



LE EMOZIONI DELL'ACQUA

di Mirangela Giudici

Relatori: Gigliola Guerini
Andrea Navoni

Matricola numero 0069



L'albero più grande nasce da un piccolo germoglio.

La torre più alta nasce da un mucchietto di terra.

Un viaggio di mille miglia comincia con un passo.

LAO TZU

INDICE

INTRODUZIONE	pag. 6
ANATOMIA E FISIOLOGIA DELL'APPARATO URINARIO	pag. 7
RENI E VIE URINARIE	pag. 7
LA VESCICA	pag. 9
L'URETRA	pag. 10
LA PRODUZIONE DELL'URINA	pag. 10
I LIQUIDI ORGANICI E LA SETE	pag. 11
LA SALUTE VISTA DA PUNTI DIVERSI	pag. 15
LA MALATTIA VISTA DA PUNTI DIVERSI	pag. 19
I SENTIMENTI, LE EMOZIONI E LA MALATTIA	pag. 23
COLLERA (NU)	pag. 25
GIOIA E ALLEGRIA (LEXI)	pag. 26
PENSIERI E PREOCCUPAZIONI (SI LÙ)	pag. 28
TRISTEZZA E DEPRESSIONE (BEI CHOU)	pag. 29
PAURA E SPAVENTO (KONG)	pag. 30
I CHAKRA E IL LORO SIGNIFICATO	pag. 34
L'INSICUREZZA DI MULADHARA E I SUOI FIORI	pag. 37
I FIORI PER LA DISPERAZIONE E LO SCORAGGIAMENTO	pag. 39
I FIORI DELLA RABBIA E DELL'IRA	pag. 42
LA PAURA DI SVADHISHTHANA E I SUOI FIORI	pag. 45
I FIORI DELLA PAURA	pag. 47
LA MAPPA UROPOIETICA IN PSICOSOMATICA E IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	pag. 50
I RENI	pag. 52
LA VESCICA	pag. 54
IL CANCRO E IL SUO SIGNIFICATO	pag. 60
LA CELLULA "IMPAZZISCE"	pag. 60
TUMORE E MEDICINA CINESE	pag. 63
IL CARCINOMA VESCICALE NELLA MEDICINA OCCIDENTALE	pag. 66
IL CARCINOMA VESCICALE E IL SUO TRATTAMENTO	pag. 71
MANDALA E TUMORE	pag. 75
L'IMPORTANZA DELLA DIETETICA NELLE PATOLOGIE DELL'APPARATO URINARIO	pag. 79
ACIDOSI	pag. 81

L'IMPORTANZA DELLA SALUTE INTERNA	pag.	84
OLIGOTERAPIA NELLE MALATTIE		
DELL'APPARATO URINARIO	pag.	89
INTOSSICAZIONE E IRIDOLOGIA	pag.	91
CONCLUSIONI	pag.	94
RINGRAZIAMENTI	pag.	95
BIBLIOGRAFIA	pag.	96
ALLEGATI	pag.	99



Tutto viene, devi solo generare la capacità di percepire; tutto viene devi solo permettere che accada.

La vita è pronta ad accaderti. Sei tu che crei un'infinità di ostacoli, e il più grande è questo tuo inseguire qualcosa. Poiché insegni qualcosa, vivi correndo, e quando la vita arriva e bussa alla tua porta, non ti trovi mai a casa: sei sempre altrove!

Tu continui ad inseguire te..., e l'incontro non può mai verificarsi. Sii..., esisti semplicemente, e aspetta, sii paziente!

INTRODUZIONE

Le emozioni, gli atteggiamenti mentali contribuiscono al benessere e malessere del nostro corpo. Le malattie sono il modo attraverso il quale il corpo ci dice che stiamo percorrendo una strada sbagliata, ed è necessario modificare il nostro modo di pensare, ogni malattia è una lezione che dobbiamo apprendere.

Tutti dentro di noi abbiamo il necessario per una buona riuscita, ognuno di noi ha una dote di saggezza.

Il nostro corpo come ogni cosa è lo specchio delle nostre convinzioni e dei nostri più intimi pensieri.

Credo che tutte le malattie vengano create da noi stessi perché il dialogo mentale interiore ha una profonda azione su ogni cellula del corpo.

Tutte le nostre esperienze sono l'aspetto esteriore del nostro dialogo interiore. Il risentimento, la paura il senso di colpa, la rabbia creano problemi al nostro corpo. Questi sentimenti ci impediscono di prenderci la responsabilità della nostra vita, quello che accade attorno a noi è solo lo specchio dei nostri pensieri interiori. Quando noi impareremo ad accettare, accettarsi, allora la vita andrà per il verso giusto.

E' fondamentale credere in noi stessi, amarci e liberarci del passato e soprattutto perdonare. Quando rifiutiamo di amare noi stessi ci priviamo del potere di guarigione. Se aspettiamo di essere perfetti per iniziare ad amarci stiamo sprecando la nostra vita. L'amore guarisce e dissolve la rabbia. La vita è un mistero in continua evoluzione, ciascun momento è una sorpresa.

Ho svolto questa tesi perché l'ho vissuta sulla mia pelle, non ascoltavo i messaggi del corpo, poi un giorno il corpo mi ha fermato, ed allora ho incominciato a modificare il mio modo di pensare rispetto al passato, rispetto alle persone e alle situazioni. Ho cominciato a vivere il qui ed ora ed ho scoperto il piacere di sentirmi, di ascoltare la mia voce interiore, il mio cuore e di riconnettermi con la mia parte più intima.

Le esperienze negative del passato mi avevano spostato all'esterno, la paura, la rabbia, le delusioni mi privavano di ascoltarmi, non mi fidavo del mio cuore perché avevo paura di essere ferita.

In passato davo importanza al giudizio degli altri, ritenevo che fossero i miei pensieri ad essere diversi.

Ho capito che la vita è la mia e che è giusto viverla, e se gli altri non condividono le mie scelte è un loro problema.

Grazie a questo percorso ho capito che è giusto quello che io ritengo importante per me, ho imparato a mettere in fila le mie esigenze e le mie priorità.

ANATOMIA E FISIOLOGIA DELL'APPARATO URINARIO

L'apparato urinario è dedicato alla produzione ed espulsione di urina e quindi svolge la fondamentale funzione di eliminazione di tossine e di prodotti del catabolismo e di mantenimento dell'equilibrio idro-elettrolitico dell'organismo.

La filtrazione del sangue con produzione di urina è svolta dai reni.

RENI E VIE URINARIE

Organi escretori per antonomasia, i reni filtrano 1200 ml di sangue al minuto: mediamente, circa 1700 litri di sangue vengono depurati in un giorno da questi organi che producono quotidianamente fino a 1 litro e mezzo di urina.

Le unità escretive dei reni sono i nefroni, che convogliano l'urina appena prodotta in un bacino renale comune.

Attraverso l'uretere, un largo dotto formato da muscolatura liscia ed epitelio mucoso, l'urina raggiunge la vescica dove si accumula: questo sacco muscolo-membranoso molto elastico contiene, in condizioni normali, fino a 250 cm³ di liquido, ma può arrivare eccezionalmente a contenerne fino a 450 cm³. Essa comunica con l'esterno attraverso l'uretra, un condotto terminante con il meato urinario avvolto dall'anello di muscoli sfinterici i quali, rimanendo contratti, bloccano la fuoriuscita dell'urina.

I reni sono organi simmetrici ai lati della colonna vertebrale, si trovano nella regione postero-superiore dell'addome (regione lombare). La loro attività non è esclusivamente depurativa del sangue; oltre a eliminare sostanze inutili, in eccesso o dannose al corpo (in particolare i composti azotati derivanti dalla degradazione delle proteine e numerosi medicinali), essi svolgono una delicata funzione regolatrice sull'equilibrio idrico del corpo, sull'equilibrio acido-base e sulla composizione elettrolitica del sangue. In particolare, se un rene non riesce a mantenere costante il livello del sodio (uno dei più importanti elettroliti), si può avere ritenzione idrica o, viceversa, una forte deidratazione per la perdita di sali.

I reni sono essenzialmente due sistemi di vasi in stretto contatto fra loro: da una parte i capillari sanguigni in cui si divide l'arteria renale, con il loro carico di sostanze da smaltire; dall'altra le capsule di Bowman e i nefroni, nei quali si riversano le sostanze da espellere.

Le vie urinarie, che trasportano all'esterno le sostanze espulse, iniziano in corrispondenza dei calici renali e del bacino (o pelvi, o bacinetto) renale. Esse confluiscono poi nei due ureteri (uno per rene: destro e sinistro), che si riversano nella vescica urinaria, un organo cavo e impari, posto nella cavità pelvica, che sbocca all'esterno con l'uretra, un vaso piuttosto stretto e corto nella donna, più largo e lungo nell'uomo.

I due reni, mediamente 150-160 g nell'adulto, sono leggermente diversi: il sinistro è in genere un po' più voluminoso del destro. Entrambi però hanno una superficie liscia: l'aspetto lobato che caratterizza il rene del feto, infatti, tende a scomparire nei primi anni di vita.

Oltre a una faccia anteriore convessa, a una faccia posteriore piana e un po' incurvata, a un polo superiore arrotondato e un polo inferiore più appuntito, un margine laterale convesso e un margine mediale incavato, in ciascun rene è evidente l'ilo renale: una fessura verticale lunga 3-4 cm attraverso la quale passano i principali vasi sanguigni e linfatici, i nervi e le vie urinarie (bacino renale).

Mentre i vasi venosi occupano una posizione anteriore, quelli arteriosi ne occupano una intermedia rispetto al bacino renale che si trova posteriormente.

La cavità schiacciata nella quale immette l'ilo renale prende il nome di seno renale: qui si trovano le prime vie urinarie (cioè le più alte: i calici maggiori e minori e il bacino renale), le diramazioni dell'arteria renale, radici della vena renale, i vasi linfatici e i nervi, tutti immersi in tessuto adiposo che, dall'ilo, si estende sull'intera superficie renale (capsula adiposa).

Le pareti del seno renale sono irregolari a causa delle papille renali che rappresentano gli apici delle piramidi renali (o del Malpighi) inframmezzate dalle colonne renali (o di Bertin).

I reni sono mantenuti nella loro sede dalla fascia renale (uno spesso tessuto connettivo modificato), dal peduncolo vascolare che li lega all'aorta e alla vena cava inferiore e dalla pressione addominale. Ciò nonostante, essi possono spostarsi: si abbassano con l'inspirazione e si innalzano con l'espirazione e, in condizioni patologiche, possono scendere permanentemente verso il basso raggiungendo anche la fossa iliaca. All'interno, ciascun rene è rivestito da una capsula fibrosa che, nell'ilo, si fonde con la tonaca avventizia dei calici e dei vasi sanguigni.

Al di sotto, il rene è avvolto da una tonaca muscolare di fibre lisce intrecciate.

Segue poi una zona corticale divisa in:

- una parte radiata, costituita dai raggi midollari (o di Ferrein): tubuli disposti in fasci conici che, dalla base delle piramidi, raggiungono la corteccia assottigliandosi e arrestandosi a breve distanza dalla superficie renale;
- una parte convoluta che occupa gli spazi fra i raggi midollari e forma le colonne renali e la fascia di sostanza corticale più esterna. È costituita dai corpuscoli renali (o del Malpighi) e dai tuboli contorti.

Segue quindi la zona midollare divisa in 8-18 formazioni coniche (le piramidi): dalla sostanza corticale, esse si estendono fino alle papille renali, la cui estremità libera ha 1530 fori papillari corrispondenti allo sbocco dei dotti papillari (o di Bellini).

Insieme ai dotti collettori, essi percorrono assialmente le piramidi.

Il rene viene anche suddiviso in:

- lobi, formati da una piramide e dal corrispondente strato di sostanza corticale;
- lobuli, costituiti da un raggio midollare e dalla parte convoluta che lo circonda.

Ciascun lobulo è delimitato grossolanamente dai vasi sanguigni che percorrono radialmente la corteccia.

LA VESCICA

La Vescica è un organo cavo muscolare e rappresenta il serbatoio dell'urina e l'organo della minzione. E' un organo molto distensibile con una capacità variabile, che normalmente è pari circa a 400-500 ml, ma può arrivare in situazioni abnormi fino a 2-3 litri.

La vescica ha tre funzioni:

- 1) funzione di immagazzinamento dell'urina (fase di riempimento);
- 2) funzione di svuotamento (minzione);
- 3) funzione di barriera protettiva contro il riassorbimento dell'urina.

Si trova profondamente nella pelvi (piccolo bacino). Nella vescica giungono gli ureteri che trasportano l'urina dalle cavità renali, e continua al livello del meato uretrale interno con l'uretra: nel maschio l'uretra prostatica e nella femmina l'uretra.

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

- *vescica vuota*: le pareti sono collabite e il lume è ridotto in una fessura. Ha forma quasi triangolare con la base posteriore, la parte più declive a forma conica e la parte anteriore e superiore che si allungano e si appiattiscono;
- *vescica riempita*: assume una forma simile ad una sfera con la parte superiore, mobile, che diventa convessa, mentre la parte inferiore, fissa e ad imbuto, conserva più o meno la forma originale.

A vescica piena si possono distinguere le seguenti zone:

- base (o fondo), rivolta posteriormente;
- pareti laterali destre, sinistra;
- cupola, che è il tetto;
- parete anteriore;
- collo, inferiormente.

Nel maschio la vescica è situata dietro alla sinfisi pubica, sotto il peritoneo che ricopre l'intestino, davanti al retto e alle vescicole seminali e sopra la prostata. Nella femmina la vescica si trova dietro la sinfisi pubica, sotto il peritoneo e in parte al fondo dell'utero, dietro il collo dell'utero e della vagina e sopra il diaframma urogenitale.

L'URETRA

L'uretra è un canale che trasporta l'urina dalla vescica e lo sperma dai dotti eiaculatori all'esterno e fa quindi parte sia delle vie urinarie sia della via spermatica. Inoltre una parte appartiene al pene, quindi ai genitali maschili.

Origina dal meato uretrale interno (collo vescicale), e termina a livello del meato uretrale esterno del glande.

La lunghezza media dell'uretra è di circa 18 cm, potendo variare in base alla lunghezza del pene e delle dimensioni prostatiche.

Il lume uretrale di solito nella maggior parte del tragitto è collabito, ma essendo una struttura elastica si distende durante il passaggio dell'urina o dello sperma.

L'urina prodotta dal rene viene versata in un sistema di raccolta e di trasporto che è la via urinaria o escrettrice: le cavità renali, che continuano con l'uretere, un condotto che trasporta l'urina in vescica, un serbatoio.

La vescica durante la minzione si contrae e si svuota versando l'urina nell'ultima parte delle vie urinarie, l'uretra. Il trasporto dell'urina da parte della via urinaria è un processo attivo e unidirezionale.

Una volta raggiunta la vescica l'urina non può risalire verso l'uretere.

Questo avviene grazie ad un meccanismo antireflusso che viene costituito dalla particolare conformazione anatomica dell'ultima parte dell'uretere e della parete vescicale che lo circonda. Nella vescica l'urina viene raccolta grazie al meccanismo della continenza, che impedisce il libero transito dell'urina verso l'uretra.

Durante la minzione il muscolo della parete vescicale si contrae, gli sfinteri si rilasciano e l'urina viene versata e veicolata dall'uretra all'esterno.

LA PRODUZIONE DELL'URINA

Circa un milione di nefroni formano ciascun rene, producendo urina: essi sono le unità funzionali del rene. Ciascuno di essi è composto da un corpuscolo renale o del Malpighi a forma di calice del diametro di 150-300 µm, che prende contatto con i capillari sanguigni e produce la pre urina; un tubulo renale lungo 30-40 mm, anch'esso in contatto con i vasi sanguigni, che inizia nel corpuscolo renale e confluisce nei dotti collettori che portano alle alte vie renali.

Si distinguono un tubulo contorto prossimale, ansa del nefrone e un tubulo contorto distale a sua volta distinto in una porzione iniziale rettilinea e una porzione distale convoluta. Ogni parte del tubulo svolge funzioni diverse trasformando la pre urina in urina.

I corpuscoli renali si trovano nella parte convoluta della corteccia renale e sono formati da un sottile epitelio (capsula glomerulare o di Bowman che racchiude uno spazio capsulare dove si

trova il glomerulo, un gomitolino di 3-5 rami di un capillare arterioso.

Le cellule epiteliali della capsula di Bowman che prendono contatto con i capillari (podociti hanno caratteristiche particolari: sono ricche di pedicelli, cioè di prolungamenti sottili e brevi, che si espandono fino alla superficie dei capillari e che si intrecciano fra loro lasciando libere fessure larghe circa 250 Å (fessure di filtrazione,).

Le fessure sono chiuse da membrane di filtrazione semipermeabili dello spessore di 60 Å. Anche l'epitelio dei capillari glomerulari è "fenestrato": numerosi pori del diametro di 500-1000 Å interrompono la continuità delle pareti dei vasi sanguigni permettendo a ciò che si trova nel sangue di "trasudare" nel lume capsulare.

Il sangue che passa nel glomerulo, infatti, è ad alta pressione (circa 9,3 kPa), perché confluisce in un arteriola dal diametro più piccolo di quella "in entrata", che forma i capillari glomerulari. Acqua, glucosio, urea, sali minerali e altre sostanze "trasudano" così nello spazio glomerulare: la pre-urina, che ha la stessa costituzione del plasma sanguigno, si avvia giù per il tubulo.

Nel tubulo grazie all'intimo contatto fra l'epitelio tubulare ed epitelio capillare, il tubulo renale non è un semplice dotto che porta all'esterno, ma un apparato efficientissimo di riassorbimento dell'acqua e di altre sostanze oltre che di ulteriore escrezione.

Nel tubulo prossimale, oltre ad avvenire l'escrezione di sostanze come la creatinina, viene riassorbito più dell'85% di acqua, cloruro di sodio e sostanze come glucosio, aminoacidi, acido ascorbico, proteine presenti nel "filtrato glomerulare".

Lo ione sodio viene riassorbito attivamente dalle cellule del tubulo; l'acqua e lo ione cloro seguono passivamente la pressione osmotica.

Nell'ansa del nefrone l'urina si concentra per l'ulteriore riassorbimento dell'acqua, il quale prosegue nella porzione rettilinea del tubulo distale grazie al riassorbimento attivo del sodio che provoca un aumento della pressione osmotica.

