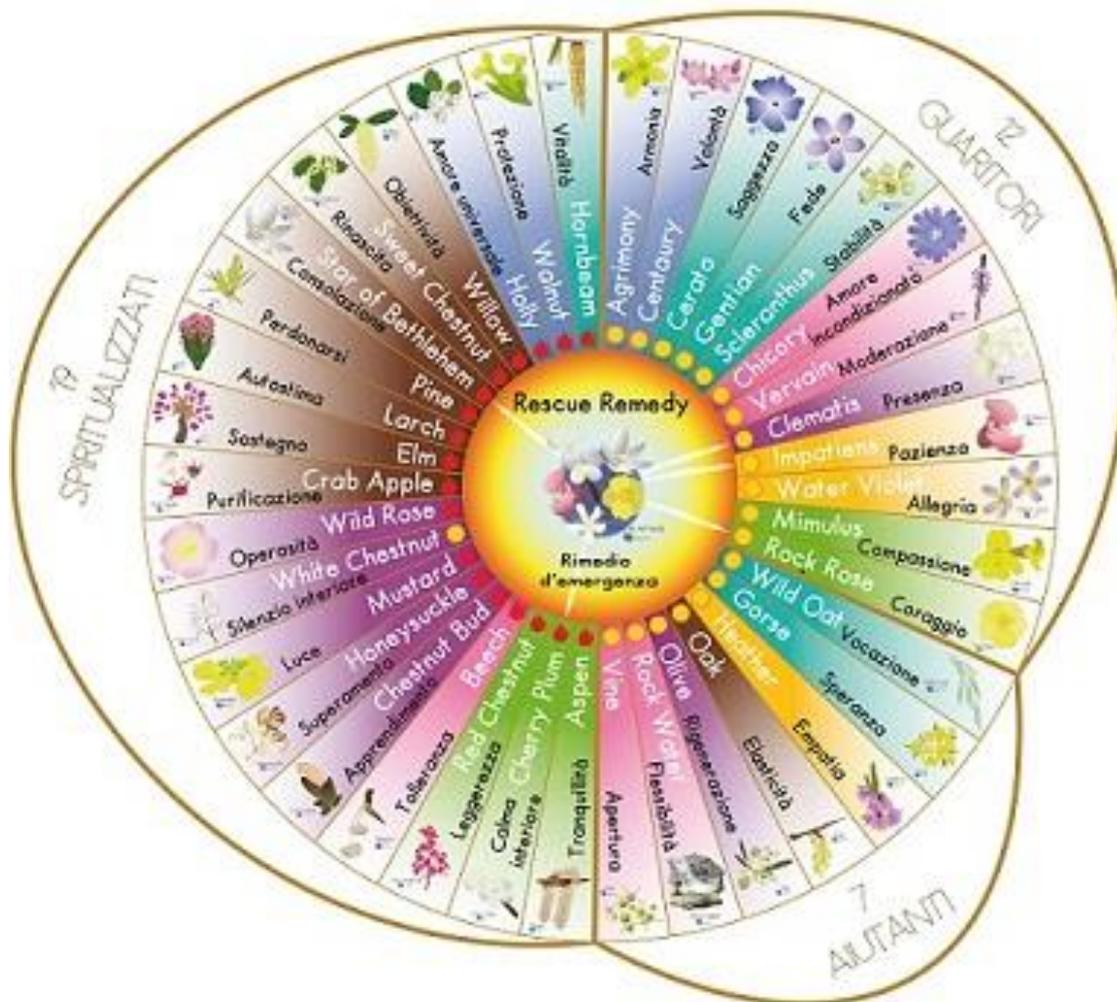
- Metodo del bicchiere: è particolarmente indicato per gli stati acuti.
In un normale bicchiere da cucina riempito di acqua minerale naturale, aggiungere le gocce del rimedio (o dei rimedi) e bere a piccoli sorsi.
- Metodo del flacone: è indicato per trattamenti prolungati.
Versare in un flacone scuro con contagocce a pipetta $\frac{3}{4}$ di acqua minerale naturale e $\frac{1}{4}$ di alcol e le gocce dei rimedi. Prima dell'assunzione agitare sempre bene.
Per ciascun fiore, si consiglia di aggiungere in linea generale tre/quattro gocce, prelevate dalla bottiglia stock originale. Per la somministrazione si raccomanda di prendere quattro gocce per volta almeno quattro volte al giorno o più frequentemente se necessario.
- Uso topico: nel trattamento di sostegno per eruzioni cutanee, infiammazioni o problematiche fisiche si possono utilizzare i fiori con applicazione locale: sia mettendoli su una garza e porli sulla zona da trattare oppure utilizzando un olio vettore e aggiungendo le gocce dei rimedi che servono e massaggiare sulla parte.

8.6 – FLORITERAPIA E RENE POLICISTICO

Molto complicato, se non impossibile, poter stabilire, in linea generale, dei rimedi floreali che possano andar bene per la patologia del rene policistico, o meglio, che possano andare bene per tutte le persone affette da tale problematica. Questo perché, pur con la stessa diagnosi, le persone coinvolte sono tutte diverse fra loro e vivono i loro disturbi in maniera unica e non assimilabile a quella altrui. E così, per potersi avvalere della floriterapia, è indispensabile un colloquio molto approfondito con la persona per capire su cosa andare a lavorare e per capire dove è presente il blocco emozionale da

sciogliere. Ogni essere umano, di fronte a una problematica, reagisce in modo diverso: c'è chi è disperato, chi è rassegnato, chi è scettico, chi ha paura, chi è impaziente.... Il colloquio individuale serve proprio a capire che cosa la persona sta provando in quel preciso momento, e compito del terapeuta è cercare di riequilibrare la disarmonia che emerge.

Le Virtù dei Fiori



- Paura
- Incertezza
- Insufficiente interesse per il presente
- Solitudine
- Ipersensibilità ad influenze ed idee
- Scoraggiamento e Disperazione
- Preoccupazione eccessiva per gli altri
- Solarizzazione
- Bollitura

8.7 – LA FLORITERAPIA DI DIETMAR KRAMER

Dietmar Kramer, docente alla scuola di Naturopatia di Wuzburg e di Francoforte sul Meno, già da ragazzo scopre di avere una natura particolarmente sensitiva ed un profondo legame con la natura; doti che determineranno il desiderio di aiutare il prossimo caratterizzando il suo percorso di studi. Kramer, attraverso le sue facoltà sensitive e l'esperienza pratica con i pazienti, approda a delle conseguenze terapeutiche che gli permettono di elaborare delle "nuove terapie con i Fiori di Bach" e di sviluppare un sistema specifico, il quale non ha elementi in comune con altri metodi.

Tale sistema è caratterizzato fondamentalmente dalla ripartizione dei fiori di Bach in due gruppi: esterni ed interni. La suddivisione nasce dalla considerazione che gli stati d'animo negativi da curare per primi sono quelli che derivano come reazione da influenze esterne (fiori esterni).

I fiori esterni sono Star of Bethlehem, Gorse, Walnut, Elm e Aspen; servono per stati emotivi negativi dovuti ad influssi dall'esterno, ad esempio traumi, delusioni, incapacità a superare difficoltà varie. Solo attraverso questo passaggio indispensabile si può poi procedere a curare gli stati d'animo più profondi (fiori interni), che caratterizzano i diversi problemi psicologici.

Questi ultimi fiori, sono suddivisi in 12 binari, ciascuno dei quali ha:

- il primo fiore, definito di "comunicazione", che rappresenta il carattere originario e quindi il modo in cui si interagisce con il mondo. Sono fiori interni di comunicazione: Centaury, Cerato, Scleranthus, Agrimony, Water Violet, Gentian, Clematis, Vervain, Rock Rose, Cerato, Chicory, Mimulus e Impatiens.
- il secondo fiore, di "compensazione", si evidenzia quando la persona non è stata in grado di trovare una soluzione alle situazioni che si sono presentate col primo fiore. Sono fiori interni di compensazione: Holly, Rock Water, Vervain, Chestnut Bud, Willow, Vine, Impatiens, Hornbeam, Agrimony, Vine, Red Chestnut, Heather e Olive.
- il terzo fiore, di "decompensazione", è lo stato finale di un percorso dal quale non si riesce ad uscire e la sofferenza diventa fisica. Sono fiori interni di decomposizione: Pine, Crab Apple, Sweet Chestnut, Beech, Wild Rose, Mustard, White Chestnut, Cherry Plum, Wild Oat, Honeysuckle, Mustard e Oak.

Una considerazione a parte viene data da Kramer per Larch ritenuto un fiore di base, necessario in quasi tutte le persone perché la mancanza di fiducia in sé stessi costituisce la base di molti atteggiamenti interiori negativi.

POSSIBILE PERCORSO EMOTIVO ATTRAVERSO I BINARI DI KRAMER		
INIZIA: FIORE DI COMUNICAZIONE	PASSA: FIORE DI COMPENSAZIONE	FINE: FIORE DI DECOMPOSIZIONE
CENTAURY mancanza di delimitazione	HOLLY delimitazione aggressiva	PINE senso di colpa
MIMULUS paura	HEATHER aggrapparsi agli altri	MUSTARD vuoto interiore
CERATO mancanza di fiducia nelle proprie decisioni	VINE mancanza di riguardo, comandare senza più ascoltare gli altri	WILD OAT disorientamento, conosce obiettivo ma non sa come raggiungerlo
GENTIAN preoccupazione, dubbio, pessimismo	WILLOW risentimento, amarezza, vittimismo	WILD ROSE rassegnazione, senza gioia
IMPATIENS impazienza che consuma energie	OLIVE esaurimento fisico	OAK costrizione, troppo senso del dovere non si prova più gioia
SCLERANTHUS disunione interna, non si trova via di uscita	ROCK WATER soppressione del desiderio, perfezione, si impone sugli altri	CRAB APPLE avversione contro sé stessi
CHICORY incapacità a non immischiarsi	RED CHESTNUT preoccupazione per gli altri	HONEYSUCKLE glorificazione e rimpianto del passato
CLEMATIS fantasia	IMPATIENS impazienza del presente	MUSTARD vuoto interiore
VERVAIN entusiasmo	HORNBEAM esaurimento mentale e fisico	WHITE CHESTNUT eccessivo lavoro mentale, rimuginazione continua
AGRIMONY irrequietezza interna mascherata	VERVAIN entusiasmo eccessivo	SWEET CHESTNUT profonda disperazione
ROCK ROSE terrore, particolarmente facile agli spaventati	AGRIMONY irrequietezza interna mascherata	CHERRY PLUM pressione interna con paura
WATER VIOLET orgoglio e isolamento	CHESTNUT BUD impossibilità ad imparare dagli errori	BEECH voglia estrema di critica

Edward Bach si era proposto il compito di sviluppare un metodo che fosse in grado di rimuovere le cause psichiche dei disturbi fisici, per poter far scomparire così la malattia stessa.

Tuttavia non sempre le forme di applicazione della terapia con i Fiori di Bach erano sufficienti per rimuovere quei disturbi il cui disagio è penetrato troppo profondamente nel sistema energetico o nei componenti organici. Pertanto, un ampliamento del sistema di Bach sembrò essenziale a Kramer.

La scienza dell'agopuntura cinese ritiene che la malattia possa essere provocata non solo da influssi esterni, ma anche da emozioni negative. Con la digito pressione, invece, si agisce direttamente sul corpo, su punti specifici dei meridiani dell'agopuntura, i quali manifestano emozioni corrispondenti a determinati fiori di Bach.

Da qui, nasce questa nuova terapia di unione tra queste due tecniche ottenendo così una diagnosi

più corretta e un maggior successo di guarigione.

I meridiani dell'agopuntura e i fiori di Bach rappresentano, quindi, la manifestazione di un unico principio espresso su due diversi piani vibrazionali.

E' stato dedotto che un blocco energetico dei meridiani, corrisponde a un blocco energetico emozionale legato a determinati fiori.

Prescrivendo interi binari, mescolando quindi Fiori di comunicazione, di compensazione e di decompensazione del medesimo binario, spesso comparivano reazioni che, sebbene inspiegabili con la terapia con i fiori, risultavano comprensibili dal punto di vista dell'agopuntura o dell'omeopatia.

Si fece così strada l'ipotesi che dando la combinazione esatta, cioè tutti e tre i fiori di un binario, l'informazione venga trasmessa al sistema energetico e quindi anche al sistema di regolazione del corpo con le vibrazioni dei fiori, che solitamente agiscono solo sul piano psichico.

È da queste premesse che Kramer sviluppò ulteriormente il suo lavoro, collegando i fiori alla medicina tradizionale cinese e alla teoria dei cinque movimenti portando la floriterapia a lavorare non solo sul piano emotivo ma anche su quello energetico.

- MOVIMENTO ACQUA

Meridiano del rene: binario Mimulus – Heather – Mustard

Meridiano della vescica: binario Centaury – Holly - Pine

Fiore esterno: Elm

- MOVIMENTO LEGNO

Meridiano del fegato: binario Impatiens – Olive – Oak

Meridiano della vescica biliare: binario Scleranthus – Rock Water – Crab Apple

Fiore esterno: Aspen

- MOVIMENTO FUOCO

Meridiano del cuore: binario Vervain, Hornbeam, White Chestnut

Meridiano dell'intestino tenue: binario Agrimony – Vervain – Sweet Chestnut

Meridiano del pericardio: Water Violet – Chestnut Bud - Beech

Meridiano del triplice riscaldatore: binario Rock Rose – Agrimony – Cherry Plum

Fiore esterno: Star of Bethlehem

- MOVIMENTO TERRA

Meridiano di Milza-Pancreas: binario Cerato – Vine – Wild Oat

Meridiano dello Stomaco: binario Gentian, Willow, Wild Rose

Fiore esterno: Gorse

- MOVIMENTO METALLO

Meridiano del polmone: binario Chicory – Red Chestnut – Honeysuckle

Meridiano dell'intestino crasso: binario Clematis – Impatiens – Mustard

Fiore esterno: Walnut

Da questi studi, risultarono sette combinazioni la cui azione Kramer riscontrò fosse analoga agli effetti dal trattamento con l'agopuntura.