Nella porzione distale convoluta, invece, il riassorbimento dell'acqua è facoltativo, e avviene per l'azione dell'ADH; l'assorbimento del sodio invece prosegue, bilanciato dall'escrezione di ioni potassio, idrogeno e ammonio.

I LIQUIDI ORGANICI E LA SETE

Il corpo dell'adulto è costituito per il 65% circa in peso d'acqua: essa è ripartita all'interno (liquido intracellulare), e all'esterno delle cellule (liquido extracellulare), e rappresenta, in entrambe le situazioni, il mezzo in cui sono disciolte numerose sostanze, dai sali minerali alle proteine.

Il liquido intracellulare rappresenta il 63% del peso corporeo, e ha una composizione chimica piuttosto costante.

Il liquido extracellulare, invece, rappresenta il 37% del peso corporeo, e ha una composizione che varia, soprattutto nel contenuto proteico, a seconda delle funzioni che svolge.

Così, a seconda delle sue caratteristiche, si distingue un liquido interstiziale che occupa tutti gli spazi compresi fra le cellule e bagna i tessuti; un liquido plasmatico (o plasma), che circola nei vasi sanguigni; un liquido linfatico (o linfa), che circola nel sistema linfatico, un liquido cefalorachidiano che si trova nel sistema nervoso; un liquido sinoviale che si trova nelle articolazioni ossee, e così via.

La composizione del liquido extracellulare è molto diversa da quella del liquido intracellulare: questa differenza viene mantenuta dai fenomeni di membrana e dai processi metabolici.

La quantità totale dei liquidi organici resta pressoché costante, grazie a precisi meccanismi di controllo che mantengono l'equilibrio fra la quantità di acqua ingerita e quella escreta. L'assunzione d'acqua viene regolata dalla sensazione di sete percepita grazie ai centri nervosi dell'area anteriore dell'ipotalamo, la sua escrezione, invece, principalmente quella attraverso i reni, è regolata dall'attività ipofisaria con l'azione dell'ormone ADH.

Facciamo un esempio: quando fa molto caldo, la pelle produce molto sudore che, evaporando, mantiene il corpo entro valori di temperatura accettabili. L'aumento dell'escrezione d'acqua attraverso la pelle viene compensato da una minor produzione di urina.

L'ipofisi registra un "deficit" d'acqua e secerne l'ormone antidiuretico (ADH) che, raggiungendo i tubuli renali attraverso il circolo sanguigno, stimola il riassorbimento dell'acqua dall'urina.

Se la quantità d'acqua che beviamo non compensa in maniera adeguata le perdite per la traspirazione e la respirazione (ricordiamoci che respirando si emette anche una certa quantità di vapore acqueo), il lieve aumento della concentrazione sanguigna stimola il lobo posteriore dell'ipofisi a secernere ancor più ADH, riducendo al massimo le perdite d'acqua nell'urina. Viceversa, se il sangue è troppo diluito, cioè se abbiamo assunto "troppa" acqua, la secrezione dell'ADH viene inibita, e l'acqua nei tubuli renali non viene riassorbita, la produzione di urina diventa abbondante, e si ristabilisce rapidamente l'equilibrio idrico ottimale.

COMPOSIZIONE CHIMICA		
SOSTANZE	CONCENTRAZIONE %	
	PLASMA	URINA
ACQUA	900-930	950
PROTEINE	70-90	0
GRASSI		
GLUCOSIO	1	0
UREA	0,3	20
ACIDO URICO	0,03	0,5
CREATURINA	< 0,01	1
SODIO	3,2	3,5
POTASSIO	0,2	1,5
CALCIO	0,08	0,15
MAGNESIO	0,025	0,06
CLORO	3,7	6
IONE FOSFATO (PO)	0,09	2,7
IONE SOLFATO (SO)	0,04	1,6



Se Sei integra e non malata Gusti soltanto ciò di cui hai bisogno.

Non cercare sapori nuovi, ma sii intera.

LA SALUTE VISTA DA PUNTI DIVERSI

Secondo la Costituzione dell'OMS del 1948 la salute è stata definita come uno stato di completo benessere fisico, sociale e mentale, e non soltanto l'assenza di malattia o di infermità.

Quindi la salute viene considerata non tanto una condizione astratta, quanto un mezzo finalizzato ad un obiettivo che, in termini operativi, si può considerare una risorsa che permette alle persone di condurre una vita produttiva sul piano individuale, sociale ed economico.

Allora la salute è una risorsa per la vita quotidiana e non lo scopo dell'esistenza.

Ma la Salute è anche assenza di blocchi, è la percezione della nostra energia vitale che scorre, è quello stato di equilibrio dinamico che avvertiamo quando siamo finalmente nella nostra centratura quando tutti i nostri livelli si muovono nella stessa direzione quando raggiungiamo un discreto allineamento tra tutti i nostri corpi o veicoli, quando siamo nel nostro potere, nella nostra verità.

Quindi non è l'assenza di una malattia, ma è la sintonia tra i punti di forza, delle attese della persona, delle sue risorse, delle richieste esterne, è la capacità di affrontare i problemi e di vivere in armonia con la famiglia e l'ambiente, è serenità, è una giusta alimentazione, un'immagine di sé in equilibrio.

In poche parole la salute è il raggiungimento e il mantenimento di uno stato di benessere globale.

Per la cultura cinese, il restare sani è una responsabilità primaria dell'individuo. Si ritiene, infatti, che la forza di virus, batteri e parassiti nulla possa contro chi, grazie a uno stile di vita sano, sappia mantenere in equilibrio le componenti del suo essere e della sua energia difensiva.

I testi antichi di medicina affermano che nulla può il medico per guarire un paziente che abbia perso il desiderio di vivere e abbia rinunciato alla ricerca dell'equilibrio del proprio sé, mentale, fisico e spirituale. Così la ricerca della salute non può essere scissa dalla ricerca della felicità e dell'armonia interiore.

La MTC è una medicina energetica che si fonda sul concetto del *Qi*. Il *Qi* può essere tradotto come forza vitale, energia, soffio. Nel pensiero filosofico cinese il *Qi* è alla base dell'universo tutto: tutti i fenomeni dell'universo non sono che il risultato continuo dell'aggregazione e dispersione del *Qi*, non esiste nulla che non sia o non manifesti il *Qi*. Anzi, la vita è aggregazione di *Qi*, la morte dispersione di *Qi*.

Il *Qi* infatti indica:

- la sostanza sottile, prodotta e custodita dagli organi, che circola e scorre dentro di noi nella rete di comunicazione dei meridiani (grandi corsi d'acqua), per nutrire corpo, spirito e mente (la malattia è come una disarmonia della circolazione del *Qi*);
- l'attività funzionale di un organo o di un viscere.

Per curare le malattie, la medicina cinese non studia solo la sua storia clinica, ma pone grande

attenzione allo stato psicologico, allo stile di vita, alle condizioni geografiche e climatiche del luogo in cui la persona vive.

Per l'attento osservatore cinese l'intervento di fattori psichici nella genesi delle malattie è sembrato un fatto quasi ovvio. Infatti il corpo è considerato come parte dell'anima e l'anima come espressione del corpo.

L'interconnessione tra soma e psiche è stato più difficile da accettare per il pensiero scientifico occidentale.

La medicina occidentale soffrendo del vizio della nostra cultura ha staccato il soggetto del tutto, è andata incontro ad una serie di divisioni che con Cartesio e con il suo *cogito ergo sum*, sono giunte ai nostri giorni a produrre una medicina iperspecialistica ove lo studio della parte è scollegata dal tutto, e finisce per non considerare la persona nella sua globalità.

Per il pensiero antico cinese l'uomo è formato dalla virtù combinata del cielo e della terra, dall'incontro dello *yin* e dello *yang*.

Dal cielo riceve non solo le energie cosmiche ma, soprattutto gli *shen*, gli spiriti che costituiscono il suo aspetto mentale, psichico e spirituale.

Gli *shen* o spiriti, sono presenti nell'uomo e rendono sano corpo e mente (possedere gli spiriti, è lo splendore della vita, perdere gli spiriti è l'annientamento, se ci lasciano è la morte).

Dalla terra l'uomo riceve le energie nutritive, le essenze che costituiscono la materialità del suo corpo. Il cielo regola e stabilisce tutto. La sua volontà sovrasta tutte le altre volontà, si impone a tutti i suoi invitati.

La terra fecondata dal cielo genera e porta la vita, nutre come una nutrice. Così essa crea prosperità per tutto ciò che vive.

Per il pensiero cinese la terra è la dispensatrice di forme, e per l'uomo della forma del suo corpo. Infatti la parte terrestre dell'uomo è costituita dal *jing* il cui significato è "essenza", l'aspetto più materiale dell'organismo umano.

Il *jing* ereditario dato al nuovo essere dai genitori al momento del concepimento, è la materia primaria a partire dalla quale si forma il feto e dopo la nascita, immagazzinato nei reni, determina la crescita e lo sviluppo dell'individuo.

Dalla sua qualità dipendono la salute, la vitalità e la durata della vita.

La salute per la cultura cinese è una responsabilità dell'uomo che deve poter vivere tutti i giorni iscritti nel suo destino. La medicina cinese dice che il patrimonio energetico di ogni uomo prende vita e si localizza nel *ming men*, "porta del destino".

Il *ming men* è la struttura che compare per prima nell'embrione. La regione che corrisponde al *ming men* nell'embrione si trova davanti e in mezzo ai reni. Il *ming men* racchiude il mandato della vita e la possibilità del compimento.

Per la medicina cinese l'efficacia di un atto terapeutico è legato alla capacità che il medico ha di

andare al centro di sé e da lì con serenità e determinazione, giungere fino al cuore della vita del suo paziente, sino alle radici della sua vitalità.

L'atto terapeutico, per poter stimolare le potenti forze di autoguarigione, deve fondersi su di una osservazione che sappia cogliere la radice della malattia e sappia cogliere lo stato degli *shen* del paziente.

Quindi la salute dipende in primo luogo dalla capacità dell'individuo di entrare in risonanza con l'universo e con le sue leggi. Infatti l'uomo vive secondo i riti del cielo e della terra e condivide con essi la stessa e unica vita. I medici cinesi hanno una visione olistica del mondo per cui ogni fenomeno non può essere studiato se non mettendolo in relazione con gli altri.



Ogni organo dell'uomo è una forza; insieme portano frutto.

“La malattia non è un crudeltà e nemmeno un castigo, ma unicamente un correttivo: lo strumento di cui si serve la nostra Anima (l'Io Superiore) per indicarci i nostri errori, per impedirci di commetterne altri, combinando così nuovi guai, e per riportarci sulla via della Verità e della Luce, dalla quale non avremmo mai dovuto allontanarci”.

(E. Bach)

LA MALATTIA VISTA DA PUNTI DIVERSI

Significa mancanza di armonia quindi indica che l'uomo non è più in ordine (armonia). La malattia non è un avvenimento accidentale esterno, ma dipende dal rapporto che l'uomo ha con se stesso, quindi dal suo stile di vita, dalla volontà di rispettare le leggi universali.

Questa perdita di equilibrio interiore si manifesta nel corpo sotto forma di sintomo. Il sintomo ci segnala che siamo malati come uomini e come esseri spirituali, cioè che siamo usciti fuori dall'equilibrio quindi il sintomo ci dice che qualcosa non va.

Una volta che abbiamo capito la differenza tra malattia e sintomo, anche il nostro atteggiamento nei confronti della malattia sarà diverso.

Allora l'individuo non deve considerare il sintomo come nemico e combatterlo ma considerarlo un compagno che può aiutarlo a capire cosa non va e cosa gli manca.

Se impariamo ad ascoltare i sintomi ed ad entrare in comunicazione con loro, questi diventeranno per noi bravissimi maestri che ci condurranno sulla via che porta alla guarigione.

La saggezza antica ci insegna che le difficoltà e le sofferenze che incontriamo nella vita vanno prima di tutto accettate e che condurre una vita felice comporta il mantenimento di uno stato d'animo sereno.

Le prove che incontriamo ci aiutano a morire al vecchio e rinascere al nuovo. A volte preferiamo non ascoltare la nostra sofferenza interiore, ma la soffochiamo.

Allora ecco la malattia e se questa la percepiamo come una strategia ci permetterà di ristabilire ogni volta l'equilibrio che quel disagio ha compromesso. Questo significa che per ricomporlo è necessario fare dei passi in avanti e che, una volta raggiunto il traguardo ci si guarda indietro e ci si accorge del cammino percorso.

Che si tratti di un passo o del giro del mondo non ha importanza, quello che conta è che la malattia abbia agito in senso propulsivo. Questo movimento è insito nel meccanismo della malattia e avviene comunque, sia che la viviamo in modo consapevole, sia che la affrontiamo con vittimismo e quindi in modo sterile.

Mentre nel primo caso cresciamo, anche se a fatica e con dolore, ma con un atteggiamento costruttivo e appagante che porta i suoi frutti, nel secondo caso la strada sarà molto più tortuosa e ci vorranno magari tantissime vite per fare quei passi che la consapevolezza ci potrebbe far compiere ora.

Se la vita è un cammino che porta alla realizzazione di sé e della nostra spiritualità, quando una prova ci viene data dobbiamo capire perché ci è data, su quale aspetto di noi stessi dobbiamo lavorare, dove dobbiamo cambiare.

Pertanto, l'atteggiamento consapevole da assumere nei confronti della malattia è la "responsabilità". Quindi non assumere l'atteggiamento dello struzzo, che non vuole guardare ciò che gli mette paura e nascondere la testa sotto la sabbia, e senza delegare come spesso si fa. Perché questo non è essere responsabili.

E' necessario invece prendere in mano la propria vita anche quando si sta male; mentre è così comodo farsi accudire da persone competenti che sanno cosa fare e che si prendono la briga di decidere per te.

Noi ci ammaliamo perché non ci siamo ascoltati, perché non abbiamo prestato attenzione alle avvisaglie emozionali che ci dicevano che la strada intrapresa non era quella corretta. Manifestiamo dunque una patologia perché abbiamo tradito noi stessi e non abbiamo rispettato la nostra vera essenza.

Così ci siamo trovati a prendere decisioni per far piacere agli altri ma non a noi, abbiamo accettato un lavoro in nome della sicurezza e non della gratificazione, abbiamo scelto relazioni per non rimanere soli piuttosto che in nome dell'amore.

Il risultato è quindi la malattia.

È sempre la persona ammalata che realizza la propria guarigione o che non la raggiunge, reagendo oppure no a una cura adeguata. La guarigione arriva nel momento che l'individuo assume la piena consapevolezza del suo vivere e nel suo impegno a ristabilire il proprio equilibrio e la propria armonia fisica, psichica e spirituale.

La medicina olistica e la medicina occidentale possono tranquillamente darsi la mano, anche se procedono su binari diversi, hanno linguaggi diversi e vedono la malattia in modo diverso. Quanto la medicina olistica potrebbe arricchire quella occidentale, aiutandola a cogliere il senso della malattia e quanto quella occidentale potrebbe rendere più precisa e scientifica la medicina olistica, se finalmente si dessero la mano e procedessero insieme!

Quando si ha una malattia e non si sceglie di ascoltarne il messaggio, ma di allontanarne solo i sintomi, credendo così nella cura, non solo non si guarisce ma non si è per nulla responsabili, cioè si sta dando in affitto ad altri la propria vita.

Sia il medico che il terapeuta che esercitano la propria arte non dovrebbero dividere, separare, analizzare, ma cercare di comprendere la persona malata nel suo insieme, e nel modo di esprimersi attraverso il corpo, fino al punto di andare a ricercare, nel più profondo del suo essere, gli elementi nascosti che sono le cause più profonde della sua patologia.

In questo modo la malattia non sarà più considerata una fatalità, ma come il linguaggio del corpo fisico. E' il dolore, espressione dell'energia di sofferenza, che permette all'uomo di prendere coscienza dei propri errori in rapporto alle leggi esterne dell'universo.

Malattia e salute diventano per il singolo e per la società problemi sempre più importanti, la cui soluzione si presenta sempre più difficile.

Se si considera il grande interesse riservato al problema della malattia e le ampie discussioni in materia, ci si stupisce che questo tema venga ancora trattato con tanta semplicità e noncuranza.

La nostra moderna medicina scientifica risale ad Ippocrate (400 a. C.). Ippocrate proveniva dai famosi Asclepiadi, che nel corso dei secoli crearono in Grecia luoghi di cura (Asclepei), nei quali i sacerdoti curavano gli ammalati con rituali e canti magici.

Ippocrate, che teneva molto alla sua origine, ruppe tuttavia con questa tradizione, cioè con la medicina sacerdotale, e cominciò a considerare le malattie indipendentemente da ogni implicazione religiosa, come fatti a sé stanti, e a sviluppare cure corrispondenti al decorso del male. Egli pose così le basi per le metodologie oggi attuate dalla medicina scientifica.

Questa medicina dai tempi di Ippocrate non è cambiata di molto, non si è molto sviluppata, ha compiuto passi avanti in certi campi e passi indietro in altri.

Prima dell'intervento di Ippocrate curare spettava alla classe sacerdotale e quindi alla religione. La malattia era espressione dell'ira divina e veniva guarita dal sacerdote che induceva il malato al pentimento e in questo modo lo riconciliava con Dio.

Oggi la medicina si dedica alla diagnosi e alla terapia di «malattie», non considerando l'uomo. E appunto quest'uomo ammalato che non viene trattato dalla medicina, la quale si occupa soltanto delle sua malattia, e dei suoi sintomi.

Si è così giunti a individuare singoli gruppi sintomatici di malattie (malattie infettive, malattie degenerative, ecc.), senza rendersi conto del fatto che questo non modifica affatto la «condizione patologica» in sé. Nel suo *«Trattato sulla medicina»*, Hans Blüher, che meglio di ogni altro ha illustrato in termini filosofici questi rapporti, così scrive: *«Le malattie sono un bene dato all'umanità; la massa degli ammalati che sono al mondo resta sempre la stessa; e del resto nessun intervento umano potrà apportare qualche modifica. Quando un medico guarisce una malattia, non elimina affatto un pezzo di malattia dal mondo, allo stesso modo in cui il fuoco non annienta la materia, ma toglie a questa persona la sua parte individuale di patologia e senza saperlo l'addossa ad un'altra»*.



L'uomo del bene supremo è come l'acqua, l'acqua benefica a tutti, di nulla è rivale, essa dimora nei bassifondi da tutti sdegnati e alla via è assai vicina, niente al mondo è più cedevole e debole dell'acqua, ma per intaccare ciò che è duro e forte niente la supera.