Elaborò, così, uno schema, partendo da ogni singolo movimento, basato su coppie di meridiani associate tra loro mediante il ciclo di controllo unite a un fiore esterno e ai rispettivi binari dei canali.

	STAR OF BETHLEHEM FUOCO		GORSE TERRA	WALNUT METALLO		ELM ACQUA	ASPEN LEGNO
VISCERI YANG	PINE		CRAB APPLE	SWEET CHESTNUT	BEECH	WILD ROSE	MUSTARD
	HOLLY		ROCK WATER	VERVAIN	CHESTNUT BUD	WILLOW	IMPATIENS
	CENTAURY		SCLERANTHUS	AGRIMONY	WATER VIOLET	GENTIAN	CLEMATIS
	ACQUA (vescica)		LEGNO (vescica biliare)	FUOCO (intestino tenue)	FUOCO (ministro del cuore)	TERRA (stomaco)	METALLO (intestino crasso)
ORGANI YIN	WHITE CHESTNUT	CHERRY PLUM	WILD OAT	HONEYSUCKLE		MUSTARD	OAK
	HORNBEAM	AGRIMONY	VINE	RED CHESTNUT		HEATHER	OLIVE
	VERVAIN	ROCK ROSE	CERATO	CHICORY		MIMULUS	IMPATIENS
	FUOCO (cuore)	FUOCO (triplice riscaldatore)	TERRA (milza/pancreas)	METALLO (polmoni)		ACQUA (reni)	LEGNO (fegato)
	LARCH - FIORE DI BASE						

Dopo il colloquio con la persona e dopo aver individuato su quali coppie andare a lavorare, la miscela ottenuta con i 7 fiori (due binari + un fiore esterno) andrà somministrata per un massimo di 3 giorni, in quanto va a lavorare su un sintomo acuto. Nei giorni successivi si andrà a lavorare come di consueto con la floriterapia.

Un'ulteriore novità apportata da Kramer fu la scoperta delle zone cutanee.

Queste zone sono concretamente zone riflesse dei Fiori di Bach in altre parole rappresentano le zone riflesse delle emozioni.

Krämer ha portato alla luce che, per fare un esempio, nel caso di sensi di colpa, (fiore Pine)

precisamente tali zone dimostrano un disturbo al livello emotivo.

Tuttavia, non con tutte le persone quest'effetto si presenta in modo identico.

I sensi di colpa possono essere trattati con il fiore Pine e, applicando il fiore sulle zone Pine, queste zone reagiscono.

Per questa ragione Krämer le ha chiamate zone cutanee dei fiori di Bach. La topografia copre tutto il corpo e non ci sono zone scoperte.

Questa è la dimostrazione che Bach aveva pienamente ragione affermando di aver trovato un rimedio per tutte le emozioni negative come manifestazione di un archetipo.

Quando si vivono stati d'animo negativi, si verificano in questi punti mutamenti nella struttura energetica, spesso accompagnati da dolori o disturbi della sensibilità.

È possibile quindi diagnosticare i fiori necessari alla persona solo basandosi sui disturbi fisici.

Utilizzando il fiore di Bach opportuno direttamente sulla zona del disturbo fisico, spesso il dolore e il tormento si calmano immediatamente, modificando anche lo stato d'animo della persona.

La floriterapia di Bach, dunque, non è soltanto un'igiene interiore per l'armonizzazione della psiche, come si dice sovente, ma anche una terapia per il trattamento dei disturbi fisici.

A mio avviso, è riduttivo lavorare solo sul sintomo fisico. Una buona sinergia è unire il piano fisico con il piano emozionale per trovare i rimedi adatti alla persona.

8.8 – IL RENE POLICISTICO E LA FLORITERAPIA DI KRAMER

Senza standardizzazione, ma valutando le singole situazioni attraverso lunghi colloqui, utile per le patologie renali è il lavorare sui binari corrispondenti al meridiano del rene e al meridiano della vescica urinaria e utilizzare il fiore esterno del movimento Acqua.

Il binario del Mimulus, binario del meridiano del rene, può essere definito con i seguenti termini: paura-necessità di sostegno, vuoto. Durante lo stato Mimulus, la paura è il fattore dominante: si tratta di paure quotidiane descrivibili concretamente. Ha, anche, un connotato molto introverso perché le persone colpite sono molto chiuse e raramente parlano con gli altri delle loro paure.

Tuttavia, quando la pressione di questa sofferenza interiore diventa troppo forte, il comportamento introverso si trasforma nel suo esatto contrario: ne consegue, estremamente estroversa e manifesta con la ricerca di sostegno, la fase Heather, durante la quale le persone sentono il bisogno di avere qualcuno con cui lamentarsi delle proprie sofferenze. Il mondo esterno, però, non può procurare quello che si può trovare solo nella profondità della psiche, e cioè la fiducia e la consapevolezza di poter vincere la paura. Con il tempo subentrano senso di vuoto interiore e la sensazione che manchi qualcosa senza comprendere la causa, fase Mustard.

Altro binario utile quello Centaury, relativo alla vescica urinaria.

La caratteristica principale di Centaury è l'estremo bisogno di riconoscimento. Per questo motivo le persone Centaury si comportano in modo alquanto riguroso, cercando di non ferire gli altri.

Sempre per questo motivo hanno difficoltà a dire di no, così come è per loro assolutamente impossibile manifestare indignazione o qualsiasi forma di risentimento.

Questo modo di aspirare al riconoscimento e all'amore degli altri, a discapito di interessi e desideri propri, assume spesso un carattere maniacale. La pressione causata dalla repressione di desideri ed emozioni a lungo andare mina le fondamenta della personalità.

L'assoluta incapacità di lasciare andare trova nei disturbi della vescica la sua principale espressione corporea.

Quando la pressione esercitata dalla sofferenza diventa troppo forte, il comportamento volge verso lo stato Holly, manifestando una delimitazione aggressiva dei confini opponendosi in maniera eccessiva a tutte le influenze esterne. Questo comportamento spiacevole priva di quel riconoscimento e di quell'amore del mondo circostante che porta allo stato Pine, durante il quale sensi di colpa rammentano la dipendenza emotiva dalla simpatia degli altri.

Il fiore esterno del movimento Acqua è Elm, fiore dello stress per eccellenza.

Caratteristici dello stato Elm sono quei disturbi tipici dello stress come il nervosismo, la difficoltà di concentrazione, l'insonnia e i disturbi circolatori. Questi sintomi presentano un forte legame con l'elemento Acqua perché la tolleranza allo stress dipende in grande misura dalla funzione intatta di questo movimento e, in particolar modo, dal suo organo Yin, il rene.

Un circolo funzionale rene intatto è determinato da reazioni misurate e costruttive verso gli stimoli attivi provenienti dall'esterno. Pertanto lo stato Elm va visto come conseguenza di una mancanza di energia in questo circolo funzionale.

Questi sono i binari e il fiore esterno direttamente collegati al movimento Acqua; durante i colloqui potrebbero, però, emergere altre situazioni e, in quel caso, il lavoro dovrebbe essere diverso utilizzando altri binari.

CAPITOLO 9

RIFLESSOLOGIA PLANTARE METODO ZA.MA.



*“IL PIEDE UMANO
E’UN’OPERA D’ARTE E
UN CAPOLAVORO DI INGEGNERIA”
(M. BUONARROTI)*

9.1 – STORIA DELLA RIFLESSOLOGIA

Questa metodologia di cura e di diagnosi ha origini antichissime da ricercare nelle medicine orientali indiane, tibetane, cinesi ma anche nel periodo dei faraoni egizi, grazie al ritrovamento di un affresco in cui si vede un medico all'opera che stimola le dita delle mani e dei piedi di un paziente.

La riflessologia plantare dei nostri tempi fu casualmente ripresa da William Fitzgerald, medico e specialista praticante in otorinolaringoiatria, nel 1902, quando iniziò a praticare la Terapia Zonale esercitando una pressione su varie parti del piede per alleviare il dolore.

Da queste osservazioni codificò le prime corrispondenze di carattere anatomico creando una mappa delle “zone riflesse” che, ancora oggi, è ritenuta valida dai riflessologi, dai naturopati e da alcuni medici. In seguito al Dottor Fitzgerald, una fisioterapista, Eunice Ingham, perfezionò la tecnica e i suoi allievi aprirono scuole in America e in Europa diffondendola in tutto il mondo occidentale. Oggi, Dwight C. Byers, nipote e allievo della Ingham, è uno dei massimi divulgatori della “Terapia Zonale”; per salvaguardare gli insegnamenti e gli scritti originali della zia, ha fondato dapprima l'Istituto Nazionale di Riflessologia e, successivamente, l'Istituto Internazionale di Riflessologia con l'intento di divulgare il metodo in tutto il mondo.

9.2 – DEFINIZIONE DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Il principio su cui si basa la riflessologia è che nei piedi vi sono dei punti che agiscono di riflesso in corrispondenza di tutte le ghiandole, gli organi e le parti del corpo. La sua particolarità consiste nel corretto metodo di stimolare con il pollice e le altre dita questi riflessi.

La riflessologia consente alla persona di ritrovare l'equilibrio psico-fisico generale riducendo lo stress, migliorando il flusso sanguigno, facilitando lo sbloccarsi degli impulsi nervosi e aiutando l'omeostasi, ovvero lo stato di equilibrio del corpo. Ha, inoltre, un grande beneficio sul sistema neurovegetativo, in quanto mette in moto alcune sostanze chiamate Endorfine o “sostanze della felicità”.

È importante, per me, sottolineare che la riflessologia non può danneggiare gli organi del corpo, ma può riportarli semplicemente in uno stato di equilibrio: ghiandole o organi iper-attivi possono essere aiutati a ritornare alla normalità, al contrario, organi e ghiandole ipo-attivi possono ritornare al loro normale livello di funzionamento.

La funzionalità di tale tecnica sta alla base della capacità dell'organismo di far corrispondere a ciascun organo un punto specifico del piede, che, se stimolato in modo appropriato, ripercuoterà degli effetti positivi sull'organo di riferimento. Questo procedimento viene detto “arco riflesso”.

Le varie zone del piede sono premute seguendo una mappa di punti riflessi secondo un percorso ben

preciso. Il corpo umano è rappresentato nel piede come un uomo seduto e i punti di rimando hanno la stessa sequenza degli organi corrispondenti nell'anatomia del corpo.

Rispetto ad altre tecniche di massaggio e manipolazione diffuse in occidente, la riflessologia si caratterizza per l'estrema flessibilità di applicazione in quanto può essere utilizzata per:

- **PREVENZIONE:** è utilizzata per il riequilibrio generale dell'organismo, grazie alla sua azione antistress, come disintossicante, grazie al drenaggio degli organi emuntori e del sistema digerente, come tonificante, come primo intervento per traumi e disturbi funzionali.
- **AZIONE ANTALGICA:** rivolta all'apparato osteo-muscolare, è eccellente se affiancata alla ginnastica posturale e consente di evitare l'abuso di farmaci antidolorifici, che hanno effetti devastanti su stomaco e apparato digerente.
- **AZIONE FUNZIONALE:** ha grandi risultati sui disturbi funzionali acuti e cronici.
- **RIABILITATIVA:** è eccellente il suo utilizzo in ambito post-operatorio ed è molto efficace in ambito traumatologico.
- **AZIONE PSICOSOMATICA ED EVOLUTIVA:** agisce su tutta la persona e non solo sull'arto o sull'aspetto corporeo. Negli anni, si sono sperimentate tecniche di lettura del piede che si collegano agli aspetti psicologici e comportamentali: il risultato è il poter intervenire sulla memoria del corpo per modificare gli schemi acquisiti ed eliminare le cause di conflitti interiori che possono dare luogo a patologie.

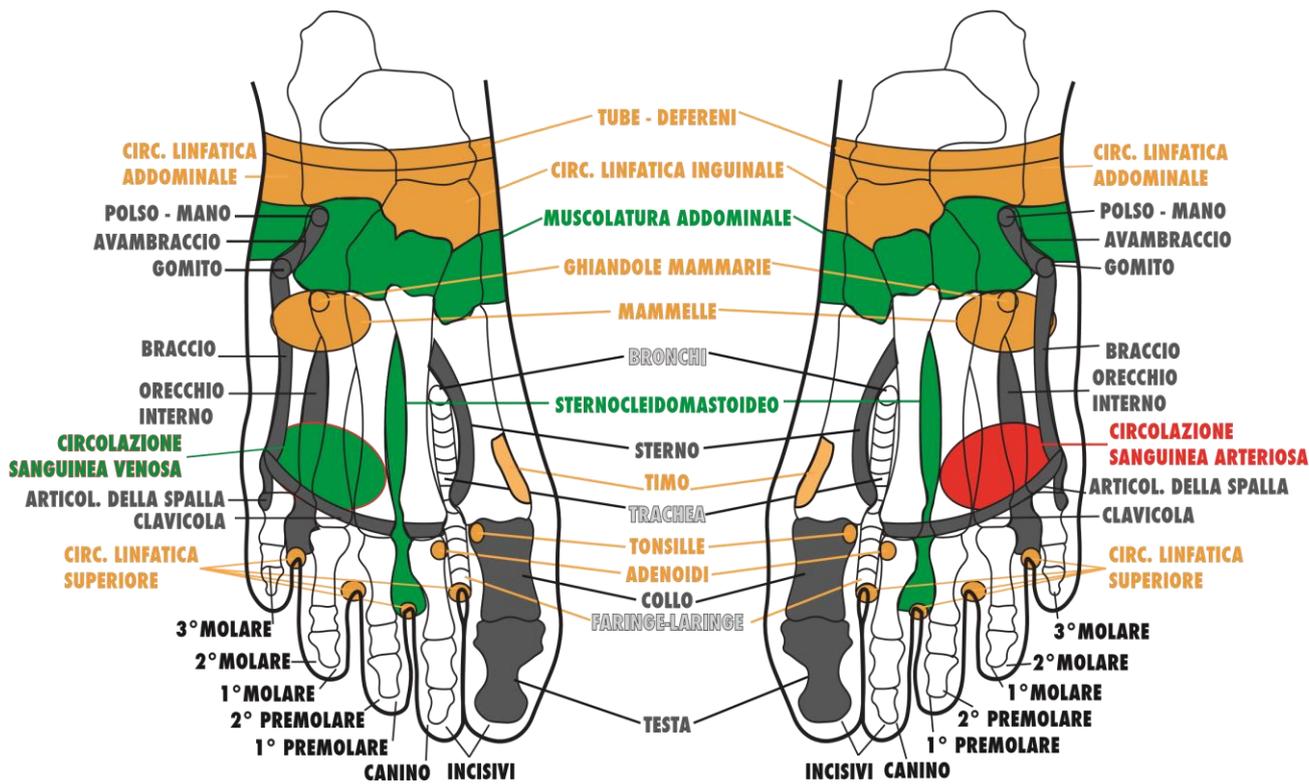
9.3 – LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE METODO ZA.MA

La riflessologia occidentale di Fitzgerald, e successivamente della Ingham, si basa prettamente sul punto di vista della “Terapia Zonale” che è organicistico e proietta sul piede l'anatomia e la fisiologia dei sistemi organici secondo la tradizione medico-accademica occidentale.

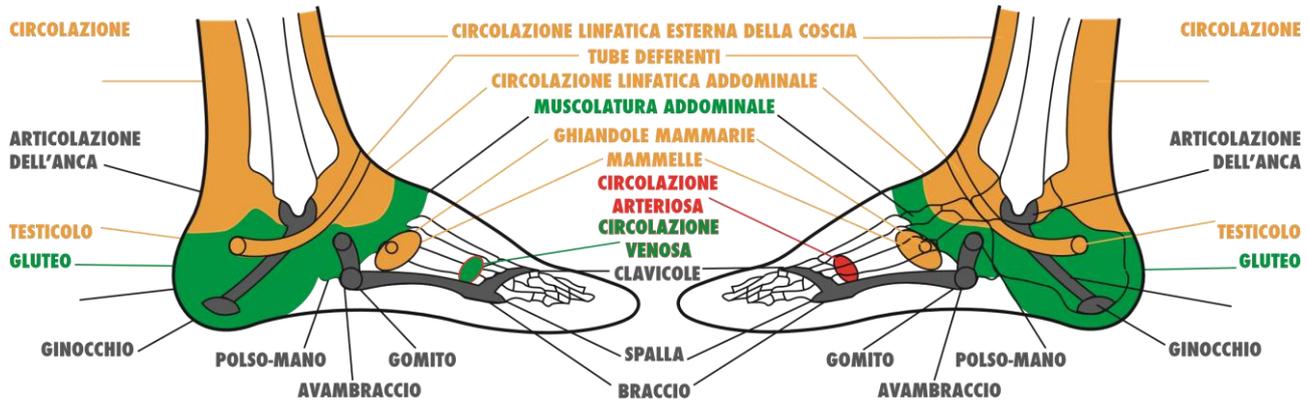
La riflessologia plantare metodo Za.Ma., invece, parte da un approccio di tipo olistico che vede nei riflessi dei piedi la manifestazione dell'equilibrio e dello squilibrio generali dell'essere umano e, nella manipolazione di questi riflessi, il tentativo di innescare un processo di guarigione generale, di cambiamento e di evoluzione interiore del paziente.

Il moto continuo e autorigenerante del cambiamento di stati dei processi energetici, inquadrati dalla legge della Medicina Tradizionale Cinese dei cinque movimenti, fornisce la base per individuare la radice emotiva degli squilibri con relativi punti di sblocco nei riflessi podalici.

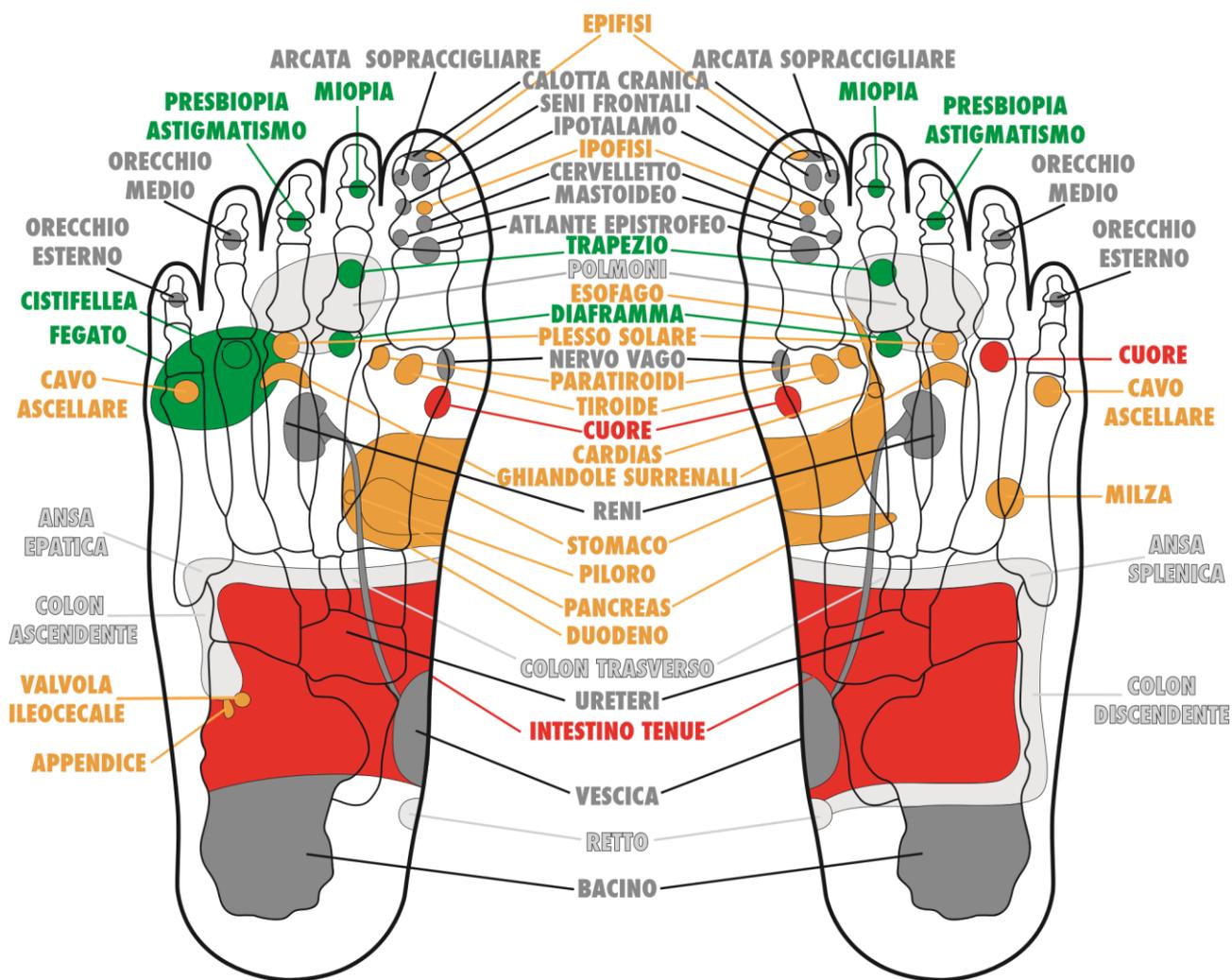
Esistono diverse mappe dei punti riflessi; per il mio studio ho utilizzato la mappa della riflessologia plantare metodo Za.Ma., come sotto riportata.



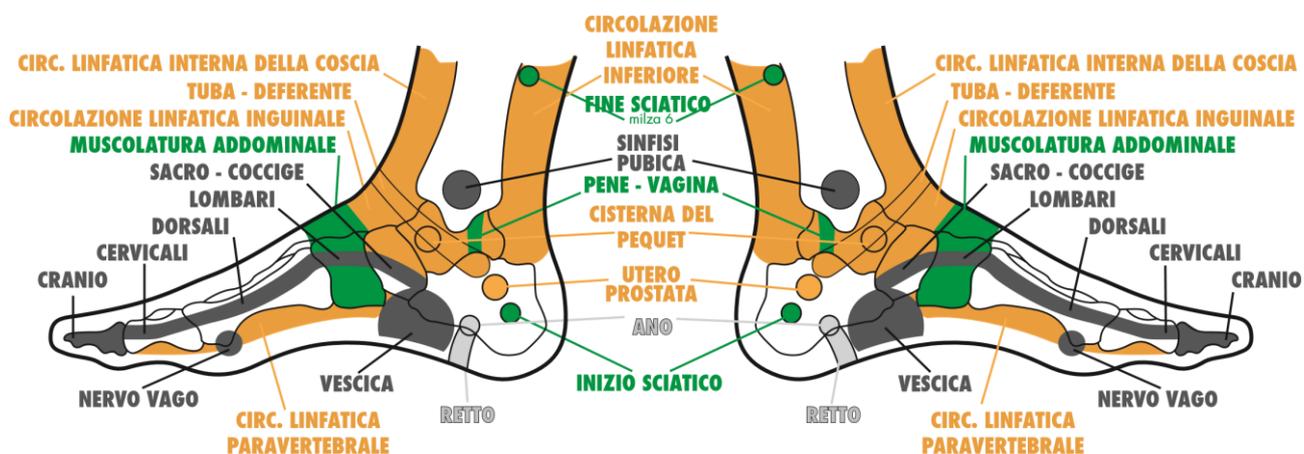
VISIONE DORSALE



VISIONE LATERALE ESTERNA



VISIONE PLANTARE



VISIONE LATERALE INTERNA

Come si può vedere dalla mappa, nella riflessologia plantare metodo Za.Ma., ogni organo del corpo trova il suo punto riflesso sul piede. A differenza di altre scuole, suddivide tutti i punti avvalendosi della Medicina Tradizionale Cinese e della teoria dei Cinque Movimenti, pertanto ogni organo, ghiandola o muscolo ha una sua precisa collocazione oltre che spaziale sul piede anche all'interno di una delle cinque logge.

Questa catalogazione è molto utile nello stilare un trattamento riflessologico personalizzato in quanto nel farlo si lavora su più fronti: su quello fisiologico, anatomico, sui vuoti e pieni, sugli organi e visceri e sulla correlazione dei cinque movimenti della MTC.

9.4 – LA MORFORIFLESSOLOGIA

La fisiognomica o morfologia del piede si occupa dello studio e dell'osservazione delle forme del piede nella sua struttura e delle leggi naturali che lo governano.

A mio parere, non si può parlare di riflessologia plantare in modo esaustivo e completo se non associata alla morforiflessologia, in quanto grazie ad essa possiamo avere una visione a tutto tondo della persona in tutti i suoi aspetti.

Nell'osservazione diventano fondamentali manifestazioni come il colore, il calore, le sporgenze ossee, i solchi, le rughe, i calli e le callosità, gli ispessimenti ungueali, i gonfiori, gli odori. Tutto ciò che in un piede notiamo in più o in meno, rispetto ad un piede ideale, corrisponde a qualcosa in più o in meno sullo strato corporeo relativo ed è associato ai Cinque Movimenti.

I cinesi dicevano: «Guardare fuori per capire dentro».

Si inizia la lettura dividendo in tre gruppi le manifestazioni morfologiche in relazione alla loro origine che può essere:

- ORGANICA: visione plantare
- PSICOSOMATICA: dita
- ENERGETICA: visione dorsale

Le manifestazioni morfologiche di origine organica si trovano prevalentemente sulla pianta del piede e le associamo a problematiche di origine alimentare, strutturale e fisiologica; si evidenziano attraverso alterazioni quali calli e callosità, gonfiori.

In posizione eretta la pianta del piede è considerata Yin perché a contatto con la terra; con la persona in posizione supina è considerata Yang perché diventa la parte più esterna ed esposta; diviene quindi Yin la parte dorsale che guarda verso la persona e Yang quella plantare.

Le problematiche di origine energetica interessano soprattutto l'area dorsale del piede, in relazione con il cielo Yang, e si manifestano per la contrazione dei tendini estensori e l'incarnimento delle unghie che sono in relazione con i punti sorgente o punti primavera.

L'area dorsale del piede è interessata dai meridiani, che iniziano o terminano il loro percorso nell'arto inferiore.

Le dita che si trovano nel mezzo, tra la terra, pianta del piede, organica, Yin, e il cielo, area dorsale, energetica, Yang, rappresentano la componente psicosomatica. Nelle dita troviamo l'immagine della testa, le sue funzioni e i cinque organi di senso.

9.5 – IL TRATTAMENTO RIFLESSOLOGICO

Durante un trattamento la persona che lo riceve è fatta stendere su un lettino con la schiena leggermente sollevata in posizione a lei comoda.

Il terapeuta esercita una pressione o un movimento a seconda della zona da trattare; l'intensità deve essere variata in modo appropriato in quanto la sensibilità di chi riceve il massaggio è relativa e talvolta si modifica da un trattamento all'altro o persino durante la stessa seduta.

Per ogni persona, il riflessologo deve impostare un trattamento personalizzato: questo lo può fare dopo aver colloquiato sulla anamnesi remota e prossima, dopo aver eseguito un'attenta valutazione morfologica d'insieme del piede, dopo aver compreso il movimento in squilibrio e dopo aver ragionato su come procedere per riequilibrare blocchi o squilibri.

Tutto ciò senza mai dimenticarsi che alcune zone, specie l'apparato urinario, e, salvo rari casi, la colonna vertebrale sono sempre da inserire all'interno di un trattamento. I punti riflessi sul piede corrispondenti ai reni, all'uretere e alla vescica sono di estrema importanza nel massaggio in quanto, lavorandoli, smuovono le tossine accumulate nell'organismo che, entrando in circolo, vengono eliminate dai reni e dal fegato, favorendo la disintossicazione del corpo.

L'area riflessa della spina dorsale è importante da trattare in quanto vi sono 31 paia di nervi che passano attraverso le vertebre. Questi nervi ricevono impulsi dagli organi di senso e inviano comandi ai muscoli e alle ghiandole.