I SENTIMENTI, LE EMOZIONI E LA MALATTIA

Nella MTC i sette sentimenti sono i principali responsabili delle malattie da causa interna. Le malattie sono causate dai sei soffi climatici, dai cinque sapori e dai sette sentimenti. I soffi evocano il cielo, i sapori la terra e i sentimenti l'uomo. Quindi le malattie sono dovute all'uomo stesso.

Per la medicina tradizionale cinese le cause responsabili delle disarmonie che avvengono all'interno dell'organismo vengono distinte in:

- fattori interni: (i sentimenti, la costituzione);
- fattori esterni: (energie esterne e climatiche);
- fattori misti: (abitudini e stili di vita).

I fattori interni sono rappresentati dalla costituzione e dai sette sentimenti. In MTC ad ogni organo e/o viscere è associato un sentimento e ogni sentimento ha un'influenza su un organo o viscere.

Secondo la MTC le cinque emozioni o volontà sono tensioni costituzionali di ciascun organo.

Quindi:

- l'impetuosità è del fegato;
- l'allegria del cuore;
- il pensiero della milza;
- l'interiorizzazione del polmone;
- la prudenza del rene.

I sette sentimenti sono: *qi qing* e sono rappresentati da *xi* (gioia), *nu* (collera), *yuo* (preoccupazione, inquietudine), *si* (preoccupazione, pensiero "che gira a vuoto"), *bei* (tristezza), *kong* (paura), *jing* (terrore, panico).

Una intensa e prolungata emozione può rappresentare un fattore patogeno, causando disfunzione dell'energia vitale, del sangue e dei visceri.

In particolare gli organi sono cinque (cuore, fegato, milza polmone e rene), e le cinque emozioni o volontà sono collegabili ad uno dei cinque movimenti ed all'organo ad esso associato.

Si ha così:

Gioia – fuoco – cuore

Collera – legno – fegato

Pensiero – terra – milza

Paura – acqua – rene

Tristezza – metallo – polmone.

Lo studio del simbolismo in Medicina Tradizionale Cinese (MTC) è molto importante, così come l'atteggiamento dei cinesi nei confronti dei numeri che simbolicamente rappresentano, un insieme di realtà e di emblemi. Un numero esprime la qualità di determinati raggruppamenti; possiede un alto potere descrittivo, oppure indica un ordine gerarchico.

I numeri indicano un'intima concordanza fra le azioni della natura ed i comportamenti umani: il numero 7 rappresenta la totalità degli ordini planetari ed angelici, i colori dell'arcobaleno, i mezzi per portare a termine una creazione, gli orifizi superiori, le stelle della Grande Orsa (che per i cinesi rappresentavano i sette reggenti del cielo, come i sette sentimenti sono le sette animazioni dell'uomo), le sette direzioni nello spazio. Applicato all'uomo, il numero 7 simbolizza la possibilità di espressione nelle varie direzioni supportate da un centro, indica l'orientamento che va dal centro dell'uomo verso il mondo.

E' possibile tracciare la differenza fra i sette sentimenti e le cinque emozioni. Infatti le emozioni sono costituzionali, presenti da sempre e caratterizzanti lo stato emotivo dell'individuo. I sette sentimenti, invece, sarebbero le emozioni "ad alto voltaggio" che si possono verificare in ogni momento della vita di tutti gli individui.

Questo collegamento è d'aiuto in condizioni normali alla persona quando deve reagire ai fatti della vita, ma se le emozioni sono troppo forti o troppo deboli il corpo si ammala.

Il termine "emozioni" deriva dal latino *emovere*, che significa mettere in movimento.

Le emozioni sono il verdeggiare del cuore, ciò che lo rendono vivo, vitale, capace di crescere. Possono diventare distruttive nella misura in cui ci fanno soffrire e non ci fanno vedere la realtà così com'è, quando per avversione o attaccamento eccessivo non siamo in grado di giudicare in modo obiettivo situazioni, persone o cose.

COLLERA (NU)

Collera e ira sono parole che racchiudono molte sfumature di sentimenti e di sensazioni che vanno dal fastidio all'indignazione, dalla rabbia, alla vendetta, all'odio.

Tra i sentimenti sono tra i più negativi in quanto oltre a farci star male ci spingono a risposte violente che possono ferire gli altri: è difficile non rispondere alla rabbia con altra rabbia.

La collera appartiene al movimento Legno, perché è impetuosa; ricorda la forza del vento, lo sforzo spasmodico dei muscoli in tensione. È quindi correlata al fegato e alla vescica biliare ai quali nuoce in modo particolare.

Per la medicina cinese il fegato è “*il generale delle armate che analizza le situazioni ed elabora i piani*”; da esso dipende la capacità dell'uomo di analizzare, di ponderare, di elaborare strategie e quindi di progettare e pianificare la vita.

Alla vescica biliare si attribuisce la capacità di giudicare correttamente e quindi di prendere le giuste decisioni e di attuarle con determinazione.

La vescica biliare è “*il giudice; che decide e che condanna; da essa dipendono la determinazione e la capacità di decidere*”. Se l'energia di questi organi è equilibrata e forte, queste due facoltà sono efficienti e non si avranno difficoltà a fare le giuste scelte, a decidere, a pianificare il futuro e a dare una direzione precisa alla propria vita.

Quindi vivere è saper condurre la propria vita, saperla pianificare, sapere dove andare.

Se ci facciamo prendere dalla collera perdiamo la nostra lucidità e i nostri punti di riferimento. Molte sono le situazioni che danno origine alla collera e fra queste rientrano: il pieno dell'energia del fegato, turba del *Qi* della vescica biliare, blocco dello yang, il pieno di sangue, le alterazioni del *Qi* del cuore. Comunque sia una volta che il sentimento si è instaurato lede il *Qi*.

La collera trattenuta blocca ogni circolazione, compresa la respirazione. Quando l'ira è repressa l'individuo vive delle lotte interiori che si traducono in tensioni.

Se manifestiamo la collera il *Qi* sale, cioè si ha una risalita incontrollata dello yang che trascina tutto verso l'alto, sconvolgendo l'interno. È come un turbine che porta improvvisamente scompiglio nella vita di chi si fa prendere dalla collera come nella vita e di chi ne subisce poi gli effetti.

In caso di ira viene alterata la funzione di controllo del fegato sul fluire dell'energia e del sangue: il *Qi* di fegato sale in controcorrente. L'eccesso dell'energia del fegato può anche nuocere alla milza e allo stomaco.

Il risentimento, che spesso è alla base dell'ira, può nascere dalla consapevolezza di essere stati fatti oggetto di ingiustizie e di scorrettezze.

La rabbia può nascere in presenza di ostacoli che ci bloccano. Nella compressione del *Qi* del fegato da collera trattenuta, si andrà incontro dapprima ad un ristagno di *Qi*, poi se questo ristagno

permane nel tempo andremo incontro a fuoco di fegato. Alcuni sintomi da compressione del *Qi* sono: irritabilità, sospiri, oppressione toracica, infarto.

Mentre in caso di vuoto dello *yin* con fuga dello *yang* i sintomi saranno: cefalea pulsante, vertigini, svenimenti, occhi e viso rossi, segni di collera, ecc.

Quando sentiamo il nostro cuore in catene, quando sentiamo di non poterci esprimere per quello che siamo o che vorremmo essere o diventare, abbiamo un senso di restringimento, di costrizione. Questo avviene per una costrizione interna, per qualcosa che noi non vogliamo e non consentiamo che si esprima, o per una costrizione esterna, imposta e stabilita dal contesto sociale.

Nu non è soltanto la collera, ma anche frustrazione, senso di impotenza, il sentirsi con le mani legate. Ma rappresenta anche la forza che si attiva per liberarci dalle catene che sentiamo sul nostro cuore, quindi la volontà di spezzare le catene e liberare il cuore dalla schiavitù.

Nu è la forza che viene utilizzata quando ci si sente con le spalle al muro quando non si vede via d'uscita. Quando si è messi con le spalle al muro non si può essere carini e gentili, non si può sussurrare il proprio bisogno, è necessario urlare. Questa potenza di *Nu* è associata al *jing* dei reni e allo *zhi* il volere.

Però nella potenza di *Nu* è insito il suo pericolo, *Nu* non socchiude, spalanca ciò che prima era chiuso e ora è aperto e tutto ciò che era stato chiuso dietro quella porta ora esce.

Lo spalancarsi di una porta su qualcosa che percepiamo come incontenibile, ecco lo sfogo di rabbia, definita rabbia impotente.

La collera patologica attacca i reni e di conseguenza lo *zhi*, il volere.

A livello fisiologico la collera attiva le nostre energie vitali nascoste quando ci sentiamo con le spalle al muro.

Le nostre risorse sono il *jing* dei reni; quando la collera è a livello patologico, quando è furia incontrollata pesca energia nel *jing* dei reni disperdendolo e dissipandolo. Questo indebolisce il *jing* e lo *zhi*, il volere e porta ad una carenza generazionale della nostra forza vitale.

I punti da trattare in caso di compressione del *Qi* del fegato sono: 21RN, 6F per calmare e disostruire i meridiani. Abbassare il fuoco trattando i punti 21VB e 39VB.

In caso di vuoto di *yin* con fuga dello *yang*, i punti da trattare saranno:

- 21VB, 39VB abbassare il fuoco;
- 2F, 8F, 14F tonificare lo *yin* del fegato;
- 52V tonificare lo *zhi*.

GIOIA E ALLEGRIA (LEXI)

La gioia appartiene al movimento Fuoco, all'estate, al mezzogiorno, al Sud, al cuore. L'esteriorizzare emozioni a lungo trattenute, lo scambiare parole e il ridere sono pure espressioni correlate a questo Movimento, all'estate vissuta come stagione propizia alla gaiezza e agli scambi.

Tutto fa pensare alla gioia come espressione di salute fisica e di salute spirituale, di armonia interiore: il cuore, quando è completamente sereno, compie regolarmente il suo compito di diffondere «*sangue e spirito*» in ogni parte del corpo.

Gioia per la medicina cinese è prima di tutto gioia di vivere.

La gioia accade quando il nostro cuore diventa il centro del nostro essere, consapevole della vita sentita come compito e incamminata al destino.

Quando il cuore è sereno diviene luogo di soggiorno degli *Shen*, dello spirito, unità profonda degli elementi che compongono l'intimo che si sente in comunione con l'universo.

La gioia è la serenità di vedere e accettare le cose della nostra vita così come sono, è il sentimento dell'uomo che è giunto al possesso di sé, che ha trovato il significato della sua vita.

Gioia è stare bene nella propria pelle, è accettare che la vita sia fatta di momenti felici e di momenti tristi nella certezza che una burrasca non dura una giornata intera è saper ritrovare il proprio equilibrio dopo aver superato i momenti di prova; è capire ogni giorno di più chi realmente siamo; è saper entrare in contatto con la natura e sentirsi connessi al cielo.

Gioia è l'incontro con gli altri quando riusciamo a instaurare rapporti veri che ci permettano di avere fiducia e quindi di aprirci, di esporci. L'assenza di gioia è non solo il segno di squilibri interiori, ma di un attacco che non si è ancora ripercosso in modo evidente a livello organico.

L'eccesso di gioia esaurisce lo spirito (*shen*), che non immagazzina più e lede il *Po*.

Quest'ultima lesione determina a sua volta agitazione furiosa, lesioni del pensiero e alterazioni del colorito. Quindi si andrà incontro a fuoco di cuore che si aggrava quando per la lesione dei liquidi organici appare anche secchezza.

La gioia smodata moltiplica i contatti con l'esterno e il cuore si trova sovraccaricato di emozioni, di stimoli, di informazioni che fanno perdere il riferimento al centro.

Le energie che fuoriescono lasciano l'uomo esausto: la vitalità è sperperata.

I sintomi in caso ipereccitazione sono: riso immotivato, insonnia, palpitazioni, traspirazione eccessiva, comportamento irragionevole.

I punti da trattare in caso di gioia patologica sono:

- 15V, 14V, 3C tonificare il cuore;
- 17VC tonificare il soffio;
- 42V tonificare il Po;
- 14VC, 7C tonificare lo *Shen*;
- 36ST, 40E abbassare e interiorizzare lo *yang*.

PENSIERI PREOCCUPAZIONI (SI LÙ)

La cultura occidentale tende a distinguere le emozioni, che al loro primo insorgere non sono controllate dalla mente, e il pensiero frutto della ragione.

Se uno dice pensiero, ritiene di avere a che fare con la razionalità e quindi con un campo che, per gli influssi della nostra cultura illuministica, sia sicuro e capace di mantenere tutto sotto controllo.

In realtà, nell'antica cultura cinese, si era capito che le emozioni sono nocive perché capaci di spezzare l'equilibrio mentale e che i pensieri quando sono cattivi possono fare ammalare. Emozioni e pensieri possono turbare l'equilibrio interiore e possono far perdere la gioia di vivere. Quando il pensiero non è lucido si perde il contatto con la realtà e si può vivere di sogni e di illusioni che si trasformano in cocenti sofferenze di fronte alla concretezza della vita.

Se il pensiero si reitera e si fissa, si può cadere in balia di ansia e di preoccupazioni. Il pensiero per la medicina cinese è strettamente legato alla milza. Milza e stomaco sono gli organi correlati al movimento terra, al Centro, alla stagione di mezzo o «*quinta stagione*», che per lo più corrisponde alla fine dell'estate.

Pensiero e riflessione che dovrebbero portare al fare, con l'intervento di ansia e preoccupazione si bloccano e continuano a girare su se stessi intorno a un centro fisso: si rimugina, si pensa in modo ossessivo, circolare, spesso si torna al passato con nostalgia.

Ci si tormenta con vane preoccupazioni e così si perde il possesso di sé, e si va in confusione perdendo il senso delle proprie azioni.

La medicina cinese dice che quando vi sono pensieri ossessivi e preoccupazione il *Qi* della milza si blocca e prima di ogni altra cosa viene colpito il suo *Shen*, il proposito (*yi*).

Una volta che il proposito è colpito, si è turbati sino al più completo disordine.

Quando il proposito vacilla si è disorientati, si è in uno stato confusionale e non si sa più quello che si vuole. Si perde la lucidità, la capacità di riflettere in modo oggettivo, ci sentiamo infelici e imprigionati nella nostra pelle e nei nostri pensieri; ci sentiamo soli a soffrire in maniera intollerabile.

Questi squilibri psichici e mentali si ripercuotono a livello fisico.

I sintomi in caso di pensiero ossessivo sono: feci pastose, gonfiore, anoressia, astenia, amnesie, ipotrofia muscolare, mente annebbiata e vuoto alla testa.

I punti da trattare sono:

- Tonificare RT e YI 20V, 49V, 3RT;
- Distribuire *yang* 4GI, 12VC;
- Distribuire *yin* 3F, 13F;
- Tonificare e distribuire xue 17V, 12VC, 7P, 40E, 24VG;
- Nutrire i 4 arti 20V, 13F, 21RT, 34VB;
- Trattare ristagno di idee 16VG;

TRISTEZZA E DEPRESSIONE (BEI CHOU)

La tristezza è correlata, secondo la teoria dei Cinque movimenti, al Metallo, all'autunno, al tramonto, all'Ovest, al polmone.

In autunno le forze del Cielo si ritirano dolcemente. La luce del sole, meno ardente, tinge di colori particolari il paesaggio: è la luminosità del metallo, associato all'Ovest, al tramonto quando il crepuscolo tinge di rosa, di ocre e di marine.

Il ruolo dell'uomo in questa stagione è di raccogliere, immagazzinare, sistemare per l'inverno. Vive una gioia raccolta, non quella esuberante dello slancio primaverile, ma la lentezza legata alla soddisfazione di vedere i frutti del raccolto.

Ma la serenità che talvolta questa atmosfera autunnale ispira, ci può portare un tocco di tristezza al pensiero che la vita è breve e che tutto volge alla fine.

Gli organi più sollecitati in autunno sono il polmone e il grosso intestino, correlati al movimento Metallo.

Il polmone è responsabile della respirazione ed è chiamato ministro dell'energia, perché ha il compito di governare tutte le energie che distribuisce e fa circolare.

Il polmone è poi associato al naso, ai seni paranasali, alla gola, alla laringe e alla trachea: una debolezza della sua energia comporta un indebolimento dell'energia difensiva che renderà l'apparato respiratorio più vulnerabile alle influenze climatiche.

Inoltre tristezza e depressione indeboliscono il sistema immunitario.

Il grosso intestino ha l'incarico dei transiti, emana i residui delle trasformazioni, la sua funzione è di eliminare i residui delle molteplici trasformazioni che si sono compiute nell'organismo a partire dal cibo e dai liquidi ingeriti.

L'eziologia della tristezza si ha con afflusso di *Qi* al polmone, vuoto di *Qi* del cuore, e turba dei meridiani *Wei*.

I sintomi correlati saranno: tristezza e ripiegamento, ossessione del passato, astenia profonda, pianto e palpitazioni, eccessi maniacali con confusione, risvegli tra le tre e le cinque con bisogno di urinare, respirazione rumorosa.

I punti da trattare consisteranno nel:

- Tonificare il Qi del polmone 13V, 1P;
- Accelerare e distribuire il Qi 1P, 2P, 5P;
- Trattare il triplice riscaldatore superiore 17VC, 6MC;
- Trattare gli Hun 47V, 25ST, 21RN;

PAURA E SPAVENTO (KONG)

Preoccupazione, timore, sgomento, panico, terrore, e angoscia. La paura ha tanti nomi e tante facce, ma è anzitutto un'emozione forte, potenzialmente vitale e sana, che ci aiuta nei momenti di pericolo.

Oggi però sempre più spesso, la paura può diventare un sentimento che ci frena, ci blocca che ostacola il nostro naturale, sviluppo, soprattutto in un'epoca di crisi in una società in cui viene vista come una vergogna da nascondere a qualsiasi costo: non si deve mostrare la paura, bisogna apparire sempre sicuri, coraggiosi e forti.

In questo modo invece di far emergere e risolvere i disequilibri che l'hanno generata, la paura fa sì che si solidifichino diventando insuperabili, e noi che l'abbiamo negata, ci ammaliamo, nel corpo o nello spirito.

Questo sentimento nel tempo ha avuto grandi evoluzioni.

Nell'antichità una situazione pericolosa prevedeva l'incontro-scontro corpo a corpo con il nemico o la fuga da animali feroci quando non si era in grado di contrastarli.