Negli schemi sotto inseriti, sono indicate la zona di corrispondenza della colonna, i nervi associati a ogni singola vertebra, le innervazioni a cui inviano comandi e i relativi disturbi causati da contusioni o strozzature dei nervi spinali stessi.

Una buona conoscenza di essi, della loro distribuzione, delle loro funzioni e dei relativi disturbi associati può risultare di grande aiuto in un trattamento riflessologico, in quanto lavorandoli si possono osservare benefici su tutto il corpo.

AREA CERVICALE: 8 paia di nervi attraversano questa zona e hanno influenza su parti del viso e della testa		
NERVI	INNERVAZIONI	DISTURBI RELATIVI
I cervicale (2 nervi)	testa, ipofisi, cervello, viso, orecchio	raffreddori, emicranie, amnesie, stanchezza cronica, vertigini, tensione muscolare
II cervicale	occhi, seni nasali, lingua, fronte, mastoidi	sinusite, allergie, svenimenti
III cervicale	guance, denti, orecchie	nevrite, eczema, acne
IV cervicale	naso, labbra, bocca, tromba di Eustacchio	febbre da fieno, catarro, blocco alle trombe di Eustacchio
V cervicale	ghiandole del collo, faringe, cuore	raucedine, faringite, laringite
VI cervicale	muscoli del collo e della spalla, tonsille, cuore	rigidità nucale, dolori al braccio, tonsillite
VII cervicale	tiroide, spalle, gomiti, cuore	borsite, disturbi alla tiroide, raffreddori

AREA TORACICA: 12 paia di nervi attraversano questa zona e hanno influenza su organi e ghiandole della parte superiore del tronco, mani e braccia		
NERVI	INNERVAZIONI	DISTURBI RELATIVI
I toracico	gomito, polsi, mani e dita, esofago, trachea, cuore	asma, tosse, difficoltà respiratorie, dolori al gomito e alla mano
II toracico	cuore e arterie coronarie	dolori al petto e disturbi funzionali del cuore
III toracico	polmoni, bronchi, torace, cuore	pleurite, polmonite, bronchite
IV toracico	cistifellea, condotto biliare, cuore	ittero e disturbi alla cistifellea
V toracico	plesso solare, fegato, cuore	febbre, ipotensione, anemia, artrite, patologie del fegato
VI toracico	stomaco	bruciori e crampi allo stomaco
VII toracico	pancreas, duodeno	ulcera, diabete e gastriti
VIII toracico	milza, diaframma	leucemia, singhiozzo
IX toracico	Ghiandole surrenali	allergie, orticaria, stress
X toracico	reni	problemi renali, stanchezza, indurimento delle arterie
XI toracico	reni e uretra	intossicazione da sostanze tossiche canale gastro-intestinale
XII toracico	intestino tenue, tube di Falloppio, circolazione linfatica	meteorismo, reumatismi, congestione linfatica

AREA LOMBARE - SACRALE - COCCIGEA: da quest'area si dipartono le innervazioni della parte inferiore del corpo e nelle gambe		
NERVI	INNERVAZIONI	DISTURBI RELATIVI
I lombare	colon e zona inguinale	infiammazione del colon, ernie
II lombare	addome, appendice, intestino cieco e cosce	crampi, appendicite, vene varicose, difficoltà respiratorie
III lombare	ghiandole riproduttive, vescica, ginocchio	disturbi vescica, ciclo mestruale doloroso o irregolare, dolore alle ginocchia, impotenza
IV lombare	muscoli parte inferiore schiena, nervo sciatico, prostata	mal di schiena, sciatica, minzione troppo frequente
V lombare	parte inferiore delle gambe, caviglie, piedi	cattiva circolazione nei piedi, circolazione insufficiente nelle gambe, caviglie deboli o gonfie, crampi alle gambe
Il sacro	femore e glutei	deviazione della colonna vertebrale, stiramento sacro-iliaco
Il coccige	retto e ano	emorroidi, dolore parte terminale schiena, prurito all'ano

9.6 – TRATTAMENTO RIFLESSOLOGICO PER RENE POLICISTICO

In questo paragrafo, spiegherò i punti riflessi che si possono utilizzare per un trattamento riflessologico a persone affette da rene policistico. Sono da considerarsi indicazioni di massima; la decisione dei punti da trattare può variare in base alla persona che abbiamo davanti e alle problematiche che ha in quel preciso momento.

Descriverò, pertanto, tutti i punti riflessi che possono essere utili anche per le complicanze causate da questa patologia; il tutto, senza dimenticare, che ogni persona che si presenta è un mondo a sé stante. La bellezza e la particolarità di un trattamento riflessologico è proprio la non standardizzazione e il non creare un protocollo uguale per tutti.

Nel capitolo conclusivo della tesi racconterò la mia esperienza con una persona affetta da tale patologia e i 25 massaggi riflessologici che abbiamo fatto, scegliendo, di volta in volta, i punti da trattare relativi alle problematiche del momento o a come si presentava il piede secondo la teoria dei Cinque Movimenti. Questo, perché nel corso di una sperimentazione così lunga, 25 settimane sono state quasi 8 mesi di lavoro, i piedi e la persona non sono apparsi sempre uguali in relazione ai vissuti personali e all'influenza climatica delle stagioni che si sono susseguite.

Dopo aver fatto salire la persona sul lettino, averla fatta stendere e accomodare, averla messa in asse con il naso in linea retta con l'ombelico, si può iniziare il massaggio;

- **TECNICHE DI RILASSAMENTO:** sono speciali tecniche che procurano alla persona un senso di benessere e hanno lo scopo di favorire il rilassamento. Di seguito alcuni esempi:

10 carezze circolari sul malleolo interno

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

Flettere ed estendere il piede facendo presa sul calcagno

Sfregamento laterale del piede

Facendo presa sul calcagno, prendere la caviglia e tenerla sollevata per 1 minuto

Massaggio circolare di ogni polpastrello

Flettere ed estendere ogni dito del piede, facendo presa sui metatarsi

10 carezze circolari sulla zona del sonno (dorsale, epifisi distale IV°-V° metatarso)

- **COLONNA VERTEBRALE:** i punti riflessi della colonna partono dalla seconda falange del primo dito che corrisponde alla testa, scende sulla prima falange del primo dito corrispondente al collo, continua sull'articolazione prima-seconda falange del primo dito corrispondente all'articolazione cranio-atlante-epistrofeo, scende lungo l'articolazione metatarso-falangea del primo dito che corrisponde a C7 (settima vertebra cervicale), la porzione distale del primo metatarso corrisponde a D1 (prima vertebra dorsale), al primo cuneiforme corrispondono D12 (dodicesima vertebra dorsale) e L1 (prima vertebra lombare), all'osso scafoide corrisponde il sacro-coccige.

La colonna vertebrale è considerata il centro del corpo ma anche quello che accusa più dolori e sofferenze. Inoltre, come sopra descritto, dal midollo spinale fuoriescono 31 paia di nervi che partono dalla base del cervello e si collegano ai vari organi.

Trattare la colonna aiuta a ridurre stress e tensioni lungo la spina dorsale in modo da facilitare al massimo l'innervazione e l'afflusso sanguigno anche in altre parti del corpo.

- **VESCICA:** il punto riflesso si trova su entrambi i piedi in proiezione mediale nella cavità determinata dai calcagni e dalle ossa tarsali.

In MTC la vescica regola il metabolismo dell'acqua all'interno del corpo mediante il controllo delle urine e mediante la trasformazione del Qi.

È legata al sistema nervoso simpatico e distribuisce lo Yang di tutto il corpo.

- **RENI – URETERE – VESCICA:** il rene si trova su entrambi i piedi plantarmente appena sotto l'epifisi distale del terzo metatarso. Nella riflessologia Za.Ma il punto del rene non è quello del rene fisico ma corrisponde a K1, ovvero al punto di partenza del meridiano del rene. Trattare il rene energetico influisce anche sul rene fisico.

In MTC Sono il radicamento della vita, le sue fondamenta.

L'uretere è riportato sulla mappa esclusivamente per una motivazione grafica, in realtà non è identificabile riflessologicamente.

- **SPALLA – GOMITO – POLSO:** l'articolazione scapolo-omerale si riflette nell'articolazione metatarso-falangea del quinto dito su entrambi i piedi in visione laterale esterna.

Il gomito si trova all'epifisi prossimale del quinto metatarso sempre su entrambi i piedi e sempre in visione laterale esterna.

Polso e mano si trovano sulla cresta superiore del cuboide dorsalmente sempre su ambo i piedi. È importante trattare questi punti non solo per ciò che rappresentano a livello fisico e perché appartengono, nella suddivisione dei Cinque Movimenti, all'elemento Acqua, ma anche perché sul bordo ungueale esterno del quinto dito inizia il decorso del meridiano della vescica che si protrae lungo tutta la parte laterale esterna del piede. Pertanto, trattando questi punti, trattiamo anche indirettamente il meridiano, utile per la regolazione dei liquidi nel corpo.

- SISTEMA ENDOCRINO: formato da EPIFISI, IPOFISI, TIROIDE, PARATIROIDI, PANCREAS, GHIANDOLE SURRENALI.
- EPIFISI O GHIANDOLA PINEALE: è collocata sull'angolo superiore esterno dell'unghia dell'alluce. Svolge il ruolo di orologio biologico dell'organismo.
- IPOFISI O GHIANDOLA PITUITARIA: si trova nella parte centrale della seconda falange del primo dito.

Essa è considerata la “ghiandola regina” del sistema endocrino. È l'unica a produrre un ormone che ha un effetto specifico su tutte le altre ghiandole di cui controlla tutte le attività.

- TIROIDE: è localizzata su ambo i piedi in visione plantare sotto l'osso sesamoide centralmente.
- PARATIROIDI: è localizzata su ambo i piedi in visione plantare lateralmente al secondo sesamoide.
- PANCREAS: collocato in visione plantare sia sul piede sinistro, dove inizia, con la testa, sia sul piede destro dove termina con il corpo e la coda. Su entrambi i piedi si trova sul primo metatarso al terzo prossimale.
- GHIANDOLE SURRENALI: il punto riflesso si trova in visione plantare sull'epifisi distale del terzo metatarso sopra il punto riflesso del rene.

Sono ghiandole importanti da trattare in quanto il flusso sanguigno è molto generoso con esse dato che l'aorta vi fa affluire una grande quantità di sangue; sono di fondamentale importanza nel corretto funzionamento del corpo. Sono, inoltre, responsabili della carica di dinamismo e sono sicuramente da trattare nei casi di astenia e di apatia.

- POLMONI: l'area riflessa è circoscritta alle teste distali del secondo e del terzo metatarso in visione plantare e inizia dalle prime falangi del secondo e del terzo dito.

Per la MTC i polmoni inalano il Qi puro ed esalano il Qi impuro: il costante scambio e rinnovamento del Qi da parte dei polmoni assicura il corretto funzionamento di tutti i processi fisiologici del corpo che riconoscono il Qi come base funzionale. Il costante scambio è per evolvere: senza scambio non c'è evoluzione e i polmoni rappresentano proprio la capacità di evoluzione.

- **DIAFRAMMA:** collocato in visione plantare su entrambi i piedi a livello della testa distale del secondo metatarso.

Si tratta per migliorare la respirazione, per infondere calma e per l'ipertensione.

- **PLESSO SOLARE:** si trova su ambo i piedi in visione plantare sopra la testa distale del terzo metatarso. Il plesso solare non ha una realtà anatomica ben definita ma è cavità virtuale e viene associato a quel gruppo di gangli nervosi che partono dalle ultime vertebre dorsali e che vanno a innervare lo stomaco.

È uno dei pochi punti dove è importante la direzione del movimento del massaggio in quanto se trattato in senso orario sul piede sinistro e, contemporaneamente, in senso antiorario sul piede destro si ottiene un'immediata sensazione di rilassamento del diaframma e dei muscoli della respirazione. Lo stesso punto sollecitato in direzione mediale, quindi in senso orario sul piede destro e in senso antiorario sul piede sinistro, provoca un'eccitazione della persona trattata.

È un riflesso importante in tutti i casi di tensione, di stress e di pressione alta.

- **NERVO VAGO:** si trova sulla testa distale del primo metatarso su entrambi i piedi dorsalmente, medialmente e plantarmente. La sua attività è quella di regolare l'attività dagli organi interni.
- **APPARATO CIRCOLATORIO:** fanno parte di tale apparato i punti riflessi della circolazione arteriosa e della circolazione venosa.
- **CIRCOLAZIONE ARTERIOSA:** si trova in visione dorsale sul piede sinistro nello spazio infraosseo tra il terzo, il quarto e il quinto metatarso.
- **CIRCOLAZIONE VENOSA:** è collocata in visione dorsale sul piede destro leggermente al di sotto delle teste distali del terzo, quarto e quinto metatarso.
- **STOMACO:** è collocato in visione plantare nella cavità del primo metatarso su entrambi i piedi. Si tratta partendo dal piede sinistro e finendo sul piede destro.

In MTC lo stomaco è definito "ministro dei granai": ciò indica come sia deputato alla ricezione degli alimenti. Dal punto di vista psichico lo stomaco ministro è responsabile dell'introiezione e della separazione dell'utile dall'inutile.

La componente psico-emozionale per questo organo-viscere è fondamentale.

- **CISTIFELLEA:** si trova in visione plantare sul piede destro sull'epifisi distale del quarto metatarso.

Attraverso la bile, la vescicola biliare assicura il drenaggio e la digestione.

Il coraggio inteso come forza morale che permette di intraprendere grandi cose e di affrontare traversie è dato dalla cistifellea.

È il giudice capace di decidere con equità e con estrema serenità; ha l'incarico del giusto e dell'esatto ed emana determinazione e decisione.

- **FEGATO:** l'area intorno al punto riflesso della cistifellea è l'area riflessa del fegato. Utile il trattamento di questo punto nei problemi di pressione. Secondo la MTC, il fegato è l'abitazione dell'anima e delle facoltà spirituali nonché il responsabile del recupero energetico che partecipa alla difesa del corpo. È la sede del coraggio e della risolutezza. Immagazzina e regola la distribuzione del sangue. Anche i ritmi sonno-veglia, attività-riposo e il ciclo mestruale sono legati al sangue del fegato. Favorisce e regola la libera e armonica circolazione del Qi, quindi, sia la circolazione del sangue che il funzionamento di ogni attività corporea e mentale. L'attività regolatrice si sviluppa a tutti i livelli sia digestivo che psichico che a livello del triplice riscaldatore nella via delle acque perché se il Qi è bloccato l'acqua ristagna nell'organismo.
- **INTESTINO TENUE:** si trova in visione plantare su entrambi i piedi negli interstizi dei cuneiformi, dello scafoide, dell'astragalo e del calcagno. Per la MTC è connesso al sesto senso, alla capacità di "sentire" e di "percepire" le cose decodificando i segnali sottili e profondi che ogni cosa comunica. Influenza l'attività mentale dell'individuo; l'abilità di riconoscere le questioni rilevanti con chiarezza prima di prendere una decisione è un suo merito.
- **INTESTINO CRASSO:** è collocato su ambo i piedi in visione plantare. Sul piede destro la parte laterale esterna del cuboide ricopre l'area riflessa del colon ascendente che prosegue sotto la linea diaframmatica, che identifica il colon trasverso, e continua sul piede sinistro discendendo poi sul cuboide per riflettere il colon discendente. Dal cuboide seguendo anatomicamente il canale che viene a generarsi sull'articolazione cuboide-calcaneare continuando con il sigma, il retto e l'ano.
- **MILZA:** si trova plantarmente sul piede sinistro nel terzo prossimale dello spazio infraosseo situato tra il quarto e il quinto metatarso. È un organo linfoide che costituisce un ponte tra il sistema linfatico, quello immunitario e l'apparato circolatorio ed è la più grande massa di tessuto linfatico nel corpo umano. Per questo motivo è utile trattarla prima del sistema linfatico.
- **SISTEMA LINFATICO:** si suddivide in CISTERNA DEL PEQUET, CIRCOLAZIONE LINFATICA INGUINALE, CIRCOLAZIONE LINFATICA SUPERIORE, CIRCOLAZIONE LINFATICA ADDOMINALE E CIRCOLAZIONE LINFATICA PARAVERTEBRALE.
 - **CISTERNA DEL PEQUET:** si trova su entrambi i piedi in visione dorsale nella zona mediale a livello dell'astragalo. Prima di lavorare sugli altri punti della circolazione linfatica è molto utile trattare questo in quanto sblocca tutto il sistema linfatico.
 - **CIRCOLAZIONE LINFATICA INGUINALE:** collocata sia sul piede destro che su quello

sinistro in visione dorsale nell'area che riempie la cavità che viene a generarsi tra il tendine estensore lungo del primo dito e il malleolo interno nell'area sottostante l'epifisi distale della tibia.

- CIRCOLAZIONE LINFATICA SUPERIORE: identifica anatomicamente i linfonodi del collo. I punti riflessi sono gli spazi interdigitali delle dita.
- CIRCOLAZIONE LINFATICA ADDOMINALE: si trova riflessa in visione laterale esterna sotto la fibula nella cavità generata tra i tendini estensori del quarto e del quinto dito.
- CIRCOLAZIONE LINFATICA PARAVERTEBRALE: collocata su entrambi i piedi nella cavità laterale mediale della prima falange del primo dito, del primo metatarso e del primo cuneiforme costeggiando la colonna vertebrale.
- CHIUSURA MASSAGGIO: carezze ai malleoli interni e lieve rotazione delle dita afferrando i polpastrelli.

CAPITOLO 10

“IL MASSAGGIO CHE TRASFORMA”: IL METAMORFICO



*“CIO’ CHE CHIAMIAMO
INIZIO È SPESSO LA
FINE E FINIRE
È INCOMINCIARE”
(T.S. ELIOT)*

10.1 – STORIA DEL MASSAGGIO METAMORFICO

A partire dall'Impero Cinese, già cinquemila anni orsono, era stato osservato come variasse la comunicazione tra le diverse parti del corpo e il mondo esterno: la testa, attraverso i sensi e il cervello, è il canale di comunicazione con il cielo; le mani, attraverso il tatto e l'espressione creatrice, sono il canale di comunicazione con gli altri; i piedi, attraverso il movimento, sono il canale di comunicazione con la terra.

Il corpo e la mente erano considerati un'unità e quando insorgeva una malattia era riconosciuta come malattia dell'intero essere. Si riteneva che il collegamento fosse stabilito dall'energia, il Qi, che altro non è che la forza vitale. La malattia era vista come un blocco di questa energia.

Scoprirono, inoltre, che ogni parte del corpo si trova su uno dei diversi tragitti dell'energia, o meridiani: gli organi interni potevano essere stimolati lavorando su punti situati lungo i tragitti corrispondenti.

Attribuivano ad ogni organo dei punti riflessi che, attraverso l'energia, corrispondono all'organo stesso in un'altra parte del corpo. Quest'approccio fu ripreso agli inizi del '900 dal dottor Fitzgerald le cui ricerche si svilupparono nella Terapia Zonale. Successivamente una fisioterapista, Eunice Ingham, continuò i suoi studi creando la Riflessologia, un massaggio per compressione concentrato quasi esclusivamente sui piedi.

A partire dalla riflessologia, si è sviluppata la ricerca di Robert St. John, naturopata, che non era più soddisfatto di quel tipo di pratica da quando aveva constatato che è l'uomo stesso a crearsi lo stress, causa delle malattie. La sua insoddisfazione lo spinse a esplorare più a fondo la riflessologia e a creare delle sue mappe dei punti riflessi dei piedi e, fu allora, che intuì che molti mali del corpo riflessi nei piedi, potevano essere messi in rapporto con un blocco nei riflessi spinali.

All'opera di Robert St. John ha contribuito grandemente il suo allievo e collaboratore Gaston Saint-Pierre, il quale notò che la Metamorfosi agiva non tanto sul piano fisico, quanto correggendo schemi di comportamento inconsci e aprendo a cambiamenti importanti nella vita; creò il termine "Tecnica Metamorfica" allargandone il campo di applicazione. Oggi la tecnica è presente in diversi Paesi, soprattutto quelli anglosassoni.

10.2 – LA METAMORFOSI

La Tecnica Metamorfica rende manifesta la facoltà di auto-guarigione, mettendo in pratica un'idea che si è ripetuta continuamente attraverso i tempi: il grande guaritore è la Vita stessa!

Il significato di "Tecnica Metamorfica", preso dall'accezione dei termini greci, è "arte della trasformazione": sono profonde energie trasformative che vengono smosse dall'applicazione di

questo metodo di cura. È, però, un processo molto semplice: si tratta di attingere alla forza guaritrice della natura, di Ippocratica memoria, che ogni individuo porta in sé, per raggiungere integrità e salute nel corpo e nello spirito.

Il potere di guarigione risiede già in ogni essere umano. La vita è il potere che guarisce, ma nel corso dei tempi si è persa la capacità di utilizzarlo.

Metamorfosi è il processo di cambiamento che avviene via via che il programma interno si realizza e il risultato è l'emergere di una diversa forma di vita.

Il lavoro di metamorfosi si manifesta attraverso un cambiamento nel modo di essere: è un movimento che va da ciò che si è a ciò che si potrà essere.

Lo scopo della riflessologia è di provocare dei cambiamenti nel corpo, principalmente sul piano fisico. La Tecnica Metamorfica lavora lasciando alla forza vitale il potere di operare il mutamento nel soggetto trattato; con questo metodo, si possono produrre dei cambiamenti a vari livelli: mentale, emotivo, comportamentale ed anche fisico.

10.3 – IN CHE COSA CONSISTE IL MASSAGGIO METAMORFICO

La grande intuizione di St. John fu lo scoprire che la colonna vertebrale è la detentrica della memoria pre-natale di ogni essere umano.

Considerato che la colonna vertebrale è il principale supporto osseo del corpo e contiene il sistema nervoso, egli sostenne che non c'è separazione fra il corpo e la mente e studiò gli effetti psicologici del trattamento. Trattando la zona del tallone, durante i suoi studi, ha notato che le persone massaggiate che avevano blocchi o squilibri in quell'area, avevano altresì difficoltà sia nel rapporto con la madre sia con il materno dentro di loro, inteso come la capacità di prendersi cura degli altri e di nutrire l'altro da sé.

In egual modo riscontrò, che trattando la prima articolazione dell'alluce dove vi erano blocchi, la persona aveva problemi psicologici con il principio paterno o con, in linea più generale, l'autorità.

Tra l'alluce, sede del "principio paterno", e il tallone, sede del "principio materno" scoperse che si rispecchiava la mappa dei nove mesi di gestazione della persona.

Nel massaggio metamorfico ci si concentra sull'epoca prenatale non come passato ma come parte integrante del presente.

Durante i nove mesi di gestazione, una delle prime strutture che si formano nell'embrione è la colonna vertebrale, con il sistema nervoso centrale. Proprio la colonna è la detentrica della nostra memoria prenatale, cioè della memoria di tutte le esperienze vissute dall'essere umano nei primi nove mesi di vita all'interno del grembo materno.

Trattando i punti riflessi della colonna vertebrale, situati sui piedi (movimento), sulle mani (azione)

e sulla testa (pensiero) della persona viene riportato in luce quel periodo così prezioso ed unico. Stimolando tali punti, attraverso il tocco leggero del massaggio Metamorfico, la Forza Vitale, innata in ogni individuo, scatena le energie ostacolate da blocchi subiti nel periodo prenatale, dando via libera a processi di guarigione della mente, del corpo e dello spirito, aumentando la consapevolezza del “giusto sentiero” da percorrere nella vita. Ogni cellula umana mantiene la memoria delle esperienze vissute sin dal concepimento; quando un’esperienza colpisce fortemente l’essere umano, i pensieri, le emozioni e le convinzioni legate a quel ricordo possono creare schemi di energia che imprigionano e condizionano la persona, tenendola, inconsapevolmente, ancorata al passato. Tali blocchi energetici possono avere origine già all’interno del grembo materno, durante i nove mesi di gestazione. La colonna vertebrale contiene in sé tutti i ricordi del periodo gestazionale e nei riflessi spinali possiamo ritrovare lo schema prenatale, dal pre- concepimento alla nascita.

10.4 – LO SCHEMA PRENATALE

Lo schema prenatale abbraccia non soltanto lo sviluppo fisico ma anche quello della coscienza nel grembo materno.

- **PRE-CONCEPIMENTO:** in questo periodo fuori dal tempo, dallo spazio e dalla materia, la coscienza della vita a venire si sta muovendo nell’astratto, verso il momento del concepimento. Corrisponde alla prima falange dell’alluce dove si trova il punto riflesso della testa contenente gli aspetti cerebrali, intellettuali e mistici del nostro essere.
- **CONCEPIMENTO:** è in questo periodo in cui avviene la convergenza di tutti i fattori che formeranno la nuova vita. È il punto iniziale dell’individuo. È il ponte tra il nostro centro del pensiero astratto e la realtà fisica dell’essere nel mondo. Corrisponde al punto riflesso dell’osso atlante, prima vertebra della spina dorsale; corrisponde anche al collo e al punto di uscita della colonna vertebrale dalla testa.
- **POST-CONCEPIMENTO:** sono i primi quattro mesi e mezzo, dal momento del concepimento alla diciottesima/ventunesima settimana. È un periodo di intensa crescita fisica, di sviluppo formativo interno in cui l’embrione incomincia a impiantarsi nella materia. Corrisponde all’area compresa tra la prima giuntura dell’alluce fino al raccordo del cuneiforme interno con lo scafoide. Riflette l’area che va dall’inizio della spina dorsale all’8/10 vertebra toracica, l’area toracica dalla gola al plesso solare, che include il cuore e i polmoni.
- **MOVIMENTO:** il momento in cui la madre sente per la prima volta un deciso movimento del bambino nel ventre è una svolta per il feto, poiché avendo formato il corpo comincerà a muoversi verso l’esterno, a esplorare il suo ambiente e a capirne le limitazioni.

Va dalla diciottesima alla ventesima settimana.

A livello di coscienza è un passaggio di consapevolezza del sé all'altro da sé, da uno stato di introversione a uno di estroversione. È perciò un momento di cambiamento completo, un ampliamento di consapevolezza verso il mondo.

Sul piede corrisponde al punto tra l'osso cuneiforme e lo scafoide, tra l'8/10 vertebra toracica. Riflette anche l'area del plesso solare.

- **PRE-NASCITA:** il corpo è formato ma non è ancora pronto per la nascita e per il mondo esterno. In questo periodo si sviluppa la comunicazione, la capacità di entrare in rapporto e la definizione dell'individuo nel mondo.

Va dalla diciottesima alla ventiduesima settimana.

Corrisponde all'area compresa tra il centro dell'arco del piede e il calcagno. Dall'8/10 vertebra toracica alla base della colonna vertebrale. Include il sistema digestivo, i reni e gli organi della riproduzione.

- **NASCITA:** è un momento di grande cambiamento e comporta una scelta tra azione e non azione. Di solito il bambino trova la motivazione per il momento della propria nascita quando è pronto al cambiamento.

In termini di coscienza, l'azione prescelta determinerà il senso di libertà o di limitazione con il quale ci si scontra nella vita ogni volta che si deve affrontare un cambiamento.

Corrisponde al punto sul calcagno dove il tendine d'Achille si innesta sull'osso che è il riflesso della base della colonna vertebrale. È anche il riflesso del bacino.

Questo schema corrisponde anche a quello della vita umana. Se paragoniamo il concepimento con la nascita, l'infanzia al post-concepimento, dove non vi sono conflitti fra noi stessi e gli altri; l'adolescenza, periodo della vita più estroverso e socievole, corrisponde alla fase di movimento; lo stato adulto corrisponde alla pre-nascita.

In ogni nascita c'è una morte: l'entità formata dalla mamma e dal bambino muore per dar vita a due esseri. In ogni morte c'è una nascita: dall'individualità all'illimitato.