Quindi la paura attivava tutta una serie di processi che servivano a combattere o a fuggire per mettersi in salvo: bisognava essere in grado di reagire in modo pronto ed efficace al pericolo.

In caso di paura il respiro si fa più frequente perché, per prepararsi in modo rapido all'attacco, si devono attivare i muscoli e per questo ci vuole più ossigeno; il ritmo cardiaco e la pressione del sangue aumentano per nutrire i muscoli, soprattutto quello degli arti inferiori in caso si debba scappare; si comincia a sudare per contrastare il riscaldamento dovuto all'attività fisica.

Tutto il corpo e la mente sono concentrati su come si possa evitare il pericolo; non si riesce a percepire nulla, perché tutto il resto passa in secondo piano.

Questa risposta automatica dell'organismo può essere indotta in situazioni di paura, anche quando, nel nostro mondo moderno, la paura è dovuta a fattori del tutto diversi, creando situazioni di grave disagio emozionale e psichico.

Oggi è più facile aver paura di perdere il posto di lavoro, di non far fronte a problemi economici, a relazioni difficili.

Queste situazioni di ansia e di paura possono attivare meccanismi non necessari alla nostra difesa personale come era percepita un tempo ma creano comunque forti disagi.

La nostra vita quotidiana può essere intessuta di espressioni che denotano incertezza, ansia e paura.

Quante volte diciamo: «*Ho paura di arrivare in ritardo*», «*Ho paura di non farcela*», «*Ho paura di non essere all'altezza*». Tutte queste frasi con la parola 'paura' possono comunque parlare di un turbamento o di un disagio interiore che investono il nostro mentale di una carica negativa.

Il difficile della paura è che spesso non sappiamo da che cosa derivi, può essere illogica, irrazionale, multiforme, molteplice.

La paura quindi fa parte dello *yin* più profondo, la radice della vita; è anche radice delle altre emozioni, ad essa sono collegate la **collera** dell'aggressività, la **tristezza** della mancanza e della perdita, il **pensiero** che tenta di controllare tutto, l'**euforia** che nasconde il panico della disperazione. La paura le abbraccia tutte.

Padre Larre afferma che la paura è la rottura tra le benefiche comunicazioni tra alto e basso.

Gli spiriti del cuore, non godendo più del supporto delle essenze, si smarriscono, si agitano ed il comportamento diviene insensato.

La paura invade anche il fegato che non trova una base adeguata da dove prendere lo slancio.

La paura si oppone all'ardore impetuoso del Fegato, al coraggio della vescica Biliare.

Ma non solo la paura provoca la turba del Centro perchè secondo la MTC il centro è il luogo da cui tutto parte e tutto ritorna.

Il centro è l'equilibrio, il radicamento, il perno attorno al quale la vita si organizza, si struttura e si trasforma. Quando l'individuo è centrato diventa un punto di riferimento per se e per gli altri. Centro come gli alberi forti e flessibili, aperti e sicuri.

Nella MTC anche il corpo è retto da un asse centrale e quest'asse è rappresentato dal Cuore centro, Milza centro e della Vescica biliare centro.

Nella turba del cuore centro prevarranno angoscia, ansia, dove l'individuo perde il desiderio di vivere, dove il progetto di vita non c'è più.

Si ricurva su se stesso abbassando lo sguardo e perdendo la luce che arriva dal cuore.

Nella turba di milza centro prevale la rimuginazione, la preoccupazione diventa ossessiva e i pensieri circolari e ripetitivi. L'individuo non digerisce più il mondo che lo circonda diventando rigido e chiuso nei confronti della vita.

Nella turba della vescica biliare prevale l'incapacità di decidere, quindi la paura di agire e sbagliare. L'individuo perde la capacità di rinnovamento e crescita personale.

La paura è la perversione del movimento acqua ed è in relazione con l'inverno, il Nord, il freddo, il buio e nell'organismo con i reni.

Secondo la medicina cinese i reni sono di fondamentale importanza perché sono la sede delle energie ereditarie. Immagazzinano il *jing*, l'essenza, che è il nostro potenziale energetico che decresce con gli anni e che quindi dobbiamo custodire e non disperdere inutilmente.

Grazie al *jing*, i reni reggono la riproduzione, la trasmissione della vita e del patrimonio ereditario; l'apparato genitale dell'uomo e della donna, come la vitalità sessuale, è di loro pertinenza.

Essi sovrintendono, così, alla nascita, alla crescita e allo sviluppo dell'individuo.

Quando l'energia dei reni è potente, l'individuo è ben radicato al suolo (il punto 1 rene si trova sotto la pianta del piede), con la colonna vertebrale ben diritta, presente alla vita.

I tragitti dei meridiani di reni e vescica danno forza a questa immagine perché circolano nelle

gambe e lungo la schiena. La spina dorsale chiamata albero della vita ospita il midollo spinale prodotto dall'energia dei reni e permette all'uomo di vivere ancorato alla Terra e teso al Cielo e di affrontare la vita con determinazione e vitalità.

Sul piano psicologico, i reni sono la sede del volere inteso anche come forza psichica, come volontà di vivere e di realizzare tutti gli obiettivi che una persona si pone.

Quando vi è una debolezza del *Qi* di Rene, compaiono, perciò, indebolimento della memoria, mancanza di volontà, mancanza di determinazione e uno stato di senilità precoce.

Gli effetti di indebolimento dei reni si ripercuotono perciò sulle ossa e in modo particolare sulla zona di comando, la regione lombare, e in generale su tutta la spina dorsale.

Se l'energia dei reni è deficitaria, le loro essenze non possono più nutrire il midollo e le ossa; si perdono, quindi, agilità e capacità di movimento.

La paura paralizza la mente come lo scheletro. Per la medicina cinese l'energia dei reni e la volontà possono essere minate dalla paura e dagli shock.

Per la medicina cinese, inoltre, la paura può portare anche a un indebolimento della volontà di vivere, per l'attacco allo *Shen* dei reni, e al volere (*zhi*).

L'eziologia della paura si può manifestare con un vuoto di *Qi* del rene, vuoto di *Qi* del fegato, turba del *Qi* di vescica biliare, vuoto di *xue*, turba dello *shen*, turba del *Qi* del cuore.

I sintomi che si possono presentare sono: paura, dolore alle ossa, incontinenza fecale e urinaria, palpitazioni, irritabilità, astenia.

I punti da trattare saranno:

- Tonificare il *Qi* del *Rn* 23V, 14Rn, 52V;
- Trattare il *jing* 17VG, 11V, 39VB, 52V;
- Armatura ossea 11V, 5VC, 3Rn, 52V;
- Tonificare TR1, 5VC, 4RN;
- Tonificare il cuore e lo *shen* 15V, 14VC, 7C;
- Riscaldare 6VC;
- Tonificare il fegato 18V, 3F;
- Tonificare lo *xue* 17V, 10RT;
- Tonificare la vescica biliare 19V, 24VB, 34VB;
- Asse *shao yin* 15V, 23V, 14VC, 6VC;
- Funzione di discesa dell'E 6MC, 12VC, 36E;



Immagina le sette note musicali di un'ottava: sono tutte necessarie per creare una bella e ricca sinfonia. Se una nota manca o è debole, la sinfonia non ha più un bel suono. Per creare armonia, tutte e sette le note devono essere accordate correttamente tra loro. Ogni nota svolge un ruolo importante nella sinfonia. Ogni nota, inoltre, può essere suonata nella sua piena purezza e bellezza o con scarso talento.

Ognuna è disposta in modo armonioso dal compositore, per creare la grandezza della sinfonia.

Tutto questo descrive perfettamente i nostri chakra, i sette centri sottili di energia e coscienza dentro di noi.

I CHAKRA E IL LORO SIGNIFICATO

All'interno di un organismo vivente ci sono innumerevoli corpi energetici. Sotto certi aspetti, ogni cellula e ogni organo del corpo sono un corpo energetico.

Ciascuno di essi riceve energie, si disgrega, viene metabolizzato e rilascia energia.

I *chakra* sono alla base del sistema, vengono anche chiamati centri energetici, governano le energie sottili e fisiche trasformando una nell'altra in un ciclo continuo.

Il flusso energetico dell'Aura scorre lungo la colonna vertebrale estendendosi al di sopra della testa e al di sotto del coccige, e si apre in *chakra*, o vortici a forma di cono che scambiano la loro energia con quella del campo energetico universale.

Ogni *chakra* è formato da sette strati in corrispondenza agli strati del campo aurico e ha la funzione di assorbire l'energia universale, scomporla e convogliarla lungo le *Nadi*, canali energetici, fino al sistema nervoso, alle ghiandole endocrine e al sangue che nutre i vari tessuti. Ogni *chakra* attiva e controlla un aspetto del sistema endocrino, a sua volta addetto alla produzione di ormoni che regolano ogni funzione del corpo umano.

Se l'energia sottile dei *chakra* è pura, i tessuti e gli organi sono sani, se congesta, invece, siamo in presenza di una malattia.

Tra Spinto e Materia, tra Sé e corpo fisico, non vi è scissione ma soltanto una differente gradualità di livello vibratorio. Tutti i veicoli dell'uomo sono campi d'energia che comunicano tra loro e sono in continuo movimento, ma l'uomo non è consapevole di se stesso fintantoché si identifica con la personalità e polarizza la sua attenzione sul corpo fisico, dimenticando quale sia in origine la sua vera identità.

Abbiamo già visto come nel corpo eterico le *nadi* siano la controparte del sistema nervoso e come in questa rete ci siano i *chakra*, corrispondenti alle sette principali ghiandole endocrine.

Ogni *chakra* è connesso, tramite la sua radice, alle *nadi*, e ai canali energetici, per assorbire le qualità bioenergetiche di cui ha bisogno.

Se le radici funzionano male, bloccandosi, nella fase di emissione, si generano energie congeste, nella fase di assorbimento quindi si ha carenza di energia.

Quando un *chakra* è in fase di assorbimento energetico ruota in senso orario, in fase di emissione, invece in senso antiorario.

All'esterno ha le sue eliche chiamate "petali", il cui numero varia da *chakra* in *chakra*.

Ogni *chakra* contiene tutti i colori sottili, quindi tutte le vibrazioni miscelate in percentuali diverse. Sono protetti da una membrana composta da sostanza eterica più compatta, che ha il compito di schermarli dalle continue aggressioni inquinanti che li colpirebbero a ogni istante dall'esterno.

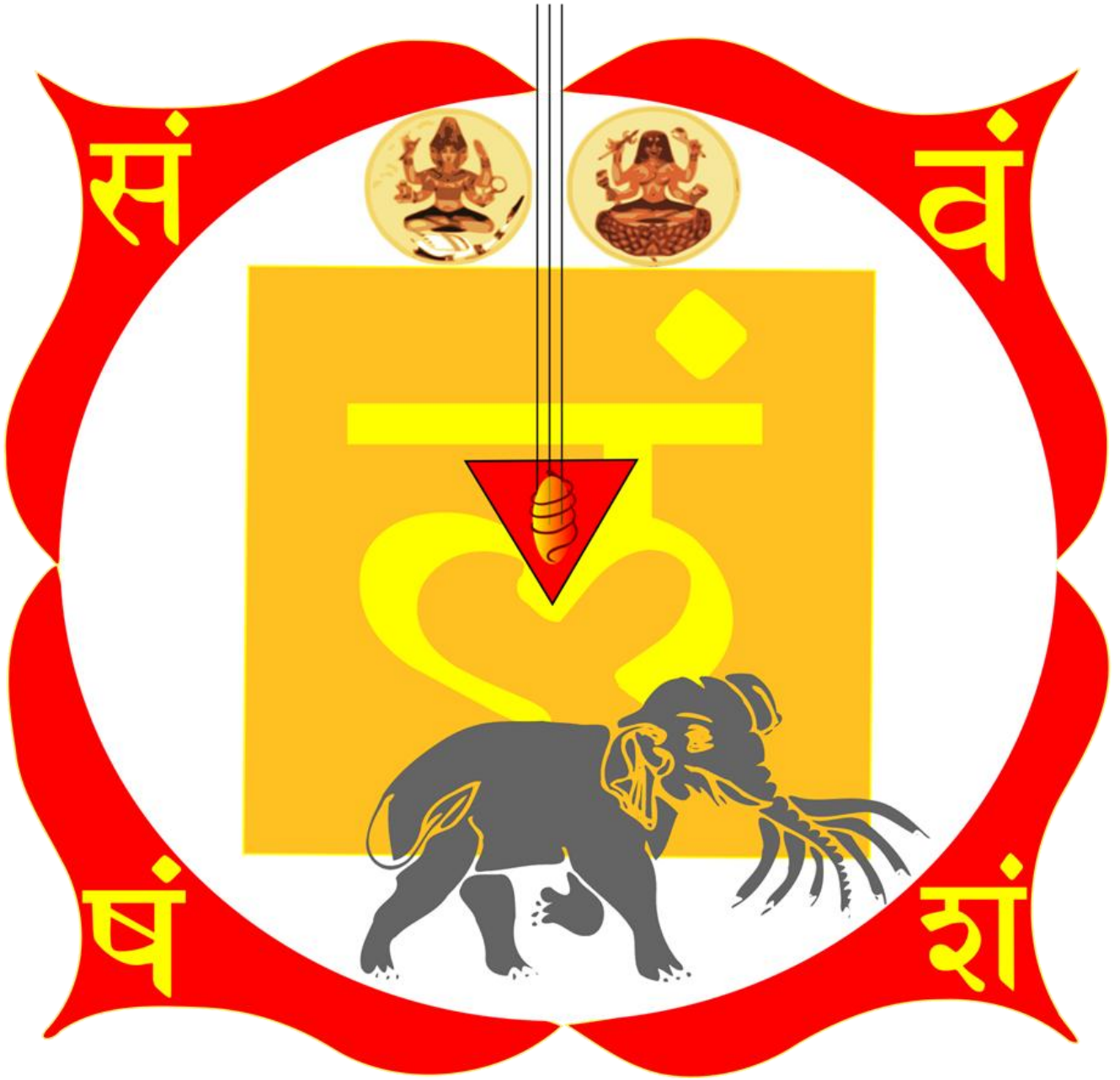
Ci sono tre centri inferiori ubicati sotto al diaframma, e tre centri superiori che ne sono al di sopra.

Il settimo, tra le sopracciglia, li integra insieme.

Tre sono le energie fondamentali che rendono l'essere umano quello che dovrebbe essere, la *Volontà*, specchio del Padre, *l'Amore*, specchio del Figlio e *l'intelligenza Creativa*, specchio dello Spirito Santo.

Sahasrara, Settimo *chakra*, alla sommità del capo, esprime la volontà Spirituale, **Visuddha**, Quinto *chakra*, centro della gola, esprime la creatività Spirituale, **Anahata**, Quarto *chakra* centro del Cuore, esprime l'Amore Spirituale.

Questi tre centri superiori corrispondono ai tre inferiori che sono l'espressione delle stesse tre energie ma a una diversa e più bassa vibrazione: **Manipura** *chakra* del plesso Solare, il terzo, è l'espressione dell'Amore "egoistico", **Svadhistana**, il secondo, centro sacrale, è l'espressione della Creatività "inferiore", cioè quello dell'istinto sessuale e **Muladhara**, il primo *Chakra*, quello alla base della spina dorsale, è l'espressione della Volontà egoistica, cioè dell'istinto di autoaffermazione. Il Sesto *chakra*, **Ajna**, quello tra le sopracciglia, esprime la sintesi e l'integrazione tra i tre centri superiori e i tre inferiori, quando l'uomo avrà trasferito tutte le energie dal basso verso l'alto per effetto il risveglio della coscienza del Sè.



Muladhara Chakra

L'INSICUREZZA DI MULADHARA E I SUOI FIORI

È situato nel centro del perineo, cioè a livello di quel piano muscolo tendineo che si estende tra l'ano e i genitali.

Gli organi corrispondenti sono gli organi sessuali, il sistema di eliminazione la vescica, le ossa e i denti, l'ultimo tratto dell'intestino, la pelle nella funzione della traspirazione, il sudore e il sistema linfatico.

Il suo simbolo comprende, andando dall'esterno verso l'interno, un fiore a quattro petali con inscritto un quadrato.

Il numero 4, espresso dai petali del fiore, è il simbolo della manifestazione universale. E' l'essere che si è materializzato.

Il quattro è pertanto tutto ciò che esiste nella realtà fenomenica.

Forse per questo *«nell'ordine delle cose manifestate, si ritrova sempre il “sigillo” del quaternario: per esempio, i quattro elementi (l'etere non vi è annoverato, trattandosi soltanto degli elementi “differenziati”), i quattro punti cardinali, le quattro fasi della vita umana, le quattro stagioni, le quattro fasi del cielo lunare..., tutti aspetti di uno stesso schema generale della manifestazione. Tutta la manifestazione, pertanto, è come avvolta dal quaternario; esso costituisce la base completa del suo sviluppo integrale».*

Quattro è il numero della Terra, materia passiva che non crea ma contiene tutto ciò che si crea a partire da lei. Il suo valore è quindi di potenzialità.

Il quadrato è la rappresentazione geometrica del quaternario, è in tutte le tradizioni assimilato alla terra, che in questo senso diventa l'elemento base di partenza di tutti gli sviluppi successivi, l'insieme *«coagulato»* di tutti gli elementi che progressivamente troveranno una loro esistenza individuale.

Il quadrato implica, infatti, un'idea di solidificazione e di stabilizzazione.

Nel tempio indù il quadrato è la fissazione, la cristallizzazione dei cicli celesti. La Terra è la Grande Madre da cui scaturisce ogni essere.

Il significato stesso del nome di questo *chakra*, *Muladhara*, significa infatti «radice», ovvero principio-energia capace di assicurare sviluppo e nutrimento a ogni cosa.

In questo *chakra*, quindi, la materia, coagulatasi, è onnipotente e «nutre» tutto il divenire. Le figure geometriche sono ulteriormente confermate nel loro significato da altri simboli: l'elefante è il simbolo orientale della memoria e in questo *chakra* è nero, come a significare una memoria oscura o inconscia, che rimanda a tutte le possibilità evolutive contenute in uno stato potenziale.

Inespresse, ma tutte già presenti e pronte a evolversi.

Le sette proboscidi sono il veicolo della grande mente e della grande creatività. Questo simbolo di memoria sembra indicare che i percorsi, gli schemi, le forme lungo i quali la

manifestazione (o il corpo), deve e può svilupparsi sono qui già «memorizzati».