10.5 – IL PRINCIPIO DELLE CORRISPONDENZE

La tecnica Metamorfica, sviluppata da St. John, si è ispirata alla Dottrina delle Corrispondenze, formulata da Emanuel Swedenborg, maestro spirituale svedese vissuto nel XVIII secolo. Secondo questa teoria, ogni oggetto naturale corrisponde a un fatto o a un principio spirituale e ne è il simbolo. Si può quindi stabilire uno stretto rapporto tra qualità spirituali e forme materiali, le prime considerate come archetipi delle seconde. Questo principio è perciò applicabile quando si prendono in considerazione

i tre modi primari in cui la vita si manifesta nell'uomo: come energia, come pensiero e come emozioni. Essi corrispondono alle tre strutture cellulari di base del corpo umano: tessuti duri, tessuti molli e fluidi.

- **TESSUTI DURI:** si trovano principalmente nello scheletro, struttura e supporto dell'essere fisico. Le ossa sono la base, sono la manifestazione fisica dell'energia che è entrata al momento del concepimento e contengono i tratti ereditati e i disegni karmici.

La colonna vertebrale è il centro della struttura e rispecchia lo schema prenatale che è il punto focale di questo metodo.

Nei tessuti duri è raffigurato il desiderio di incarnarsi, di entrare nella materia.

La struttura ossea è l'aspetto energetico del nostro essere.

- **TESSUTI MOLLI:** sono la pelle, la carne, gli organi, i nervi e i muscoli. Si possono collegare alla terra. La carne e la pelle sono la copertura delle ossa; i muscoli, i tendini e i legamenti vi imprimono il movimento, la forza e la flessibilità; gli organi interni, guidati dal sistema nervoso autonomo regolano le funzioni del corpo.

I tessuti molli corrispondono all'aspetto mentale e rispecchiano il continuo processo di cambiamento che si svolge dentro di noi. I muscoli sono il mezzo per far muovere la struttura dei tessuti duri: similmente l'aspetto mentale permette di muoversi e di cambiare in accordo con l'intuizione e comprensione.

La memoria di avvenimenti passati si solidifica nei tessuti causando cambiamenti nella forma fisica.

Muscoli deboli o organi deboli indicano un blocco di forme pensiero relative a una certa funzione del corpo.

- **FLUIDI:** sono il sangue, l'acqua e la linfa che scorrono attraverso tutto l'organismo e lo permeano, influenzando sulla salute e sull'equilibrio.

I fluidi corrispondono all'aspetto emotivo.

10.6 - COME PRATICARE IL MASSAGGIO

Nella tecnica Metamorfica si lavora specialmente sui piedi in quanto corrispondono alla qualità essenziale del movimento. L'avanzare nel mondo parte dai piedi: quindi la pratica comincia dai piedi per poi proseguire con le mani e la testa.

Si può praticare ovunque ci si trovi, a qualunque ora del giorno. Non ci sono regole particolari: il paziente può guardare la televisione, leggere un libro o semplicemente non far niente. A certuni piace parlare, altri si rilassano profondamente, fondamentale però è ricordare che il terapeuta è solo un

catalizzatore, un tramite. È la Forza Vitale del paziente che agisce, i sintomi non hanno nessuna importanza. Chiunque può lavorare su chiunque altro: è la vita, l'intelligenza innata in ogni persona, che compie il lavoro.

Chi la pratica sugli altri deve avere un atteggiamento presente ma distaccato. Si sente semplicemente un aiuto, non l'autore degli effetti del trattamento. Si limita a rilevare lo stato energetico della persona che gli si rivolge, senza dare giudizi né dare indicazioni terapeutiche o di altro genere a voce. È una comunicazione intuitiva, sottile e non verbale.

Gli adulti vanno trattati non più di un'ora alla settimana: di più si può creare una situazione caotica o confusa, poiché la mente non ha il tempo di "riorientarsi" fra un trattamento e l'altro.

Con i bambini è diverso: essendo in fase di continuo sviluppo possono ricevere trattamenti più frequenti. Per un bambino è difficile stare a lungo fermo; quindi il trattamento può essere fatto per alcuni minuti tutti i giorni o a giorni alterni. È certamente meglio se sono i genitori a fare il trattamento.

La durata e la frequenza dell'applicazione ai piedi è di circa 20-30 minuti, alle mani e alla testa possono essere decisi caso per caso. Le mani e la testa sono espressione di funzioni secondarie, per cui l'effetto del lavoro non è così potente come sui piedi. Per quanto tempo vadano continuati i trattamenti non è facile da stabilire; soltanto il paziente è in grado di decidere: la forza vitale dentro di lui sa ciò di cui ha bisogno ed egli deve avere lo spazio in cui prendere le sue decisioni.

Il trattamento è molto facile da eseguire: un semplice tocco lungo tutto il bordo esterno dell'alluce, in particolare gli angoli superiore e inferiore dell'unghia, punti riflessi delle ghiandole pineale (epifisi) e pituitaria (ipofisi). Seguire l'osso lungo l'arco del piede, partendo dalla giuntura della falange dell'alluce, punto di riflesso del concepimento. Arrivare sino al calcagno, sotto alla caviglia, fino al punto dove s'inserisce il tendine di Achille: questo è il punto riflesso della nascita. Andare su e giù lungo questa linea e ogni tanto fare uno sfioramento sulla linea immaginaria che congiunge il malleolo interno al malleolo esterno passando sulla parte superiore della caviglia (passaggio nel tempo attuale).

Sulle le mani la parte da toccare è quella dalla punta del pollice lungo il lato interno, sempre seguendo la cresta ossea fino al polso. Toccare ogni tanto anche la parte superiore del polso come fatto con la caviglia. Per la testa passare le dita in su e in giù dal sommo del capo fino alla base del cranio, lungo la linea mediana centrale. Sfiurare anche la base del cranio, seguendo l'osso occipitale, e passando per le ossa mastoidi, arrivare fino al sommo delle orecchie.

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

Il centro del movimento si estende dal bacino alle gambe e ai piedi. L'attività in questa zona esprime la capacità di muoversi fisicamente.

Corrisponde agli stadi della pre-nascita e della nascita nello schema prenatale, che sono collegati con il comportamento sociale e la capacità di rispondere.

Il centro dell'azione si estende dalla colonna vertebrale alle spalle, le braccia e le mani: è attraverso questo centro che si esprimono le qualità d'esecuzione, di creatività e di capacità di dare. È il modo in cui si vive e si gestisce la vita.

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

Corrisponde allo stadio del post-concepimento, agli aspetti personali e introversi dell'essere.

Il centro del pensiero è la testa che è considerata il nucleo della pianificazione. Il lavoro sulla testa aiuta a liberare la capacità di pensare, di governare la vita e di prendere delle iniziative all'interno della corrente di mutamento attivata dalla tecnica Metamorfica applicata ai piedi. Questo centro corrisponde alle fasi di pre-concepimento e concepimento, e alla facoltà di ricevere e interpretare intuizioni e conoscenze.

10.7 – MASSAGGIO METAMORFICO E RENE POLICISTICO

Nel corso della mia sperimentazione sulla persona affetta dalla patologia, dopo avere eseguito una serie di massaggi di riflessologia plantare, ho deciso di fare qualche seduta di massaggio metamorfico. La mia decisione è nata dal concetto primario che la vita è il potere che guarisce: la metamorfosi è un processo di cambiamento che avviene mentre il programma interno si realizza e il risultato è l'emergere di una diversa forma di vita.

Proprio per questo, ho reputato un grandissimo strumento il massaggio perché, senza parole e senza spiegazioni, eseguendolo, si sarebbe messo in moto da solo un cambiamento nel modo di essere e nel modo di andare nel mondo, lacerando il cordone che imprigiona a vecchi schemi e vecchie abitudini. Ho lavorato particolarmente sui piedi, quindi sullo stadio della pre-nascita e della nascita, perché nello schema pre-natale sono collegati alla socialità: essa, come visto in psicosomatica, è uno dei grandi scogli che le persone, con da problematiche renali, si trovano ad affrontare nella vita.

I piedi sono il canale di comunicazione con la terra e detengono una delle chiavi che aprono la porta delle forze di energia guaritrice dentro l'essere umano.

La tecnica Metamorfica può aiutare a scegliere di perdere ciò che si crede di essere

e di ritrovarsi al di là delle influenze che hanno creato il tessuto del sé.

Lavorando sui tessuti duri si lavora anche sulle influenze karmiche, su quello che ci si porta come bagaglio in questa vita, da tempo lontano e senza sapere la ragione: in questo caso, trattandosi proprio di malattia genetica, l'origine è ancestrale.

Nella tecnica Metamorfica si entra in contatto con i principi della vita stessa e con le leggi universali che la reggono. Si compie il viaggio più gratificante e appassionante che esista senza nemmeno essere consapevoli di ciò che sta avvenendo e, pertanto, senza mettere il potere della mente, ma affidandosi solo all'enorme potenziale che ha la vita stessa.

Il potenziale è illimitato e la scelta è solo personale. Tuttavia, dalla vita stessa dipende la scelta e quella vita è l'uomo.

CAPITOLO 11

IL CASO



*“DOBBIAMO DIVENTARE
IL CAMBIAMENTO
CHE VOGLIAMO
VEDERE”
(M. GANDHI)*

In questo capitolo presenterò il caso di Marco, persona grazie alla quale questa tesi ha potuto realizzarsi, perché senza la sua fiducia, il suo affidarsi, il suo concedermi del tempo, tutto questo lavoro non sarebbe mai esistito.

Come ho già detto nell'introduzione, io e Marco, annoiati colleghi d'azienda in due uffici diversi, abbiamo deciso insieme di intraprendere questo percorso senza sapere dove saremmo arrivati e cosa sarebbe emerso.

Tra i vari incontri, rubati al poco tempo di entrambi, il cammino insieme è durato quasi un anno e mezzo; un lungo lasso di tempo che mi ha offerto la grande opportunità di osservare l'evoluzione della patologia, l'evoluzione umana e spirituale di una persona che intraprende un percorso di cambiamento, mettendosi a completa disposizione e lasciando che la vita faccia il suo corso.

Ora farò una breve introduzione per capire chi è Marco, una breve anamnesi familiare e remota, soffermandomi, invece, sulle pratiche naturopatiche eseguite o consigliate e sui massaggi fatti.

Seguirà per finire il capitolo una sua breve testimonianza di quello che è stato per lui questo cammino.

Marco ha, oggi 48 anni; ai tempi dell'inizio del percorso aveva appena compiuto i 46.

Professione: ingegnere, marito e padre

Ho aggiunto alla professione "lavorativa" anche quella familiare in quanto, essendo una persona dotata di un fortissimo senso del dovere, la devozione verso la sua numerosa famiglia, ha quattro figli, in lui è totalizzante e il poco tempo libero lo dedica quasi esclusivamente alla casa.

Anamnesi familiare

Padre: costituzione gracile, ha scoperto a 40 anni di essere affetto dal rene policistico e nel corso degli anni la patologia è degenerata arrivando alla dialisi, fatta per lungo tempo, e al definitivo trapianto di rene fatto 5 anni fa. Dopo il trapianto non si è mai del tutto ristabilito tant'è che, pur non essendo ancora anziano, è un uomo con tante problematiche fisiche: pressione bassa, gambe prive di tono muscolare, salute cagionevole.

Ho avuto il piacere di incontrarlo una volta e la mia personale impressione nel parlare con lui è che viva un'enorme tristezza che non riesce ad esprimere, unita a una grande rabbia nei confronti della vita, che non ha vissuto come avrebbe voluto.

La mia sensazione, durante il nostro dialogo, è che pur avendo voglia di stare bene, non è capace: è sempre stato malato ed è l'unica condizione di vita che conosce. Negli anni si è lasciato trasportare dall'apatia e dalla sfiducia in una ripresa al punto che adesso ha poca voglia di lottare per vivere in salute.

Madre: costituzione normale, in buona salute, non ha mai avuto problematiche fisiche se non, con l'avanzare dell'età, l'ipertensione, causata anche molto probabilmente da una grande rabbia provata soprattutto nei confronti della malattia e dell'apatia del marito. Rabbia che tende spesso a manifestare contro il marito, creando in lui ancor più frustrazione, e che, con i figli, tende a trasformare in lamentela verso la vita che, secondo lei, è costretta a fare, causando in loro un sentimento di impotenza, perché di fronte ai loro ripetuti aiuti spesso non vuole essere aiutata.

Anamnesi remota:

Nel lontano 1989, all'epoca Marco aveva 20 anni, suo papà e la nonna paterna scoprono di essere affetti dal rene policistico. Essendo una malattia genetica, Marco e la sorella si sottopongono alle varie indagini dalle quali emerge che solo lui, già in quella giovane età, ha la presenza di cisti su entrambi i reni, pur non avendo mai riscontrato nessuno problema fisico e nessun dolore.

Passano molti anni nei quali Marco non fa nulla per la patologia se non sottoporsi occasionalmente, a ecografie che evidenziano cisti renali sempre in aumento per numero e volume e che incominciano a comparire anche nel fegato.

A ottobre del 2017, si sottopone ad un'ulteriore ecografia la quale evidenzia che nell'ultimo anno non ci sono stati peggioramenti e che le cisti sono rimaste invariate per numero e dimensioni.

Gli unici disturbi che accusa nel tempo sono la pressione che, pur non essendo un iperteso, è sempre sui livelli massimi e le caviglie che tendono a gonfiarsi, in particolar modo la sinistra.

Esame obiettivo:

Marco è molto magro, la sua muscolatura è scarsamente sviluppata, il colorito della pelle è molto pallido e gli occhi sono azzurri/grigi.

Spesso il suo sguardo, a prima vista senza interloquire, mi è apparso stanco con evidenti occhiaie nerastre intorno agli occhi. Non appena, però, incominciava a parlare tutta questa stanchezza segnata sul suo volto sembrava non appartenergli.

Apparentemente è una persona timida, riflessiva, molto controllata e calma. Andando oltre le apparenze, durante i vari colloqui o nelle chiacchierate fatte durante i massaggi, in realtà Marco è molto nervoso ma non si concede l'opportunità di far vedere al mondo questa sua caratteristica, probabilmente per un retaggio educativo della sua famiglia d'origine, nella quale è sempre stato considerato "il figlio perfetto" e, per non tradire queste aspettative, ha sempre personificato, continuando tuttora, questo ruolo, che inevitabilmente porta anche nella vita di tutti i giorni. Quindi, non perde mai la pazienza e, nel caso remoto lo faccia, la mia impressione, anche da collega, è sempre stata quella che "gridasse sottovoce". Linguisticamente è un ossimoro, nella realtà il suo forte

autocontrollo non gli permette di poter gridare per davvero e di mostrare al mondo che lo circonda anche quella parte più scomoda, ma assolutamente reale che appartiene a tutti noi, di essere umano e di spazientirsi come dovrebbe mostrando la sua vera essenza nel giusto o nello sbagliato.

Analizzando questo tratto caratteriale dal punto di vista psicosomatico, ho potuto constatare l'affinità con quanto sostenuto da questa disciplina sia riguardo alle problematiche renali sia riguardo all'incistamento.

Come già scritto precedentemente, persone affette da patologie renali hanno difficoltà a vivere la socialità con spontaneità e senza conflitti. L'incistamento di Marco, da un punto di vista psicosomatico, l'ho riscontrato in tanti discorsi fatti nei quali appariva manifesta la sua resistenza al nuovo e al cambiamento, non per una reale non voglia, ma perché bloccato da paure, incertezze e insicurezze. E, così, in più di un'occasione, ho notato che, pur con la voglia di cambiare, di "respirare aria nuova", alla sola idea di una modifica si bloccava e la mente incominciava a rumoreggiare con dubbi, perplessità e timori.

Il nostro percorso:

La prima volta che ci siamo incontrati fuori dall'ufficio, in una pausa pranzo, per incominciare il nostro percorso insieme, gli ho chiesto le sue abitudini a tavola e abbiamo parlato di alimentazione. Marco era già, alimentariamente, su un'ottima strada perché quasi tutti i cibi vietati per le problematiche renali li aveva in precedenza eliminati. Ho solo consigliato di mangiare con moderazione mandorle e noci, delle quali era ghiotto, di non consumare i legumi secchi e di prediligere quelli freschi, e di utilizzare la quinoa, come valido sostituto ai soliti cereali o pasta integrali.

Contestualmente al discorso dell'alimentazione, abbiamo incominciato il percorso con i fiori di Bach. Nel corso del tempo Marco ha assunto numerose miscele di fiori: circa una volta al mese arrivava ai nostri incontri con il boccettino vuoto, discorrevamo sugli effetti che aveva riscontrato con l'assunzione e, dopo la chiacchierata, gli preparavo la miscela successiva.

I benefici principali che mi ha raccontato sono stati: una minore stanchezza sia fisica che mentale, data dall'assunzione di Olive, il fiore della rigenerazione, e da Pine, il fiore dell'accettazione di sé stessi; il sentirsi più combattivo e sincero durante le discussioni o nell'espone il suo punto di vista, l'essere sempre disponibile per gli altri ma di non sentirsi più schiacciato da tutte le richieste altrui, Centaury, il fiore della disponibilità, il trovare dentro sé maggiore coraggio per affrontare il mondo, dato da Mimulus, il fiore del coraggio.

Ho riscontrato che Mimulus è stato il fiore con il quale ha ottenuto i maggiori risultati: esso è il rimedio per le paure concrete, per quelle persone che si adattano con fatica alle novità perché hanno bisogno di tempo per affrontarle e soprattutto perché hanno paura a farlo.

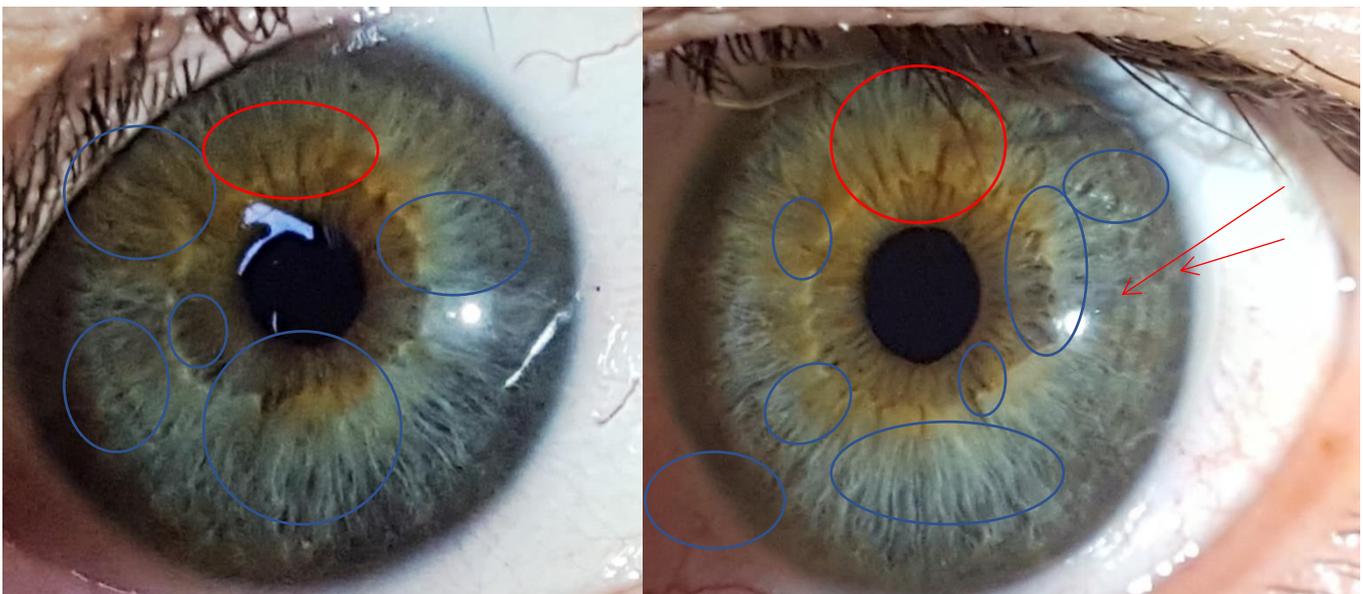
Mimulus è uno dei dodici guaritori, pertanto, come da classificazione fatta da Bach, indica uno specifico tipo di personalità congenita, un carattere che deve imparare una lezione in questa vita: ancora per lungo tempo continuerò a inserire nella miscela questo fiore perché, malgrado gli ottimi risultati ottenuti, per proseguire la strada e lavorare su un tratto caratteriale così radicato e profondo ci vuole parecchio tempo.

Una curiosità che mi ha affascinato nello studiare i fiori di Bach secondo la visione di Kramer è stata la corrispondenza tra Mimulus e l'elemento Acqua, e nella fattispecie con il meridiano del rene, al quale corrisponde proprio il binario Mimulus – Heather – Mustard.

Per avere maggiori indicazioni riguardo ai consigli, anche idrotermo-fangoterapici, ho osservato le iridi di Marco, di cui allego foto.



Da un'analisi iridologica, i segni che ho riscontrato sono i seguenti:



Prevale la tendenza infiammatoria generale anche a carico della colonna vertebrale.

Si evidenziano tensioni nervose tetaniche (indicate con il cerchio rosso): queste potrebbero causare mal di testa durante la digestione.

Gli anelli nervosi evidenziano tensioni legate a difficoltà di adattamento e a un eccessivo controllo

emotivo.

Senza dubbio il colore arancio marrone evidenzia un sovraccarico epato pancreatico con stasi tossiche specie a carico della testa e dei linfatici addominali. Si notano intossicazioni generali, specie a carico di fegato e polmoni.

Potrebbe avere fastidi più che disturbi a carico dei testicoli e dell'apparato urogenitale.

Le colorazioni evidenti sulla zona pelvico renale specie in iride a destra (indicate con il cerchio blu), possono essere quelle che alimentano il rene policistico, che ritengo sia di natura congenita come del resto evidenzia la familiarità.

Non escludo situazioni ansiose o apprensive (segno ore 10 iride destro). Lo stato emotivo si riflette pure sulla tiroide.

Anche nell'iride, così come nel piede, si evidenziano i segni di emorroidi, che Marco riferisce di non avere mai avuto; pertanto, ho dedotto siano interne e che non causino disturbo.

Come ho scritto nella presentazione della persona, Marco ha tante attività da svolgere, è molto impegnato e non dedica molto tempo né a sé stesso né alla sua patologia.

La costanza, la disponibilità e la voglia che mi ha dimostrato, incontrandoci per le sedute di riflessologia e di massaggio metamorfico, sono state per lui un bel traguardo raggiunto perché, precedentemente, non aveva mai dedicato così tanto tempo a sé.

Pertanto, a seguito della premessa sopra scritta, le pratiche idrotermo-fangoterapiche, per il momento le ho solo consigliate, con la certezza che un giorno incomincerà a eseguirle.

Nell'idrotermo-fangoterapia la pelle gioca un ruolo fondamentale nella cessione o ritenzione del calore e questo lo si deve in particolare alla notevole e abbondante presenza di vasi sanguigni nella sua struttura. Il principale veicolo del calore è il sangue che, di conseguenza, tanto meglio circolerà nell'organismo, tanto migliore sarà la termoregolazione.

L'idroterapia agisce sulla pelle stimolandola e intervenendo a livello neuro-circolatorio; per questo tra le prime pratiche consigliate c'è la spazzolatura a secco del corpo al risveglio. Essa stimola sulla pelle le due funzioni fisiologiche più importanti: la nervosa e la circolatoria del sangue, partecipando in tal modo al riequilibrio delle temperature interna ed esterna del corpo.

Altra pratica utilizzata nell'idroterapia e consigliata, sono i bagni genitali di Kuhne da eseguire per 5/10 minuti almeno una volta al giorno. Combattono la febbre gastro-intestinale, riportano al corretto equilibrio termico e sono utili per il sistema nervoso e l'apparato uro-genitale.

Nel periodo estivo, il consiglio, dal quale potrebbe trovare giovamento, è eseguire dei semicupi al tronco freddi (ovvero una temperatura dell'acqua compresa tra i 12° e i 18°) per circa 1 minuto. Allentano la tensione nervosa e sono suggeriti per i problemi renali.

A livello di fangoterapia, potrebbe essergli utile l'utilizzo di fango sul ventre per ristabilire l'equilibrio termico e combattere l'intossicazione gastro-intestinale, che risulta evidente nell'iride.

Considerata la cronicità dell'intossicazione, l'applicazione del fango andrebbe protratta per un tempo piuttosto lungo, almeno fino a quando l'impacco dia sensazioni di freddo dopo 30 minuti.

Nel capitolo sulla fitoterapia e sugli oligoelementi, ho indicato ciò che potrebbe essere utile per il rene policistico e le sue complicanze.

Marco ha utilizzato una tisana di ortica ed equiseto per la ritenzione idrica e il gonfiore alle caviglie e ha trovato giovamento. Contestualmente gli avevo consigliato di fare esercizi per il respiro alla mattina appena sveglio e alla sera nel coricarsi: il suggerimento è nato dal fatto che respirando meglio avrebbe fatto fluire maggiormente l'aria, il sangue e l'energia dentro sé fino a farla arrivare alla zona malleolare. Spesso problemi di caviglie gonfie, se non supportate dall'ipertensione o da problemi cardiaci, sono causate da una scarsa e sbagliata respirazione solo toracica e superficiale che non fa arrivare il respiro all'addome e, di conseguenza, agli arti inferiori.

Dopo qualche tempo da quel pranzo di incipit del cammino, ho proposto a Marco di incominciare a fare delle sedute di riflessologia plantare e all'inizio, all'idea di dovermi mostrare i piedi, è stato restio e per un po' ha tergiversato. Poi, durante un incontro nel quale era venuto perché aveva finito i fiori di Bach, ha lamentato di avere le caviglie parecchio gonfie, era sera ed era stato in piedi quasi tutto il giorno. Senza dargli il modo di pensarci, gli ho chiesto di togliersi scarpe, calze e di farmi vedere. Ho osservato i piedi e ho incominciato a toccare lievemente qualche punto riflesso: reni, uretere, vescica, colonna vertebrale, milza e sistema linfatico. Il tutto con Marco seduto su una sedia. Da lì ho capito che avevamo "rotto il ghiaccio" e così è stato: dalla settimana successiva, e per ben 25 settimane, in linea di massima, salvo impegni imprevisti, ci siamo incontrati per un massaggio. Le prime volte era timoroso e a disagio, dalla quarta volta in avanti, invece, ha incominciato a rilassarsi e a lasciare andare il controllo della mente con il risultato che, finito, era sempre molto disteso e rilassato.

La prima volta che l'ho fatto stendere sul lettino, prima di iniziare ho osservato la morfologia. Piede greco con secondo dito più lungo degli altri, con dominanza cielo, ovvero più largo nella zona dei metatarsi rispetto ai talloni, cavo, indice di soggetti molto controllati che procedono nel mondo pensando solo a ciò che hanno già fatto e a quello che dovranno fare, rinunciando così alla gioia di vivere il "qui e ora" del presente. Apertura maschile con piede destro più aperto rispetto al sinistro, dita elastiche che presentano un prollassamento del v° dito su entrambi i piedi. Alterazioni della colonna vertebrale con callosità nelle zone cervicali, più marcato a destra, indicando un conflitto con

il paterno e con l'autorità. Questo tratto trova riscontro anche nella realtà perché, pur essendo Marco una persona umile e aperta ai suggerimenti, ha delle difficoltà, a volte, a seguire l'autorità specie quando questa impartisce ordini, da lui non condivisi, senza dare spiegazioni.

Al centro della pianta del piede è importante un solco, sia a destra che a sinistra, che percorre l'area riflessa del polmone e del rene: ciò mi indica una debolezza di questi due organi, come ho già rilevato precedentemente, sia per la patologia sia per la respirazione sempre superficiale.