In questo senso è qui racchiusa, al massimo della concentrazione, l'energia che nutre tutto ciò che deve essere realizzato.

Questi sono gli attributi di *Muladhara* un grande potere addormentato che riposa in un luogo completamente stabile e solido.

Il serpente arrotolato su se stesso, chiamato *Kundalini*, è infatti il simbolo orientale dell'energia «addormentata», presente nella sua totalità, ma ancora «arrotolata su se stessa».

Chiusa, concentrata, inespresa, ma pronta a svolgersi. «*Kundalini, avvolta intorno alla base della colonna vertebrale poco sotto l'organo sessuale, simile a un serpente addormentato, chiude con la bocca l'apertura di sushumna*».

Nel *Muladhara* compare anche la dea Dakini, la strega, simbolo della forza «materializzante», dell'avvenuta caduta dello «spirito nella materia».

Il primo *chakra* è legato alla parte più antica del cervello, il rinencefalo, cioè l'odorato, quasi a sottolineare ancora il significato dell'antica origine del *chakra*.

E' inoltre vi ricollega il piede, legato fisicamente al rapporto con la terra, e il parto, legato alla conservazione e perpetuazione della vita.

I simboli di *Muladhara*, definiscono un particolare «centro energetico» del corpo che sembra costituire un punto di coagulazione, di concentrazione, di origine dell'energia vitale con tutte le sue potenzialità presenti ma inespresse. Il punto in cui è arrivata a compimento la coagulazione della «Terra madre». Un punto in cui la vita trova perciò le sue radici.

Da un punto di vista fisico possiamo individuare in questa zona il tratto terminale del midollo spinale e in particolare le radici sacrali del parasimpatico e il plesso sacrale.

Questa fascia neuro-vegetativa è legata al parto, alla nascita, la possibilità di rendere manifesta al mondo una nuova vita; l'erezione e lubrificazione ovvero la possibilità di muovere energia sessuale verso l'alto o verso l'esterno (basso); la minzione e la defecazione ovvero la possibilità di muovere energia di «rifiuto» verso l'esterno.

Inoltre, dal plesso sacrale partono i rami nervosi per le gambe (ad esempio il nervo sciatico), e per i piedi che pure sanciscono il rapporto dell'organismo con la terra, energia iniziale, associati a questo *chakra*.

Vi è pure una ghiandola esocrina che si colloca nella fascia di pertinenza del primo *chakra* ed è la prostata, presente nell'uomo ove avvolge la porzione più interna dell'uretra.

E' composta da quattro grossi lobi (raggruppamenti ghiandolari): uno anteriore, due laterali, uno posteriore e il suo apice corrisponde esattamente al centro del perineo.

Anche nella donna esiste un punto, detto punto G, situato sotto l'uretra, a livello della parete superiore della vagina, che sembra essere associato al residuo embrionale della prostata.

Solo da poco cominciano a essere riconosciuti il ruolo e l'importanza fondamentali del secreto

prostatico nel determinare l'«attivazione» degli spermatozoi, mentre è da tempo riconosciuta l'importanza della prostata e del punto «G» per la generazione della «energia» sessuale rispettivamente maschile e femminile.

Questi organi, infatti, sono riccamente innervati, sia dai nervi sacrali che da rami che partono dal plesso ipogastrico, e possono generare una stimolazione nervosa molto potente ma non necessariamente «orgasmica».

Perché l'energia sessuale vada verso l'esterno, generalmente ci deve essere anche la stimolazione di *svadhishthana*, il *chakra* successivo, legato più direttamente agli organi genitali, pene e clitoride; essi, stimolando l'eiaculazione e l'orgasmo, dirigono l'energia sessuale.

A questo *chakra* si attengono la volontà di vivere, la fiducia, il legame con la terra, il denaro, la casa e il lavoro.

E' in correlazione con la madre come modello di nutrimento, sicurezza, e soddisfacimento dei bisogni primari. Il colore di questo *chakra* è il rosso, il fuoco che arde, ma anche il sangue la vita stessa.

I segni zodiacali corrispondenti sono ariete, cancro e scorpione. I pianeti sono marte, plutone e la luna.

Muladhara assorbe la maggior parte dei nostri pensieri perché il suo ego è molto materiale.

La terra è il collegamento con l'ariete quindi lo slancio, il fuoco primordiale. Se questo *chakra* non è equilibrio ci sentiremo confusi, svuotati, disperati, smarriti e arrabbiati.

Quindi ecco allora la collera, la paura di perdere tutto quello che per noi è certezza.

Alla terra corrispondono i meridiani di milza, pancreas e stomaco.

I FIORI PER LA DISPERAZIONE E LO SCORAGGIAMENTO

Larch E' il rimedio adatto per la mancanza di autostima. Non si possiede abbastanza fiducia in se stessi, ci si sente inferiori agli altri e per la paura di sbagliare non si osa esprimere se stessi e le proprie idee. Siccome si è convinti di non riuscire in determinati compiti, allora non si tenta nemmeno. Ma in questo modo si preclude l'opportunità di imparare e di crescere attraverso le nuove esperienze che la vita offre.

Larch Favorisce il riconoscimento dei propri punti di forza e il dissolvimento delle idee autolimitanti. Inoltre dona la capacità di ottenere i propri successi personali senza farsi bloccare dal timore del fallimento.

Pine Per il senso di inferiorità, ipercritici verso se stessi, bisogno di scusarsi e giustificarsi, si sente di dover scontare una pena. Ci si condanna, si è autolesionisti. Quando non si sta bene ci si scusa di essere stanchi e depressi, ammalati, si chiede troppo a se stessi, non si accettano le lodi,

perché sembra di aver compiuto solo il proprio dovere, si ha la percezione di avere la coscienza sporca.

Pine Dona liberazione e il perdono, sviluppa pazienza, modestia, ascolto. Insegna a volersi bene ed ad agire al meglio.

Elm E' il rimedio adatto quando ci si sente sopraffatti dalle responsabilità. Normalmente si è abili e capaci, ma in condizioni di particolare stress e sovraccarico ci si può sentire incapaci di portare a termine il proprio lavoro. Le fatiche e le responsabilità del momento sono superiori alla media e, anche se di solito non ci si lascia spaventare dalle difficoltà, in questo caso il corpo si ribella dando segnali di stanchezza. Quindi oltre ad essere stanchi e demotivati, ci si può sentire anche erroneamente non all'altezza di svolgere un determinato compito o di assumersi una certa responsabilità, non ci si sente più radicati.

Elm Aiuta a riconoscere i propri limiti e le proprie esigenze, favorendo un approccio più realistico alle responsabilità. Promuove inoltre la fiducia nelle proprie capacità.

Sweet chestnut Per la disperazione profonda, angoscia a volte insopportabile, un tormento che si nasconde agli altri. Si ha la sensazione di aver toccato il fondo, ci si sente con le spalle al muro. E' il fiore di chi è stato abbandonato o che ha paura di essere abbandonato. si pensa di aver raggiunto il limite, e ci si isola da tutti.

Sweet chestnut Dona la luce, aiuta a far attraversare i momenti bui e difficili senza farsi travolgere dalla disperazione. E' il fiore della rinascita, della illuminazione, si torna a sorridere, e si inizia a vedere nuovi orizzonti.

Star of Bethlehem E' il rimedio per quando i traumi subiti nel presente o in un momento passato non sono stati superati. A tutti nel corso della propria esistenza, capita di subire eventi negativi che lasciano le loro tracce. Non è tanto importante la gravità dell'evento, quanto l'influenza negativa che esso provoca sul proprio vissuto. Quando si subiscono dei traumi l'energia vitale si blocca e il dolore si sedimenta cristallizzandosi sotto forma di disturbi psicosomatici. Il trauma non elaborato provoca un atteggiamento difensivo che induce a chiudersi a riccio per evitare di venire ulteriormente feriti.

Star of Bethlehem Definito da Bach il balsamo dell'anima, lenisce la sofferenza interiore favorendo l'elaborazione di quelle esperienze traumatiche non ancora superate.

Willow E' il rimedio utile se ci si sente vittime di ingiustizie e di un destino avverso. Pieni di rancore e di risentimento, si passa il tempo ad autocommiserarsi. Dentro di sé si coltiva l'idea erronea di come sarebbe stata la vita se il destino non si fosse accanito contro e ci si barrica quindi dietro le proprie delusioni e gli inutili rancori. Se invece ci si assume le proprie responsabilità, ci si rende facilmente conto di non essere la vittima, bensì il costruttore del proprio destino.

Willow Favorisce la responsabilità personale ed aiuta a comprendere che un atteggiamento positivo verso la vita attrarrà di conseguenza un maggior numero di eventi positivi.

Oak E' il rimedio per quando il senso del dovere è molto forte. Ci si impone di portare a termine gli impegni presi nonostante le difficoltà, anche se il carico risulta eccessivo. Non ci si concede mai una pausa e si tiene duro fino alla fine. Così facendo non si tiene conto del normale ritmo biologico del corpo e si abusa delle proprie energie. Si tende, inoltre, a dimenticare il piacere di fare le cose poiché si è concentrati solamente nell'adempimento del proprio dovere.

Oak Affina la sensibilità per le proprie esigenze, favorendo la distensione interiore e il piacere di svolgere i propri compiti con gioia e senza fatica. Per le determinazioni e sforzi oltre ogni limite, per l'eccessivo attaccamento al dovere.

Rock rose E' il rimedio per quando ci si sente completamente travolti da un avvenimento, da uno shock o dal panico. Si tratta solitamente di situazioni di emergenza nelle quali la sensazione di paura è talmente intensa che ci si sente come paralizzati: gli arti non rispondono agli ordini e anche il cuore e il respiro sembrano fermarsi. Ci si sente indifesi, in pericolo, intrappolati in qualcosa da cui è difficile uscirne. Ma quando ci si lascia travolgere dal panico si perde completamente quella percezione di sé che sarebbe necessaria a risolvere la situazione nei migliori dei modi.

Rock Rose sviluppa la capacità di superare i propri limiti per dominare le situazioni che suscitano paura.

I FIORI DELLA RABBIA E DELL'IRA

Holly E' il rimedio per quando ci si sente così arrabbiati al punto da nutrire sentimenti di invidia e vendetta verso gli altri. Si diventa sospettosi poiché si teme di essere raggirati e si immaginano aspetti negativi dietro ogni cosa finendo per essere tormentati dai propri sentimenti. Può essere, per esempio, il marito succube della propria gelosia che controlla ogni spostamento della moglie, o la collega invidiosa che vive di rancori e gioisce degli insuccessi altrui, oppure il bambino che si fa prendere da atteggiamenti di rabbia verso il fratellino appena nato... In ogni caso, quando i propri sentimenti altruistici vengono delusi o feriti, o quando non si viene riconosciuti o rispettati, si tende a chiudere il proprio cuore e a relazionarsi in modo arrogante, diffidente o irritato.

Holly Favorisce una profonda comprensione e dona armonia interiore e l'apertura necessaria a far fluire l'amore dentro e fuori di sé.

Cherry Plum E' il rimedio per chi teme di perdere il controllo e di fare cose terribili che non desidera compiere sapendo che sono sbagliate; nonostante ciò, il pensiero ritorna su di esse e si prova l'impulso di farle. Ci si trova a convivere con uno stato di lotta continua fra le pressioni interne e il tentativo di tenere tutto sotto controllo secondo i dettami della ragione. Si vive così in uno stato di tensione continua con il timore di perdere la ragione e di non riuscire più a controllare le proprie azioni. In questo modo si genera uno stato di eccessivo autocontrollo continuo che, tentando di negare ogni naturale pulsione, gliene aumenta invece la forza.

Cherry Plum Aiuta ad accogliere in modo rilassato ogni emozione favorendone la capacità di espressione nel modo più appropriato.

Vine Per le persone molto capaci, consapevoli dei loro talenti, fiduciose di riuscire. Essendo così sicure, pensano che sarebbe bene se gli altri si lasciassero persuadere a fare le cose come essi le fanno. Anche nella malattia continuano a dirigere chi è al loro servizio. Poiché pensano di sapere sempre tutto meglio degli altri, tendono a dominarli senza riconoscere che ogni individuo ha diritto alla propria personalità. Non riconoscono che il progetto di vita di ognuno è parte di un progetto globale la cui realizzazione si attua attraverso la collaborazione fra individui e non con la forza.

Vine Favorisce il rispetto verso il prossimo e permette di utilizzare in maniera costruttiva le naturali doti di leader.

Impatiens Per coloro che sono veloci sia nel pensiero che nell'azione e desiderano che ogni cosa avvenga senza esitazione né ritardo. È il rimedio per quando ci si sente irritabili, impazienti, sempre sotto tensione, incapaci di rilassarsi e quando l'ambiente circostante sembra troppo lento rispetto ai propri ritmi interni. In questi casi risulta molto difficile interagire con gli altri poiché il loro ritmo di vita e di lavoro è più lento rispetto al proprio, per cui la sensazione è quella di perdere tempo.

Impatiens Aiuterà a sviluppare la pazienza e la capacità di cogliere il momento giusto per ogni cosa, riuscendo a godersi in maniera più rilassata tutto ciò che la vita con le sue esperienze ha da offrire.

Beech E' il rimedio utile quando l'intolleranza prende il sopravvento sulla capacità di giudizio. Le critiche diventano eccessive e si diventa abilissimi a cogliere solamente i difetti altrui. Si giudica il prossimo con criteri molto rigidi, senza nemmeno tentare di immedesimarsi nelle altrui situazioni per comprendere almeno in parte, le motivazioni. Il metro di misura utilizzato è prettamente personale e non tiene conto della singolarità di ogni individuo e del diverso livello di sviluppo.

Beech Aiuta a divenire più tolleranti con se stessi e con gli altri favorendo la comprensione che la bellezza è racchiusa in ogni cosa, basta solamente saperla osservare.

Willow E' il rimedio utile se ci si sente vittime di ingiustizie e di un destino avverso. Pieni di rancore e di risentimento, si passa il tempo ad autocommiserarsi. Dentro di sé si coltiva l'idea erronea di come sarebbe stata la vita se il destino non si fosse accanito contro e ci si barrica quindi dietro le proprie delusioni e gli inutili rancori. Se invece ci si assume le proprie responsabilità, ci si rende facilmente conto di non essere la vittima, bensì il costruttore del proprio destino.

Willow Favorisce la responsabilità personale ed aiuta a comprendere che un atteggiamento positivo verso la vita attrarrà di conseguenza un maggior numero di eventi positivi.




Svadhishthana Chakra


LA PAURA DI SVADHISHTHANA E I SUOI FIORI

È situato alla radice del pene e nella donna a livello della cupola vaginale. Gli organi corrispondenti sono i reni e gli organi sessuali.

Il suo simbolo comprende andando dall'esterno verso l'interno un fiore a sei petali, con inscritto un cerchio. Il numero 6, in Cina corrisponde al numero del cielo dal punto di vista della manifestazione: il «cielo in azione» dell'esagramma *ch'ien* dell'*I ching* che ricorda la «forza vitale del *lingam*» cui rimanda il *chakra*; una «energia» di connotazione maschile che agisce su una «energia» di connotazione femminile, simboleggiate rispettivamente da un triangolo a punta in su e da uno a punta in giù.

In India tale simbolo rappresenta la spinta verso la generazione e quindi della tendenza espansiva insita nell'universo manifestato, che si mantiene nel susseguirsi di continue morti e rinascite. Per i discendenti dei Maya è invece il simbolo ciclico della luna e segna il compimento di una evoluzione, dalla nascita alla morte; infatti, il sesto giorno per i Maya appartiene agli dei della pioggia e della tempesta e il 6 è, quindi, un numero anche nefasto legato alla morte oltre che alla generazione.

Nella Bibbia, nell'Apocalisse, l'Anticristo, la Bestia portatrice di morte è designata con tre 6: 666. Ma sempre nella Bibbia il numero 6 è ugualmente legato alla creazione; il mondo fu creato in sei giorni e la tradizione ebraica lo fa durare per sei millenni.

Lo scenario segna quindi l'opposizione (o l'unione), della creatura al Creatore, la distinzione-separazione della creatura dal creatore (nel 1° *chakra* sono ancora uniti), fonte di tutte le ambivalenze della manifestazione e quindi della vita stessa, così come della morte. Se nel 4 il Cosmo si manifesta, nel 6 si polarizza (3+3), per originare la vita e la morte e con esse l'infinita pluralità degli esseri in un continuo ciclo di morti e rinascite. L'attività del maschile e la passività del femminile, $3+3 = 6$, sono qui in equilibrio instabile, sempre variabile, e proprio questa mobilità permette tutte le manifestazioni e mantiene l'espansione vitale. Le figure geometriche sono ulteriormente specificate nel loro significato da altri simboli: l'elemento di *svadhishtana* è l'acqua, raffigurata come acqua notturna illuminata da un quarto di luna e animata da un essere mitico composito in cui vi sono anche pesce e coccodrillo. L'acqua, come già si è visto, è in tutti i miti «il grembo primordiale della vita» che tutto può generare (o distruggere).

Così notturna, da un punto di vista psicologico, è simbolo di un femminile inconscio e terrifico che minaccia di prevalere o ancora prevale sullo sviluppo cosciente.

Anche la luna è un diffusissimo simbolo del femminile nella sua accezione notturna, oscura, e inconscia.

Infine la «bestia», mezzo pesce e mezzo coccodrillo, mentre da un lato suggerisce un passaggio

dall'acqua all'aria e quindi uno sviluppo verso uno stadio evolutivo superiore, dall'altro nel coccodrillo, conferma la natura pericolosa e terrificata del potere contenuto nel chakra. Il colore di questo *chakra* è l'arancione.

E' possibile notare che i processi germinativi avvengono in una oscurità appena illuminata da un tenue fuoco.

Qui, paiono dire i simboli, si «incarnano» gli esseri, qui nasce la vita nelle sue forme mai esaurite. Ma con il comparire della vita, compare anche la morte; con la possibilità di una evoluzione, compare anche il pericolo di una discesa; con l'inizio di una separazione cosciente, compare anche ogni rischio di involuzione verso l'inconscio.

Possiamo individuare in questa fascia corporea l'apparato genitale, attraverso il quale si manifesta ed è possibile l'incontro delle polarità maschile-femminile, lo sviluppo delle cellule germinali, l'ovulo e lo spermatozoo, e l'apparato urinario.

I cinesi attribuiscono al rene, organo centrale di questo apparato, il significato di organo dell'energia ancestrale, cioè dell'energia «originaria» che permette la vita dell'organismo.