Ho successivamente notato la perdita di peli sulla parte bassa della tibia, la ritenzione agli arti inferiori, (caviglie gonfie) e l'area riflessa della vescica grande e tesa, tipico segno di una persona che si trattiene dall'urinare pur avendo lo stimolo, perché tende a rimandare. Tutto ciò mi ha fatto ragionare, in termini di Medicina Tradizionale Cinese, sull'elemento Acqua al quale, come scritto precedentemente, appartengono, come organi e visceri, i reni e la vescica urinaria. E in particolar modo, a uno squilibrio di quest'Acqua con un deficit sia di Jing che di Yin di rene, vuoti che nella pratica si trasformano in vuoti di fegato e di sangue (da questo può derivare anche il suo pallore).

Il vuoto di Jing di rene è causato da una patologia genetica ereditaria, in questo caso il rene policistico; il deficit di Yin è una sua conseguenza che si riscontra nell'eccessiva magrezza, nel grigiore precoce dei capelli, nei piedi che ho trovato sempre freddi indifferentemente dalla stagione e dal suo lamentare spesso una stanchezza eccessiva.

Durante i 25 massaggi eseguiti ho utilizzato, scegliendoli di volta in volta in relazione a come si presentavano i piedi o a quanto mi riferiva Marco, tutti i punti descritti nel capitolo sulla riflessologia. Ho, però, sempre trattato la colonna vertebrale, il rene, l'uretere e la vescica, insistendo in particolar modo su quest'ultima, spalla, gomito, polso (soprattutto per lavorare sul meridiano della vescica), la milza, per tonificare il sangue, e il sistema linfatico. Ho lavorato, inoltre, alternandoli, sul fegato e sulla cistifellea, per tonificare il movimento Legno, sul polmone e sugli intestini, per tonificare il Metallo e il Fuoco e sul sistema ghiandolare endocrino e sullo stomaco, per tonificare la Terra.

Ho sempre cercato di tonificare anche gli altri movimenti perché un vuoto dell'Acqua porta inevitabilmente in vuoto anche tutti gli altri, visto che l'Acqua è la base della vita.

Già dopo i primi 4/5 massaggi, le caviglie apparivano meno gonfie e Marco mi riferiva una sensazione di benessere che, nei giorni successivi al massaggio, lo accompagnava nelle sue pesanti giornate.

Finita la serie di massaggi riflessologici, ho deciso di passare al massaggio Metamorfico senza dare spiegazioni in cosa consistesse e di quali benefici potesse ottenere: volevo che la metamorfosi avvenisse senza che Marco ci mettesse il raziocinio e il controllo della mente.

Dopo la prima seduta, è arrivato e mi ha detto che gli era stata offerta una nuova e diversa prospettiva lavorativa. Io ho subito incentivato questo cambiamento trovandolo assolutamente positivo e migliorativo; Marco, però, mi ha manifestato immediatamente tutti i suoi timori e le sue ansie. Ho

preferito non insistere e ho praticato il secondo e, successivamente, il terzo massaggio. Due giorni dopo questo, mi chiama e mi dice di aver deciso di accettare la proposta che gli era stata fatta e di volersi buttare in questa nuova avventura, che sarebbe incominciata due giorni dopo.

Sono passate solo qualche settimana da questo suo grande passo, Marco è molto contento della scelta, più rilassato e più sereno, anche riguardo al futuro, e soprattutto molto più aperto e fiducioso nei rapporti interpersonali. A tutti questi benefici che ha trovato a livello emozionale, corrispondono anche caviglie meno gonfie e la pressione lievemente diminuita. Ciò che gli ha fatto bene nella mente e nello spirito, gli ha portato giovamento anche nel fisico.

Non ho la certezza che questo suo cambiamento lavorativo sia stata merito del massaggio Metamorfico ma, a me, piace pensare che di sicuro l'abbia aiutato ad avanzare senza timori e che abbia fatto fluire dentro di lui la novità, la libertà di scelta, la vita stessa...perché "la Vita comincia dove finisce la paura".

Testimonianza:

"Fare questa nuova esperienza è stato un piacere immenso perché mi sono potuto raccontare a ruota libera, ho potuto parlare di me senza schemi, aprendomi, senza mai sentirmi sbagliato o giudicato, anche quando toccavo parti di me che non mi piacevano. Tutte le volte io dicevo "i miei difetti" e Laura mi correggeva e li chiamava "le tue ombre" e poi aggiungeva "dove c'è l'ombra c'è anche la luce, guarda quella" ... E così, le parti di me che non mi piacevano hanno incominciato ad assumere un connotato diverso e, incontro dopo incontro, facevo emergere particolari che in precedenza avevo tralasciato facendo finta che non esistessero. Mi sono sentito a mio agio come mai: ho riscoperto di potermi raccontare con ironia e non con pesantezza, rompendo una catena che mi aveva fin qui imprigionato.

Durante le nostre chiacchierate, Laura interveniva delicatamente per un confronto o per una lettura diversa rispetto alla mia, nell'ottica di condurmi ad aumentare la scarsa fiducia in me, a prendere coraggio e a portarmi verso l'idea di guardare in faccia e di vivere le mie paure, affrontandole e sconfiggendole.

Per la prima volta ho incominciato a considerare la mia malattia come un'opportunità di crescita e non come un impedimento, un ostacolo che mi ha condizionato da sempre.

I trattamenti che ho ricevuto mi hanno ridotto i sintomi in maniera evidente, in particolar modo con la riflessologia plantare, ho trovato un beneficio alle caviglie che non avevo mai avuto in precedenza, anche in periodi della vita in cui qualcosa avevo fatto per migliorare.

Oltre al beneficio fisico, dopo i massaggi, in questo caso anche dopo il metamorfico, mi portavo a casa una bella sensazione di serenità e positività che mi rimaneva nel corpo e nell'anima per i giorni

successivi.

Un'altra grande scoperta di questo percorso sono stati i Fiori di Bach che, fino al momento in cui Laura me li ha dati la prima volta, conoscevo superficialmente, per sentito dire. Assumendoli ho sentito dentro me aumentare la sicurezza, il coraggio e la fiducia nel mondo. Ancora oggi li prendo e penso che continuerò per tanto tempo.

Questo lavoro fatto mi ha sicuramente dato un beneficio fisico ma ancor più emozionale, con una buona iniezione di coraggio che mi ha aiutato a fare scelte consapevoli e ad affrontarle con maggior fiducia e convinzione e con meno paure e timori.

Ho già chiesto a Laura di poter continuare il cammino insieme e spero proprio che potrà essere così: adesso che ho imparato a prendermi cura di me stesso, non voglio più rinunciare.”



CONCLUSIONI

Il mio percorso con Marco, anche dopo quest'esperienza, non finirà e queste conclusioni sono solo l'inizio di un nuovo cammino. Sarà un percorso diverso, non più finalizzato alla stesura della tesi, ma scelto consapevolmente per continuare ciò che per il momento è solo incominciato.

Continueremo a lavorare insieme e a cercare, incontro dopo incontro, di fare un percorso non solo volto a migliorare disturbi, o a prevenirne altri, ma che verterà anche sul continuare a togliere quei veli dall'anima, tipo la paura o l'insicurezza, che sicuramente possono contribuire a modificare in meglio la vita.

Ho cercato di riprendere in questa tesi l'antico concetto che la salute dipende dal benessere psicologico, sociale e mentale delle persone e che, non è l'assenza o la presenza di una malattia, a modificare lo stato di salute, ma è il modo in cui la vita si affronta che fa la differenza.

Certamente bisogna avere pazienza, il lavoro può essere lungo e impegnativo ma può portare ad una soluzione del problema: si deve agire in modo tale da eliminare non il sintomo ma la causa in modo da ottenere risultati più duraturi e costanti nel tempo.

E penso di essere riuscita in questo intento. Durante il percorso fatto insieme, a un certo punto, la patologia del rene policistico non è più esistita, perché abbiamo posto l'attenzione ad altro: a cosa bloccava Marco per incedere liberamente nel mondo, a quelli che potevano essere i suoi blocchi energetici, a dove c'era la disarmonia e dove regnava la paura.

Una volta affrontata e vinta la paura da parte di Marco, tutto è stato più facile e sono sicura che, anche a fronte del suo ultimo cambiamento, la vita per lui sarà sempre più in discesa. Non posso fare altro che augurargli che sia sempre così e che, ogni qualvolta si ripresenteranno i timori o le incertezze, trovi la forza per guardarli e superarli, come ha già fatto.

Pertanto, più che una conclusione vera e propria, questo è soltanto un arrivederci ai prossimi incontri!

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio la vita per l'opportunità che mi ha concesso potendo fare questo percorso accademico che mi ha arricchito a livello nozionistico, evolutivo ed emozionale.

Ringrazio tutta la mia famiglia e il mio compagno per la pazienza dimostrata in questi anni e per l'avermi sempre sostenuta. Un ringraziamento particolare va ad Angelica, mia figlia, che mi ha sempre aiutata e mi è stata sempre vicina, anche quando, dopo una giornata via da casa per lavoro, tornavo e dovevo studiare. Per sostenermi e passare del tempo con me, in molte occasioni, si è solo seduta nella stessa stanza e mi guardava leggere senza parlare...solo per farmi sapere che c'era e che mi appoggiava. Un particolare ringraziamento anche a mia mamma che è stata una super nonna, sostituendosi spesso a me durante le mie assenze, e una super mamma perché non me lo ha fatto mai pesare.

Ringrazio Camilla perché, oltre ad aver condiviso buona parte della nostra vita fin qui vissuta, ha condiviso con me questa avventura.

Ringrazio le mie amiche che dopo questi anni mi invitano ancora, pur essendosi sentite dire spesso che dovevo studiare o ero a scuola.

Ringrazio la mia super classe, senza di loro non sarebbe stato lo stesso andare a scuola; in particolar modo, ringrazio Sara, Michela, Claudia e le "tante" Barbara nelle quali ho trovato accoglienza e amicizia sincera.

Ringrazio tutti i docenti e gli assistenti dell'Accademia conSè per la pazienza dimostrata in questi anni nello starmi vicina. In particolar modo ringrazio Mario perché, attraverso i nostri piccoli e grandi scontri, e al percorso fatto insieme, mi ha fatto vedere, con i suoi modi, a volte bruschi, le mie ombre e le ha fatte integrare in me.

Ringrazio, in ultimo, ma non per importanza, Marco perché senza di lui, senza il suo mettersi in gioco, la sua disponibilità e la sua fiducia, anche quando in me vacillava, questo lavoro non sarebbe mai esistito.

BIBLIOGRAFIA

- ❖ Manuale di Patologia Medica – Alfonso Lagi - Ed. Rosini Editrice Srl
- ❖ Anatomia Umana – Balboni, Motta – Ed. Ermes
- ❖ Nefros – Cronache e convinzioni alla scoperta dei reni – Francesco Scaroina - Ed. Pintori
- ❖ Autosomal dominant polycystic kidney disease – Gabow P.A. - New England Journal of Medicine
- ❖ Diagnosi clinica del Rene Policistico Autosomico Dominante – Riccardo Magistroni - Claudia Izzi - Francesco Scolari – Giornale Italiano di Nefrologia
- ❖ Malattia e Destino – T. Dethlefsen – R. Dahlke – Ed. Mediterranee – Febbraio 2013
- ❖ Malattia linguaggio dell’anima – Rudiger Dahlke – Ed. Mediterranee – Giugno 2013
- ❖ La medicina sottosopra. E se Hamer avesse ragione? – Giorgio Mambretti - Jean Seraphin – Ed. Amrita
- ❖ Testamento della nuova medicina germanica – Ryke Geer Hamer – Ed. Amici di Dirk
- ❖ Il grande dizionario della Metamedicina – Claudia Ranville – Ed. Sperling & Kupfer – Ottobre 2010
- ❖ Le medicine complementari – P. Bellavite - A. Conforti - A. Lechi - F. Menestrina - S, Pomari - O.M.C. Verona – Anno 2000
- ❖ Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese – F. Bottalo - R. Brotzu – Xenia Edizioni – Anno 2016
- ❖ I 5 elementi e i 12 meridiani – W. Rappenecker – Ed. Mediterranee – Aprile 2010
- ❖ Il sistema dei 14 meridiani - Di Stanislao C.
- ❖ La Nuova Dietetica – L. Costacurta – Ed. di Medicina Naturale – Anno 2017
- ❖ Pubblicazione “Dieta Mediterranea per la salute dei reni” a cura del Prof. Loreto Gesualdo – Ottobre 2016
- ❖ La Riflessoterapia del piede – D.C .Byers – Ed. Mediterranee
- ❖ Riflessologia Plantare Metodo Zu Vol. II: Morfologia – Ed. Zu Center - Anno 2001
- ❖ Riflessologia Plantare Metodo Zu Vol.III: Energetica – Ed. Zu Center – Anno 2005
- ❖ L’uomo, la fitoterapia, la gemmoterapia – B. Brigo – Ed. Tecniche Nuove – Anno 2009
- ❖ Dizionario di fitoterapia e piante medicinali – E. Campanini – Ed. Tecniche Nuove – Anno 2006
- ❖ Oligoelementi e naturopatia – M. Faccio – Enea Edizioni – Anno 2012
- ❖ Il grande libro dei fiori di Bach – M. Scheffer – Ed. Corbaccio – Anno 2014
- ❖ I fiori che guariscono l’anima – E. Bach – Ed. Tea – Gennaio 2013
- ❖ Essere sé stessi – E. Bach – Macro Edizioni – Settembre 2008
- ❖ Libera te stesso – E. Bach – Macro Edizioni – Settembre 2008

- ❖ Le Nuove terapie con i Fiori di Bach Vol. I – D. Kramer – Ed. Mediterranee
- ❖ Le Nuove terapie con i Fiori di Bach Vol. II – D. Kramer – H. Wild – Ed. Mediterranee
- ❖ Le Nuove terapie con i Fiori di Bach Vol. III – D. Kramer – Ed. Mediterranee
- ❖ Fiori di Bach – Di che fiore ho bisogno? – S. Sailer – Ed. Le pratiche di benessere di Aldenia –
Giugno 2014
- ❖ Il massaggio che trasforma – G. Saint-Pierre – D. Boater – Ed. Mediterranee – Aprile 2003
- ❖ Vivi con gli agenti naturali – L. Costacurta – Ed. Baccichetti