Spesso i reni sono anche il simbolo sia della potenza procreatrice, sia della capacità di resistenza dell'organismo.

In effetti la funzione dell'apparato renale è quella di mantenere la vita separando continuamente le scorie dalla parte buona dell'organismo, le «acque pesanti e sporche» da quelle pulite e leggere. Se questa energia che separa il «sé» dal «non sé» cessa, l'individuo muore.

Se il rene funziona poco e male, la forza e l'energia dell'individuo sono scarse.

Anche il surrene racchiude un'energia capace di conservare la vita, sia attraverso l'ormone legato alla sua porzione midollare, cioè l'adrenalina (ortosimpatico), che entra in gioco nelle reazioni di difesa, sia attraverso gli ormoni legati alla sua porzione corticale, cioè i corticosteroidi (esempio cortisolo-cortisone e l'aldosterone), che pure partecipano a mantenere l'omeostasi dell'organismo anche coadiuvando l'attività renale.

Esaminando l'apparato renale e quello genitale si coglie l'analogia delle loro funzioni: «energia vitale in movimento», che genera la vita, le individualità, attraverso l'unione (o la separazione), di polarità. Può ciononostante stupire la collocazione topografica su piani diversi di questi due apparati. L'esame delle funzioni legate agli organi di *svadhishthana* conferma perciò il potere di generazione della vita e della morte.

Se questo chakra non è in equilibrio si manifesteranno sintomi come mancanza di pace interiore, di piacere, nelle donne vi può essere la mancanza dell'orgasmo mentre nell'uomo la eiaculazione precoce. La persona sente un vuoto interiore.

A questo *chakra* appartiene la vitalità che influisce sugli organi della riproduzione, sulla pelle, sui reni, sulla vescica, sul sistema circolatorio e linfatico.

Svadhishthana corrisponde all'elemento acqua, i suoi meridiani sono triplice riscaldatore, rene e

vescica. I suoi segni zodiacali sono il toro la bilancia e il cancro e i suoi pianeti la luna e venere.

A questo chakra corrisponde l'oralità del toro quindi l'assorbimento, il nutrimento di sostanze materiali, per sopperire ad esigenze spirituali quali l'amore, le attenzioni e il calore.

Se non vi è armonia si avranno problemi alla vescica, ai reni, alla prostata, quindi il conflitto con la propria identità.

I FIORI DELLA PAURA

Rock rose E' il rimedio per quando ci si sente completamente travolti da un avvenimento, da uno shock o dal panico. Si tratta solitamente di situazioni di emergenza nelle quali la sensazione di paura è talmente intensa che ci si sente come paralizzati: gli arti non rispondono agli ordini e anche il cuore e il respiro sembrano fermarsi. Ci si sente indifesi, in pericolo, intrappolati in qualcosa da cui è difficile uscirne. Ma quando ci si lascia travolgere dal panico si perde completamente quella percezione di sé che sarebbe necessaria a risolvere la situazione nel migliori dei modi.

Rock Rose Sviluppa la capacità di superare i propri limiti per dominare le situazioni che suscitano paura.

Mimulus Per la paura della solitudine, della sfortuna, delle cose note nel mondo, la sua paura è di tipo mentale. Questa sua paura nasce dal fatto che *mimulus* ha paura di aprirsi una chiusura preventiva per evitare le critiche degli altri o per essere accettato. *Mimulus* è ipersensibile ai rumori, gli danno fastidio i rumori forti il tono della voce troppo alto, le parole scortesie.

Mimulus Dona coraggio aiuta a buttarsi nella vita, dona sicurezza e padronanza nel fronteggiare le situazioni. Dona equilibrio interiore, aiuta ad osare nella vita ed ad affrontare con coraggio i cambiamenti.

Aspen è il rimedio per quando ci si sente ipersensibili all'ambiente circostante o alle situazioni. Si avverte un senso di inquietudine o di paura immotivata. Potrebbe essere, per esempio, la sensazione sgradevole che si avverte in un determinato ambiente o a contatto con alcune persone. Si è assaliti da paure inconsce, dalla sensazione di cattivi presagi. Non esiste una spiegazione razionale e riesce difficile distinguere fra ciò che è reale e ciò che è frutto della propria immaginazione. Essendo estremamente sensibili, è facile captare l'energia circostante ed erroneamente farla propria.

Aspen Dona una rassicurante sensazione di protezione e favorisce la capacità di utilizzare la propria sensibilità in maniera costruttiva per sé e per gli altri.

Cherry Plum E' il rimedio per chi teme di perdere il controllo e di fare cose terribili che non desidera compiere sapendo che sono sbagliate; nonostante ciò, il pensiero ritorna su di esse e si prova l'impulso di farle. Ci si trova a convivere con uno stato di lotta continua fra le pressioni interne e il tentativo di tenere tutto sotto controllo secondo i dettami della ragione. Si vive così in uno stato di tensione continua con il timore di perdere la ragione e di non riuscire più a controllare le proprie azioni. In questo modo si genera uno stato di eccessivo autocontrollo continuo che, tentando di negare ogni naturale pulsione, gliene aumenta invece la forza.

Cherry Plum Aiuta ad accogliere in modo rilassato ogni emozione favorendone la capacità di espressione nel modo più appropriato per la paura di impazzire, di perdere il controllo quando la mente è sovraccaricata.

Red chestnut Per la paura dei propri cari, il pensiero negativo è sempre presente, non ha paura per sé ma vive la vita altrui come se fosse la propria, ha difficoltà a recidere il cordone ombelicale con i figli i genitori il partner. Ha comunque una aggressività mascherata (te l'avevo detto).

Red chestnut Permette di controllare l'ansia e di avere pensieri positivi. Con i pensieri positivi si diventa un canale di guarigione senza interferire nella vita altrui.

Sia **Muladhara**, sia **Svadhishthana** hanno a che fare con la paura.

Mentre per *muladhara* la paura è relativa alla sicurezza, alle esigenze collegate alla sopravvivenza e ai bisogni elementari di riposo, calore e rifugio che se non soddisfa può sfociare in rabbia, per *svadhishthana* è più una paura inerente noi stessi quindi rappresenta la scala evolutiva della nostra esperienza di essere, ma anche la consapevolezza dell'altro quindi il permettersi di sentire le proprie emozioni, di vivere senza paura la propria sessualità. In questi due *chakra* troviamo malattie inerenti l'apparato urogenitale ad es cistiti, calcolosi renale, uretriti, tumori vescicali e renali.



*La paura dell'acqua.
Laddove è disordine 'il più' scorre via.*



LA MAPPA UROPOIETICA IN PSICOSOMATICA E IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

La Mappa Uropoietica, Renale e Urinaria, ha nel nostro organismo il compito di armonizzare l'attività della Mappa digestiva e quella polmonare, eliminando l'eccesso.

Siamo esseri multidimensionali e tutto quello che avviene a livello del corpo fisico agisce simultaneamente anche sugli altri livelli, energetico, emozionale, mentale e spirituale. Così, come il compito fisico del Sistema Urinario è separare dal sangue le sostanze dannose che provengono dal metabolismo dei tessuti, eliminandole sotto forma di urina e di regolare l'escrezione dell'acqua, allo stesso modo il suo compito animico è quello di riportarci alla percezione della nostra vera essenza.



Reni: il Rinnovamento dell'Acqua e del Fuoco

Il male e il 'più', ma esso è la culla della gioia La bestia più malvagia è l'uomo. E così egli è la culla della gioia eterna. La forza non trasformata, la forza non utilizzata Distrugge, devasta, avvelena.

I RENI

I Reni, sono la sede della nostra energia ancestrale. Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, il sangue viene filtrato e le acque si rinnovano attraverso un processo in cui Acqua e Fuoco sono presenti contemporaneamente e, insieme, portano avanti la vita.

Acqua e Fuoco, Reni e Cuore, l'Asse della Vita, lo strato energetico più profondo, lo *ShaoYin*, motore della vita. I Reni, detti "La casa dell'Acqua e del Fuoco", sono la radice dello *Yin* (il Femminile), e dello *Yang* (il Maschile), e con la loro Acqua raffreddano il Fuoco del Cuore che a sua volta riscalda l'Acqua del Rene, perché non ci sia ristagno energetico. L'equilibrio tra il Fuoco e l'Acqua, l'equilibrio tra lo *Yin* e lo *Yang*, è uno stato di armonia e benessere totale.

L'energia ancestrale, nutrita dalla respirazione, dal modo di alimentarsi e di relazionarsi, decresce nel corso della vita, dando luogo al processo dell'invecchiamento, e non può più essere rinnovata.

La coppia renale è profondamente legata alla simbologia dell'elemento Acqua: è l'acqua che origina il mondo, acqua feconda dalla valenza femminile, è l'acqua rituale che purifica e dà vita alla rinascita. Grazie all'Acqua e alla sua capacità di raccogliere, memorizzare, smistare le vibrazioni, possiamo finalmente sentire le ondate di emozioni e di sensazioni in noi.

Nella mitologia indiana *Narayana* galleggiava sull'Acqua mentre l'albero cosmico, simbolo della vita che nasce dalla notte cosmica, spuntava dal suo ombelico; allo stesso modo, dall'Acqua nasce un loto da cui ha origine Brama: l'albero, simbolo della vita, non origina dalla terra, ma dall'Acqua.

Omero chiama il dio Oceano "origine del Tutto", per Talete l'Acqua è l'archetipo, il principio di tutte le cose, nella Genesi Dio crea il mondo partendo dall'Acqua.

Ma l'Acqua non è solo il simbolo della vita, lo è allo stesso modo della morte: il diluvio universale, ad esempio, presente in molte tradizioni, è la distruzione di ciò che non è puro e ancora nei rituali di purificazione si usa l'Acqua per "far morire" l'impuro, come il Battesimo che libera dal peccato originale; esistono anche fiumi purificatori, come il Gange che, con l'immersione nelle sue acque, cancella colpe e peccati.

L'Acqua come elemento che dà la vita, allora, ma anche la morte o fa morire ciò da cui ci si deve staccare, ma anche acqua come sostentamento per nutrire la terra.

La pioggia feconda i terreni e Zeus riesce a fecondare Danae rinchiusa in una torre, trasformandosi in pioggia sottile che penetra dalle chiusure ermetiche della prigione; l'uomo nasce e cresce nel liquido amniotico e il suo corpo è costituito in gran parte di Acqua, sul fondo del mare, nell'epopea di Gilgamesh, c'è l'erba della vita che dona eterna giovinezza e, nei miti celtici, i calici che donano l'immortalità sono in fondo al mare.

L'Acqua è anche simbolo dell'anima e, nei viaggi iniziatici, gli eroi trovano castelli incantati in fondo ai laghi.

Il legame tra Acqua e Fuoco, nei Reni, della congiunzione degli opposti: l'acqua è indispensabile al processo alchemico, l'acqua "madre e divina", l'acqua che col sangue esce dal costato di Cristo per riempire il Graal.

Nella *Kaballah* il flusso della vita è simboleggiato dall'Acqua che circola, senza acqua non può avere vita nessun processo biochimico e tutti i liquidi che circolano nel corpo sono formati in gran parte da acqua che, inoltre, permette il meccanismo dell'osmosi, mantiene costante la temperatura, lubrifica organi e giunture.

L'Acqua riceve le energie cosmiche e le trasmette alla Terra e all'uomo, possiede una memoria ricordando le molecole con le quali entra in contatto. E' formata da un atomo di ossigeno (e uno è il numero del principio maschile, *Yang*), e da due atomi di Idrogeno (e due è il numero del principio Femminile, *Yin*), ha una molecola polare, cioè con una leggera carica negativa verso l'Ossigeno e una leggera carica positiva verso l'Idrogeno, portando del Femminile nel Maschile e del Maschile nel Femminile.

Nell'acqua la superficie è agitata, la profondità è immobile, ha un'unica sostanza nella molteplicità delle sue forme, è simboleggiata dal numero otto, emblema della circolazione ascendente e discendente, è capace di assumere qualsiasi forma, riempie gli spazi e colma i vuoti. I Reni sono minati dalla paura, demone che lo prosciuga e lo abbatte, impedendo alla forza vitale di manifestarsi in modo equilibrato e saldo, la paura che decentra.

La paura allontana dal presente, è legata al domani, a qualcosa che potrebbe accadere che invade ogni pensiero, guidata dalla mente che spinge lontano, strappandoci dall'oggi e creando uno stato di ansia. E' l'identificazione con la mente che ci trattiene nella paura e che ci prosciuga i reni, perchè nella mente il valore prevalente è il potere, nel cuore alberga invece l'amore.

I reni rappresentano la socialità. Le patologie renali si presentano sempre quando ci sono dei conflitti. Per socialità si intende il modo con cui si affrontano i rapporti con il prossimo.

Quindi il modo in cui una persona incontra l'altra.

Tutti gli organi doppi hanno un rapporto col tema della socialità e del contatto. Ad esempio i polmoni rappresentano la comunicazione, i testicoli e le ovaie la sessualità.

I reni hanno il compito di fungere da stazione filtrante centrale. Essi devono poter riconoscere quali sostanze sono sopportabili e utilizzabili dall'organismo e quali prodotti di scarto e veleni debbano essere eliminati.

Il rene in medicina tradizionale cinese (mtc), è la radice dello *yin* e dello *yang*, è il responsabile della riproduzione della nascita e della crescita.

Patrocina le ossa e i midolli, si manifesta nei capelli, si apre alle orecchie ed è il custode dello *shen* ed è strettamente relazionato alla vescica.

I reni sono la struttura portante dell'organismo, infatti sono:

- l'origine di tutti gli *Zang Fu*, struttura portante interna dell'organismo;
- l'origine dei canali extra, che costituiscono la struttura portante energetica dell'individuo sul cui tronco si sviluppano i dodici canali principali e tutti gli altri;
- l'origine delle ossa, struttura portante fisica dell'individuo.

I reni sono la sede dello *zhi* e quindi del volere, della capacità di focalizzarsi su degli obiettivi e di perseguirli. Una turba del volere porta alla paura.

Paura che può essere sia fisica che psichica quindi l'incapacità di agire.

Il meridiano del rene è costituito da 27 punti ed ha il massimo di energia dalle 17 alle 19.

Si unisce con l'omologo *Shou Shao Yin* per costituire l'asse energetico *Shao Yin*.

Lo *Shao Yin*, chiamato anche asse della vita, è una risonanza dove si trova più energia che sangue e questo denota un dinamismo di fondo, assieme all'idea spaziale in cui lo *Yin* si trova a poter circolare libero nel profondo. Il significato di questo livello è la spontaneità nel trovare la via più facile per “riuscire”, la capacità di gioire nel raggiungimento delle mete prefissate; lo *Shao Yin* è il fondamento della vitalità dell'uomo, rappresenta l'iniziare (*Shao*), a concretizzare (*Yin*), la risposta al cielo anteriore. La paura ad alto voltaggio lede l'asse della vita.

Per la regola mezzogiorno - mezzanotte si unisce al meridiano del grosso intestino mentre per la regola sposo - sposa è collegato al meridiano del ministro del cuore.

Origina nella parte anteriore della linea mediana del cavo plantare al punto 1KI (rene), e termina al 27 KI posto appena sotto la clavicola.

LA VESCICA

La vescica è un contenitore in cui tutte le sostanze liberate dai reni sotto forma di urina attendono di poter lasciare il corpo. La pressione esercitata dall'urina costringe dopo un certo tempo a liberarsi di questo carico, fatto che procura un alleggerimento.

Tutti però sappiamo per esperienza che il bisogno di urinare è in rapporto diretto con certe situazioni. Si tratta sempre di situazioni in cui la persona si trova sotto pressione psicologica (esami, terapie e simili), condizioni legate a stress o a timori.

La pressione vissuta a livello psicologico viene sospinta verso il basso nella vescica e avvertita finalmente qui come pressione corporea.

La pressione ci induce sempre a rilassarci, a distenderci.

Se questo a livello psicologico non riesce, dobbiamo farlo a livello corporeo attraverso la vescica.

Con questo mezzo risulta evidente fino a che punto fosse grande in realtà la pressione di una

situazione, quanto può essere doloroso non potersi rilassare, e quanto è soddisfacente invece il rilassamento.

La vescica rappresenta anche la difesa del proprio territorio (gli animali delimitano il loro territorio con l'urina).

Altre tematiche che coinvolgono quindi la vescica sono le emozioni attinenti al proprio territorio, cioè al proprio spazio, a tutto ciò che è personale che può essere fisico (ufficio, casa), un oggetto (vestito, computer); territorio inteso come il sentirsi invasi da persone che si accolgono in casa, dagli amici dei propri figli, da vicini di pianerottolo rumorosi, da colleghi che prendono e usano il nostro materiale; territorio come necessità di prendersi del tempo per se stessi, il riposo, e territorio inteso come: la libertà di essere se stessi e di operare scelte che corrispondano al proprio modo di essere.

Bisogna avere il coraggio di far rispettare “ il proprio spazio “ Questo presuppone talvolta di dover superare la paura di non piacere o di non essere amati.

Fondamentale quindi:

- 1) rendersi conto della pressione psicologica a cui si è sottoposti;
- 2) rendersi conto dell'urgenza di scaricare percependo quanto ardentemente si desidera lasciarselo alle spalle;
- 3) rendersi consapevoli che tutte le sostanze ovvero le tematiche, di cui ci si dovrebbe liberare sono ormai ampiamente superate e rappresentano solo un peso;
- 4) imparare a restituire la pressione sotto l'aspetto mentale e spirituale cioè:

LASCIAR FLUIRE L'ACQUA DELL'ANIMA SU OGNI LIVELLO SENZA LASCIARLA ACCUMULARE TROPPO A LUNGO.

Quindi la Vescica ruota attorno al tema del lasciar scorrere le acque, del non trattenere i residui del metabolismo, del concedersi la cedevolezza necessaria per far accadere le cose in modo spontaneo, dell'accettare di lasciar fluire la vita.

Chi vive problematiche alla vescica è una persona che, mentalmente, non è disponibile a cedere, ha molta paura. Le pareti della vescica si infiammano, combattute fra l'evidente bisogno di lasciar andare le cose in modo naturale e la volontà di delimitarle, di controllare il flusso degli eventi.

Eventi che hanno a che fare con la simbologia delle acque come:

- la sessualità (acqua come libido che scorre);
- la femminilità (acqua come donna e madre);
- le origini (acqua come oceano primordiale);
- la spiritualità (acqua come materia sottile e trasparente);
- la trasformazione (acqua come il fiume che scorre).

È su questi temi che l'inconscio gioca la sua partita: da una parte la tendenza al controllo, dall'altra la cedevolezza.

Ad esempio la cistite rappresenta il conflitto tra ACCETTARE O NON ACCETTARE DI LASCIAR FLUIRE LA VITA.

Le persone più a rischio sono quelle che fanno fatica a lasciar cambiare le cose, che vorrebbero mantenere inalterata la situazione presente, che, non lasciando scomparire i residui psichici (i ricordi, il vissuto, il quotidiano...), non riescono mai a rigenerarsi completamente.

L'incontro con la cedevolezza è determinante: lasciare che la vita scorra senza volerla condizionare, facendosi trasportare dagli eventi senza irritarci né opporci.

Un esercizio simbolico che si può effettuare è quello d'immergersi nell'acqua di una piscina o meglio ancora nell'acqua di mare, senza nuotare e a occhi chiusi lasciare che il corpo galleggi e venga trasportato dolcemente dalle onde, ascoltando la sensazione del corpo alla deriva e acquisendo fiducia nella "volontà dell'acqua".

Così, per analogia, si potrà riprendere familiarità con la nostra "cedevolezza femminile".

Inoltre la somatizzazione consente anche di trasformare la pressione vissuta passivamente in una pressione attiva: infatti adducendo la scusa di dover andare alla toilette si può interrompere e manipolare quasi ogni situazione.

Questo rapporto, qui particolarmente evidente, tra sintomo ed esercizio di potere, ha un ruolo da non sottovalutare anche in tutti gli altri sintomi.

Ogni malato tende a servirsi dei propri sintomi come di uno strumento di potere.

Tocchiamo così uno dei più forti tabù del nostro tempo.

L'esercizio del potere è uno dei problemi fondamentali dell'uomo. Finché un uomo ha un Io, tende al dominio e al potere.

Ogni «...ma *io* voglio», è l'espressione della sua tensione al predominio.

Dato che il termine potere è diventato un concetto molto negativo, le persone si sentono costrette a mascherare sempre meglio i propri giochi di potere. Poche persone hanno il coraggio di dichiarare apertamente il loro bisogno di potere.

Per far questo utilizzano soprattutto le malattie e le debolezze sociali.

Questi livelli sono relativamente al sicuro da smascheramenti, essendo accettati da tutti e legalizzati.

Dato che quasi tutti utilizzano in misura maggiore o minore questi mezzi per le proprie strategie di potere, nessuno è interessato a smascherarli, e ogni tentativo di farlo viene bloccato sul nascere.

Il nostro mondo è ricattabile con la malattia e la morte.

Con la malattia si può ottenere quasi sempre quello che senza sintomi non si avrebbe mai: attenzione, partecipazione, denaro, tempo libero, aiuto e controllo sugli altri.

I vantaggi secondari ottenibili usando i sintomi come strumento di potere non di rado

impediscono la guarigione.

Nell'infiammazione della vescica il bruciore che accompagna il rilassamento e la minzione mostra fino a che punto per il paziente sia doloroso cedere.

Frequente stimolo a urinare, però con poca urina o addirittura niente, espressione dell'assoluta incapacità di rilassarsi nonostante la pressione.

In tutti questi sintomi risulta evidente una cosa che non dovrebbe essere trascurata, cioè che tutte le sostanze, ovvero le tematiche, di cui ci si dovrebbe liberare, sono ormai piamente superate e rappresentano soltanto un peso.

La vescica in medicina cinese ha l'incarico dei territori e della città, tesauro i liquidi corporei, sotto l'effetto delle trasformazioni effettuate dal *Qi*, emana la potenza delle uscite.

Dal rene *yang* la vescica prende la potenza del suo *Qi* che gli consente di operare le ultime trasformazioni dei liquidi, provvedendo ad innalzare la loro parte più pura sotto forma di vapori carichi di essenze vitali ed a lasciar tornare alla terra, attraverso le urine, la parte più torbida.

La vescica provvede ad irrorare tutto l'organismo dai liquidi puri da lei estratti, diffondendoli ai territori e città cioè a tutto l'organismo.

Diffonde inoltre energia *yang*. Come tutti i visceri la vescica è in diretto rapporto con il macrocosmo quindi se si trova in uno stato di deficit le energie patologiche esterne penetrano provocando cistiti, oppure se la patologia si propaga a livello del canale che le è associato si andrà incontro a rigidità della schiena, lombalgia, torcicollo.

La vescica si configura fra i cinque *fu* che ricevono il torbido dei cinque *zang*.

Quando la vescica sta bene, le trasformazioni dei soffi manifestano la loro potenza.

Essa ha un ruolo eccitante e regolatore sui reni e questa è la sua azione fisiologica, essa viene davanti a loro nella circolazione di energia e dona ad essi forza e vitalità.

Il meridiano della vescica è costituito da 67 punti ed ha il massimo di energia dalle 15 alle 17.

Si associa all'omologo *Shou Tae Yang* per costituire l'asse energetico *Tae Yang*.

Per la regola del mezzogiorno – mezzanotte si collega al meridiano del polmone mentre per la regola sposo – sposa si unisce al triplice riscaldatore.

Origina al punto 1V (vescica urinaria), posto a livello del canto interno dell'occhio e termina all'angolo ungueale esterno del mignolo al punto 67V.

La vita è un lungo viaggio ed è per questo che il meridiano della vescica è costituito da 67 punti. Confrontarsi con la vescica vuol dire chiedersi come ci sentiamo in ogni tappa del nostro viaggio che è la vita come ci sentiamo nel mondo, come ci muoviamo e se ci sentiamo a nostro agio rispetto alle nostre scelte.

La vescica è infatti l'aspetto *yang* del movimento acqua e questo movimento è diretto all'esterno, per scoprire il mondo.

Questo vuol dire dare un senso a quello che si sta facendo.

L'acqua deve scorrere all'interno degli argini così come la vita perché non si può andare in più direzioni.

Allora mi chiedo, è possibile che le persone sono affette da cancro alla vescica perché hanno perso la loro direzione e non sanno più cosa vogliono e quale strada percorrere?

Che l'acqua (emozioni lesive), sia uscita dagli argini causandone la malattia?



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

IL CANCRO E IL SUO SIGNIFICATO

Che cos'è il cancro? A una domanda del genere gli studiosi fanno ancora fatica a dare una risposta precisa e convincente. E replicano che la domanda è mal posta. Che non bisogna parlare di cancro, ma di cancro.

LA CELLULA "IMPAZZISCE"

In effetti non si può parlare di un'unica malattia chiamata cancro, ma di diversi tipi di malattie che hanno cause diverse e distinte, che colpiscono organi e tessuti differenti, che richiedono quindi esami diagnostici e soluzioni terapeutiche particolari.

Esistono però alcune proprietà e caratteristiche che accomunano tutti i tumori, e che consentono di tentare una risposta valida - almeno in linea generale - per tutte le forme della malattia.

Per usare una metafora, si può dire che ad un certo punto, una cellula dell'organismo "impazzisce", perde alcune sue proprietà, ne acquisisce altre, e comincia a moltiplicarsi al di fuori di ogni regola.

«**Che cosa ha causato il cancro?**» E' la domanda che assilla pazienti, medici, scienziati.

«I geni mutati che ci hanno trasmesso i genitori? Quel che si è mangiato, bevuto, fumato? Il sole che abbiamo preso o quell'infezione che ci siamo beccati anni fa?».

La causa la cerchiamo sempre nel dualismo fra la natura che ci è data alla nascita e l'ambiente che incontriamo, come se esistessero separatamente.

Poi la causa la vogliamo unica, per tutti i tipi di cancro, perché al cervello piacciono le spiegazioni semplici. Ma unica la causa non è mai, neppure per un singolo tumore, e i tumori sono centinaia.

C'è però una causa a cui non ci piace dare alcuna responsabilità: il caso.

Indeterminato, ingovernabile, il caso ci pare una spiegazione non scientifica, da ignorare e rigettare. Soprattutto non soddisfa quell'incessante fabbrica di spiegazioni che è il cervello, sempre a caccia di una ragione, un nesso apparente di causa ed effetto per ogni fenomeno (attenzione, che non sempre ci azzecca).

Dietro la diagnosi del cancro si nasconde un grande modello, che si può esprimere attraverso una moltitudine di malattie. Ognuna di queste colpisce le persone nella totalità della loro esistenza, indipendentemente dall'organo da cui originariamente scaturisce.

Da questo punto di vista il cancro è troppo complesso per essere messo in rapporto soltanto con l'organo coinvolto. La sua tendenza a diffondersi nell'intero corpo dimostra che riguarda l'essere umano nel suo insieme.

Nonostante sia generalmente diffuso, il cancro è diventato uno degli elementi caratteristici delle nazioni industrializzate.

Da nessun'altra parte guadagna così velocemente terreno.

La tesi che sia più frequente nei paesi industriali solo perché qui vive la gente più a lungo è valida per alcune civiltà, ma in linea di principio non è esatta e può essere confutata in vari punti. In primo luogo esistono tipi di tumori che colpiscono soprattutto i giovani, in secondo luogo la medicina tradizionale stessa dimostra che certi tipi di cancro, sono in stretto rapporto con le abitudini e i veleni della civiltà.

Fino a che punto oggi i tumori siano diventati una minaccia, lo dimostra anche il fatto che questa malattia infonde in noi molta più paura di quanto non facciano tutte le altre.

Già il suo nome porta il contrassegno del nostro giudizio: maligno.

Il termine cancro, significa letteralmente granchio, è stato coniato osservando che le cellule nel corso della loro incontrollata moltiplicazione formano propaggini (che ricordano la forma dei granchi), che si avvinghiano alle cellule normali e le distruggono.

Il cancro ci confronta con un tema che si annida nell'ombra più profondamente del dolore e della stessa morte.

Nessun'altra malattia evidenzia il rapporto tra corpo - anima, spirito e società come il cancro. Per quanto riguarda la formazione del cancro a livello cellulare, i ricercatori sono oggi ampiamente concordi nel ritenere che alla base ci siano delle mutazioni.

Se una cellula è stata irritata a lungo è pronta a subire drastiche trasformazioni sul piano del patrimonio ereditario.

Gli stimoli che portano a questo possono essere molteplici, da quelli meccanici a quelli chimici fino a quelli fisici.

Le cellule dei tessuti combattono a lungo contro questi impulsi negativi, prima o poi però viene il momento in cui una reagisce e degenera.

Essa degenera nel senso letterale del termine e se ne va per la propria strada, che risulta essere un viaggio egoistico. Dà inizio a qualcosa di completamente nuovo per le sue relazioni, impone la propria crescita e la propria auto - realizzazione.

La cellula cancerogena si pone al di sopra delle regole, della normale vita comune delle cellule e infrange senza scrupoli tabù di vitale importanza.

Invece di occupare il posto per lei stabilito e di adempiere al proprio dovere, oltrepassa i limiti, degenera e si moltiplica in ogni direzione.

La cellula cancerogena vuole conquistare il mondo e fa tutto a modo suo. Per questo preme dappertutto ed invia in missione i suoi rappresentanti (figli o metastasi), incaricati di raggiungere l'intero corpo.

La cellula cancerogena prende le distanze dalle cellule sue simili e si diffonde rapidamente senza riguardo ed infiltrandosi edificando basi proprie.

Gli scienziati che si occupano di ricerca sul cancro ritengono oggi che le cellule degenerino ma

che vengono quasi sempre neutralizzate grazie a un buon sistema difensivo: la debolezza immunitaria può quindi favorire la formazione del cancro.

In effetti si riscontrano di frequente situazioni in cui il crollo delle difese, e quindi l'insorgere della malattia può essere previsto.

Soltanto il crollo delle difese corporee offre la possibilità di formare un tumore di tipo primario. Il collasso del sistema immunitario viene percepito da certi pazienti e descritto come un periodo di particolari stati di tensione e di paura.

Lo stretto rapporto esistente tra cancro e sistema immunitario si rivela anche nel fatto che il tumore, per propagarsi, si serve del sistema immunitario che in realtà dovrebbe combatterlo. Viene attaccato dai linfociti, che si dipartono dai linfonodi e per procedere si serve dei canali linfatici.

I linfonodi sono le zone che vengono di preferenza colpite.

Che cosa a livello profondo porti alla caduta delle difese dell'organismo e alla conseguente triste situazione, è una domanda alla quale si può rispondere in termini generali e non limitati al processo del cancro.

In termini medici, la debolezza delle difese rende il soggetto più aggredibile dalle malattie. Se la coscienza si chiude a problematiche stimolanti, il corpo, come vicario, deve aprirsi agli stimoli corrispondenti.

Il sistema immunitario diventa quindi più debole, ogni volta che le difese a livello di coscienza sono eccessive.

Di base, l'essere umano è dotato di un sistema difensivo sano a entrambi i livelli.

È logicamente importante difendere i confini del proprio corpo con l'aiuto di un sistema immunitario vitale capace di contrastare i pericoli del mondo esterno.

Allo stesso modo abbiamo bisogno di una certa difesa psicologica per non essere sommersi da impressioni troppo forti e trascinati nella psicosi.

L'ideale sarebbe raggiungere il giusto equilibrio tra apertura totale e chiusura assoluta ad entrambi i livelli.

Se si va troppo avanti su uno dei due livelli, si costringe l'altro a muoversi nella direzione opposta per mantenere l'equilibrio.

Chi è troppo chiuso a livello di coscienza, cioè fin troppo nemico dei conflitti, relega nell'ombra ogni apertura, ma questa emergerà di nuovo nel corpo sotto forma di aggredibilità.

Molti pazienti sono legati ai loro ruoli, da mantenere il loro atteggiamento di sopportazione persino davanti alla morte.

La possibilità di risolvere le cose con il cancro sono migliori se la persona si apre totalmente al confronto e non si limita a mandare in battaglia solo il proprio corpo e non la propria anima.

Non è la cellula cancerogena che deve partire alla conquista del territorio del corpo, ma il paziente

deve conquistare la propria vita e il proprio territorio, deve avere la capacità di rispondere alle vere esigenze che la vita gli chiede.

TUMORE E MEDICINA CINESE

La medicina cinese classica offre un sistema di conoscenza e di interpretazione fisiopatologica così esteso e profondo, da fornire una visione della malattia oncologica estremamente utile ed efficace nell'approntare una valida terapia complementare per il malato di cancro.

Nella concezione della medicina cinese la massa tumorale corrisponde ad una stasi di *Qi* di sangue e liquidi che successivamente porteranno ad un accumulo di *yin* e quindi tumore.

Il vuoto di *yang* colpisce soprattutto la vescica urinaria oltre allo stomaco e ai polmoni.

Il vuoto di *yin* colpisce fegato, stomaco e polmoni.

Il deficit dello *zang Qi* (vuoto), di energia, porta alla comparsa di malattia.

Le alterazioni del sistema immunitario tipiche del cancro corrispondono ad un deficit della *Yang Qi* (energia nutritiva), e della *Wei Qi* (energia difensiva).

La formazione del tumore viene interpretata dalla MTC come un deficit del *Qi* e con la stasi di *Yin*, e la messa in latenza di una noxa di cui l'organismo non riesce a liberarsi.

Sulla base delle ipotesi eziologiche derivate dall'anamnesi del paziente è possibile, infatti, selezionare il sistema di meridiani più adatto al trattamento di quel caso specifico.

Anche la riflessologia esige una attenta anamnesi olistica del paziente per poter approcciarsi in modo adeguato e consono al caso.

Come ad esempio:

A livello della *Wei Qi* (energia difensiva da fattori esterni), agiscono tutte le patologie connesse con l'esposizione a sostanze cancerogene con cui si entra in contatto con la pelle o il respiro.

Sul livello della *Ying Qi* impattano le patologie connesse con il sangue (*Xue*), e la sua funzione di nutrimento, alimentare ed emozionale, ed i liquidi organici (*Jin Ye*), che comprendono tutti i problemi di drenaggio linfatico e gli squilibri ormonali.

Nell'ambito costituzionale, della *Yuan Qi* (energia costituzionale profonda), rientrano tutte le neoplasie a chiara origine genetica, che coinvolgono espressione di oncogeni e difetti cromosomici, ma anche fattori che danneggiano il DNA cellulare come le radiazioni.

La scelta del riflessologo è di stabilire un percorso terapeutico che miri a riequilibrare le energie coinvolte.

Pertanto, quando si dice che bisogna trattare riflessologicamente lo Stomaco, s'intende che il massaggio va indirizzato sia sull'organo fisico, sia sull'organo energetico.

Si valuta inoltre il processo patogenetico che porta alla formazione della stasi parte della formazione di Calore.

Il perdurare del Calore, prodotto per eliminare il patogeno, determina un consumo del *Qi* e dei

liquidi organici *Jin Ye*, con conseguente “essiccamento” dei tessuti (consumo dell’energia nutritiva: *Ying Qi*), e formazione di Umidità e stasi di *Yin*.

L’umidità e la conseguente formazione di Calore - Umidità impegnano il sistema immunitario (energia difensiva *Wei Qi*), e determinano difficoltà nei processi di eliminazione delle tossine con aumento della produzione di radicali liberi e dei processi ossidativi che ledono il DNA (*Jing*).

Si crea quindi un circolo vizioso che si autoalimenta e determina il consumo di energie sempre più profonde.

Come già accennato la visione olistica del paziente porta il riflessologo a considerare specifiche strutture anatomiche che si definiscono «siti preferenziali», dove la patologia specifica relega la noxa che non viene eliminata.

Secondo la visione della naturopatia l’approccio terapeutico si avvarrà di vari strumenti.

La naturopatia è una disciplina (o meglio un insieme di discipline), riconosciuta dall’OMS, che agisce favorendo la capacità innata dell’organismo di star bene, armonizzando le funzioni corporee e normalizzando gli squilibri alterati da abitudini di vita scorrette.

Pertanto la naturopatia utilizzerà: la riflessologia plantare, la Moxa, l’alimentazione mirata al caso, la fitoterapia, la floriterapia del Dr. E. Bach, l’iridologia e le pratiche igienistiche, il massaggio metamorfico, il massaggio dell’anima, tutto questo per aiutare l’individuo malato.

Il terapeuta necessita di una estrema versatilità e flessibilità perché l’idea da perseguire è quella di curare il paziente (e non necessariamente ciò coincide con l’eliminazione del tumore), mettendo in atto tutte le armi che la medicina allopatrica e complementare offrono.

La scelta terapeutica sarà dettata dalle condizioni energetiche globali del paziente.

Ad esempio, si consiglieranno cibi che tonifichino i due *Zang* (Fegato - Rene), come olive, carciofi, legumi, semi.

La dietetica è molto importante perchè serve anche per tonificare lo ST, per preservare il fuoco di stomaco ed il processo digestivo e nutrire SP, per garantire la trasformazione dell’umidità e contrastarne l’accumulo nel corpo.

Zucchine, noce di cocco, il pollo e i fagioli di soia rafforzano direttamente SP – ST. (SP milza, ST stomaco)

Fitoterapici come la scutillaria per il trattamento dell’Umidità - Calore.

Le alghe di mare nel trattamento Flegma - Calore.

Il tarassaco come coadiuvanti nel raffreddamento del sangue.

Come integratori alimentari che supportano la *Wei Qi* (KI reni – SP milza), si potrebbero utilizzare l’astragalo o funghi medicinali come il fungo nero (lentinula erode Siitake, ST-SP); *ganoderma lucidum* (*reishi LU*); *coriolus versicolor* (prevenzione infezioni virali, limita gli effetti collaterali della radioterapia): *grifola fondosa* (maitake, per eliminazione del flegma); *agaricus blazei murriel* (azione immunostimolante e chelazione sostanze tossiche).

I «blocchi energetici» dati da terapie farmacologiche di lunga durata, l'accumulo nel corpo di metalli pesanti, le terapie antidolorifiche, la stessa presenza del dolore fisico, la messa in latenza di frustrazioni psichiche o di dolori emotivi che non si è in grado di affrontare e superare nel corso della vita, sono appunto le cause di interruzioni del libero fluire delle energie che favoriscono la stagnazione delle tossine nel sangue.

Nella pianificazione del trattamento il naturopata, se vuole avere effetti sperati, deve verificare la presenza di tali «blocchi» che devono essere rimossi prima d'intraprendere un qualunque altro approccio terapeutico.

Da ricordare che per la naturopatia la guarigione diventa spesso una guarigione «per crisi» (il processo di eradicazione deve necessariamente passare attraverso un completamento del percorso iniziato dall'organismo), per cui è indispensabile che il paziente disponga di una *Wei Qi* forte e ben tonificata; lo *Yang* di Rene e il *Qi* di Milza supportano la *Wei Qi*.

Nel processo di eradicazione percorsi come quello di ricerca interiore sono molto importanti. Nella mia crescita personale è stata di fondamentale importanza.

Mi è stato insegnato ad amarmi, ad accettarmi per come sono, ad apprezzare il mio corpo, ad ascoltare i messaggi che il mio corpo mi inviava e non averne paura.

Tutto questo mi ha consentito di rimuovere alcune corazze e di smussarne altre.

Mi è stato insegnato a lasciar fluire emozioni che mi appartenevano come la paura, la rabbia, la vergogna che non mi lasciavano vivere in libertà.

Sono stata aiutata a riappropriarmi di emozioni come la gioia e l'amore per me stessa.

Ho potuto capire che emozioni come la paura la rabbia che mettevo in atto per essere all'altezza erano inutili, che tutto questo mi aveva fatto perdere il contatto con quello che ero veramente.

Ho capito che l'amore è uno stato interiore che lo si esprime in mille piccoli modi: uno sguardo, un contatto, un'azione.

L'amore è il linguaggio universale. L'amore è condivisione e la condivisione è comunicazione. La comunicazione è il sangue vitale dell'amore e la comunicazione è il segreto per rimanere nell'amore.

Ho capito che l'amore è ovunque, ma non ne avevo la consapevolezza e quindi non ero in grado di apprezzarlo a pieno.

La vita è così entusiasmante ed elettrizzante dove ogni cosa ha un senso, per ognuno di noi c'è un disegno, un piano, una strada da percorrere. Con l'amore ho imparato a scacciare la paura, a dissolvere ogni senso di colpa che mi opprimeva.

Intraprendendo questo meraviglioso viaggio, che tutti possono fare, mi sono resa conto di potermi togliere dei pesi che neanche sapevo di avere, di accettarmi e allo stesso tempo di poter cambiare.

Il miracolo è dentro noi stessi, basta ricercarlo, questa è stata la mia esperienza personale, quello che ho vissuto.

IL CARCINOMA VESCICALE NELLA MEDICINA OCCIDENTALE

Il carcinoma vescicale è il tumore più frequente della vescica, e comprende l'insieme delle neoplasie maligne che originano dal tessuto epiteliale della vescica urinaria, chiamato urotelio. Pertanto altri nomi accettati di questa malattia sono carcinoma uroteliale (UCC), o carcinoma transizionale (TCC), perché se ne descrive l'istotipo più frequente.

Epidemiologia: Negli Stati Uniti d'America l'incidenza assoluta si attesta a circa 71.000 nuovi casi ogni anno e il numero di decessi annui di circa 15.000.

Eziologia: E' ormai accertato che alcuni fattori di rischio predispongono a UCC:

- Il fumo di sigaretta è il fattore più importante per lo sviluppo di carcinoma della vescica. Circa il 70% di tutti i carcinomi della vescica sono da attribuire al potere cancerogeno dei cataboliti del fumo di tabacco presenti nelle urine, specie la Beta2 – Naftilamina;
- Lavoratori esposti alle Amine aromatiche, contenute in vernici e coloranti di anilina, hanno un incrementato rischio di sviluppare questo tumore;
- La pregressa radioterapia sulla pelvi, per esempio per curare i tumori prostatici o endometriali o ovarici, può dare predisposizione a sviluppare carcinomi della vescica.

Alcuni soggetti tuttavia sviluppano questo tumore in assenza di questi fattori di rischio. Tali pazienti presentano probabilmente una predisposizione genetica, oppure un'esposizione misconosciuta a un cancerogeno ambientale.

Patogenesi: I carcinomi della vescica possono apparire al microscopio con i seguenti aspetti:

- Carcinoma uroteliale (a cellule transizionali): costituiscono il 95% di questa casistica, originano dall'epitelio di transizione che costituisce la tonaca mucosa;
- Carcinoma a cellule squamose: ha una differenziazione simil-epiteliale;
- Adenocarcinoma: del tutto simili a quelli presenti nel tratto gastrointestinale;
- Carcinoma a piccole cellule: del tutto simile al carcinoma polmonare a piccole cellule, è estremamente raro (<1%) e connesso con prognosi infausta;
- Papilloma invertito;
- Carcinoma misto.

Storia: Il tumore vescicale origina come una lesione sulla parete vescicale, di aspetto papillare o più raramente appiattito o ulcerato.

Inizialmente la malattia è superficiale ma multifocale, ovvero tende ad impiantarsi in altri punti

della mucosa (probabilmente a causa delle cellule tumorali che esfolia continuamente e che rimangono in sospensione nelle urine), e a creare nuovi “foci” di lesioni papillari.

Se non trattata la lesione si approfondisce nel contesto della parete e infiltra prima il chorion (sottomucosa dell'urotelio), poi lo strato muscolare e infine la sierosa (rivestimento esterno della vescica, suo confine con l'adipe attorno all'organo).

Una lesione di profondità limitata al chorion presenta una ridotta pericolosità: può essere resecata endoscopicamente e ha possibilità di recidivare.

In caso di recidiva, deve essere resecata nuovamente prima che acquisti maggior profondità.

Una lesione che arriva allo strato muscolare aumenta radicalmente la sua pericolosità, in quanto acquista la possibilità di disseminarsi nell'organismo.

Pertanto l'infiltrazione della muscolare impone una terapia più radicale, come la rimozione chirurgica dell'organo.

L'invasione linfatica coinvolge in genere i linfonodi iliaci interni, otturatori, iliaci esterni e comuni, presacrali e poi retro peritoneali.

Le metastasi a distanza possono coinvolgere potenzialmente tutti i visceri, ma più frequentemente ossa, polmone, fegato, e intestino durante disseminazione peritoneale.

L'invasione locale della malattia avanzata può interessare i meati ureterali causando idroureteronefrosi, fino a compromettere la funzione di uno o entrambi i reni, può infiltrare la prostata o l'utero, l'uretra e il peritoneo.

La lesione primitiva vescicale determina invariabilmente importanti problemi di sanguinamento, causando emorragie urinarie fino all'anemizzazione.

Manifestazioni cliniche: L'ematuria (sangue nelle urine), è il reperto tipico del tumore vescicale, anche solo un episodio sporadico, che pertanto deve sempre essere approfondito.

L'ematuria di origine vescicale in genere riguarda l'intera durata della minzione (né iniziale né terminale, quindi), ed è spesso associata all'emissione di coaguli.

Molto spesso l'ematuria da papillomi non si accompagna ad altri sintomi, pertanto viene definita “a ciel sereno”. Se invece il papilloma cresce sul trigono vescicale (la parte anteriore del pavimento), può indurre un frequente stimolo minzionale e essere associato ai sintomi irritativi vescicali: frequenza urinaria, urgenza minzionale, nicturia.

Tumori uroteliali sorti sul collo vescicale possono causare anche un quadro ostruttivo, con disuria e stranguria, mentre l'infiltrazione degli sbocchi ureterali da parte del tumore avanzato può causare dilatazione dell'uretere e del rene e pertanto dare dolore al fianco/colica renale.

A volte infine il rilievo di papillomi vescicali è incidentale, cioè avviene per caso durante uno studio ecografico dell'addome richiesto per un'altra causa. Il rilievo incidentale di irregolarità focali di parete vescicale deve essere sempre oggetto di una valutazione urologica.

Diagnosi: L'inquadramento diagnostico dell'ematuria prevede, dopo aver escluso la comune cistite e la calcolosi urinaria, di prendere in considerazione il tumore uroteliale.

Il primo approccio è l'ecografia dell'apparato urinario. La vescica è l'organo ottimale per essere studiato con gli ultrasuoni, in quanto organo cavo a pareti sottili pieno di fluido omogeneo simile ad acqua.

Al contrario, la vescica vuota è pressoché invisibile all'ecografia, e anche da semipiena la potenza diagnostica della metodica si riduce in modo impressionante.

Quindi è necessario presentarsi all'ecografia dell'apparato urinario sempre con la vescica ben piena.

In tali condizioni eventuali lesioni aggettanti nel lume vengono identificate facilmente se superano il diametro di 5 mm circa. Alcune immagini aggettanti nel lume possono essere scambiate all'ecografia per papillomi: piega della mucosa di una vescica non riempita completamente, ipertrofia colonnare (frequente nel maschio anziano), coaguli adesi alle pareti, concrezioni calcifiche o di fibrina adese alle pareti.

La citologia urinaria è un'indagine semplice e non invasiva che ricerca cellule tumorali nelle urine del paziente. Devono essere raccolte le prime urine della mattina perché sono le più ricche di cellule esfoliate dall'epitelio durante la notte.

Il patologo osserva al microscopio il sedimento di tali campioni e fornirà una risposta negativa (ci sono solo cellule uroteliali mature, cioè normali), positiva (vedo cellule indifferenziate, cioè dall'aspetto tumorale), o dubbia (vedo cellule non del normale urotelio, ma non riesco a interpretarle con sicurezza).

Nel comune studio citologico delle urine su 3 campioni, le urine del mattino dei primi 2 giorni devono essere conservate in frigorifero.

La cistoscopia consiste nell'introdurre una fibra ottica rivestita da un contenitore rigido o flessibile attraverso l'uretra del paziente fino ad arrivare in vescica. Essa è indicata se uno dei due esami non invasivi (ecografia e citologia), viene positivo o dubbio, o anche se l'ematuria si ripete e il clinico o il paziente vogliono una maggiore sicurezza.

Infatti la cistoscopia permette di esplorare accuratamente la mucosa vescicale dall'interno del lume e identificare ogni papilloma o altra lesione sospetta. L'accuratezza diagnostica della cistoscopia supera quella di ecografia e TC riguardo la caratterizzazione di lesioni della parete vescicale.

Molti pazienti sono spaventati dalla cistoscopia perché sopravvalutano la sua invasività.

E' doveroso sottolineare che, per prima cosa, la cistoscopia nelle donne è una procedura del tutto priva di dolore, a causa della brevità della loro uretra.

Al contrario nel maschio la lunghezza dell'uretra e l'ostacolo prostatico può creare un po' di

fastidio, ma esso è limitato all'ingresso dello strumento. Inoltre, se il paziente mantiene rilassato il pavimento pelvico e se l'uretra viene abbondantemente lubrificata prima della procedura, la cistoscopia non determina dolore.

L'uso del cistoscopio flessibile, infine, riduce ulteriormente il fastidio legato alla procedura, rendendolo analogo a quello di un cateterismo per 5 minuti.

La Resezione endoscopica di lesione vescicale (TURBT: trans uretral resection of bladder tumor), è il momento conclusivo della diagnosi e allo stesso tempo la terapia delle lesioni superficiali. La lesione viene resecata con un'ansa diatermica, la sua base di impianto viene resecata a sua volta e inviata separatamente così che il patologo potrà confermare la diagnosi istologica (come detto sopra una lesione che appare come un papilloma può essere in realtà un tumore di aggressività molto eterogenea), e refertare l'aggressività e la profondità della lesione.

La TC addome - torace è utile nelle malattie risultate avanzate all'endoscopia, per definire il grado di invasione parietale, l'infiltrazione degli organi vicini e l'eventuale presenza di metastasi a linfonodi e altri visceri linfonodali.

Una scintigrafia ossea risulta invece utile per indagare la presenza di metastasi ossee.

Terapia: Se la lesione è superficiale (infiltrazione massimale fino al Chorion), la terapia si è conclusa con la resezione endoscopica.

Si può valutare l'utilità caso per caso di una terapia adiuvante intravesicale con chemioterapici (epirubicina, mitomicina, gemcitabina), o immunoterapici (il celebre BCG: Bacillo di Calmette-Guerin).

Nelle malattie infiltranti la muscolare, è necessaria una terapia più radicale.

Il *gold standard* terapeutico comprende la cistectomia radicale, ovvero l'asportazione di vescica, prostata e vescicole seminali nell'uomo e di vescica, utero tube e ovaie nella donna.

Nello stesso intervento si asportano i pacchetti linfonodali iliaco-otturatorii, e si provvede alla derivazione urinaria.

Alternative terapeutiche da riservare a casi selezionatissimi sono la cistectomia parziale o la terapia multimodale.

La prima è l'asportazione di una parte della vescica conservando il resto. Non è una terapia radicale quindi presenta un certo rischio di recidiva. Inoltre non può essere fatta per tutti i tumori ma solo per quelli di limitata dimensione e localizzati lontano dai peduncoli vascolari della vescica o dall'uretra.

Infine, asportando una parte dell'organo causeremo una riduzione della capacità vescicale.

La derivazione urinaria: rimossa la vescica è necessario vicariare la sua funzione, ovvero convogliare fuori dall'organismo le urine prodotte dai reni e canalizzate dagli ureteri.

Esistono molteplici possibilità di derivazione urinaria, le più utilizzate sono:

- *Ureterocutaneostomia*: connettere gli ureteri alla cute, e accumulare le urine in sacchetti adesi all'addome del paziente. I sacchetti possono essere svuotati con un rubinetto, o sostituiti. Ogni mese è necessario sostituire i cateterini ureterali che mantengono pervi e funzionanti gli ureteri.
- *Condotto ileale secondo Bricker*: connettere gli ureteri a un segmento intestinale (di ileo), che viene isolato dal resto dell'intestino e collegato alla cute. Adeso all'addome c'è un sacchetto di accumulo di urine che deve essere gestito analogamente a quanto detto per l'ureterocutaneostomia. Tuttavia non ci sono cateterini ureterali da sostituire ogni mese e il paziente è più libero.
- *Neovescica ortotopica*: significa isolare un'ansa intestinale dal restante tubo gastroenterico (più lunga rispetto alla Bricker), detubularizzarla e riconfigurarla in modo da creare un contenitore dotato di capacità e alta distensibilità: la neovescica. Tale neoserbatoio viene posizionato nella stessa sede della vescica e ricollegato agli ureteri e all'uretra. In tal modo si mantiene la minzione *per uretram*, l'immagine corporea e una certa indipendenza dalla gestione sanitaria. Tuttavia, rispetto alla vescica naturale, la neovescica ha 4 difetti principali:
 1. Non è innervata, quindi non avverte il paziente quando è piena, e non si contrae spontaneamente. Pertanto va svuotata passivamente ogni 3 ore.
 2. Produce muco, che deve essere fluidificato con mucolitici.
 3. Riassorbe l'urina (è sempre epitelio intestinale!). Quindi soprattutto i primi tempi è necessario monitorizzare il ph e l'equilibrio idrosalino del paziente.
 4. Se gestita scorrettamente da pazienti non sufficientemente motivati, può scompensarsi e comportare la riduzione della funzione renale.

IL CARCINOMA VESCICALE E IL SUO TRATTAMENTO

Instillazioni endovesicali

Le instillazioni endovesicali sono trattamenti minimamente invasivi generalmente associati alla resezione endoscopica della vescica (TUR). Mediante un catetere di piccolo calibro vengono introdotti in vescica dei farmaci che distruggono tutte quelle lesioni submillimetriche che normalmente non vengono rimosse con l'intervento.

Dopo essere stati sottoposti ad intervento endoscopico come prima tappa della terapia di una neoplasia vescicale, in presenza di un referto che confermi la presenza di un carcinoma superficiale, cioè non interessante lo strato muscolare, vi è indicazione ad uno o più cicli di terapia endocavitaria, sia a scopo curativo sia a scopo preventivo delle possibili recidive che tendono ad essere comunque abbastanza frequenti in questi pazienti

.Le neoplasie vescicali superficiali vengono di norma trattate in modo conservativo. Nelle forme papillari il trattamento di scelta è la resezione endoscopica (TUR), seguita, nei casi a rischio di recidiva e/o progressione, da terapia endovesicale (chemioterapia/immunoterapia): in questo contesto il trattamento viene indicato come "profilassi o terapia adiuvante delle recidive" (chemioprolifassi/immunoprolifassi).

La procedura non è dolorosa; il disagio è legato all'introduzione del catetere in vescica. Il paziente deve presentarsi alla prima instillazione con l'esito di esame urine ed urinocoltura di recente esecuzione e a vescica vuota.

Il farmaco andrà tenuto in vescica circa 2 ore e nella prima ora ogni 15 minuti deve cambiare posizione, nella seconda ora il paziente sarà libero di muoversi, successivamente dovrà poi urinare secondo determinate modalità.

All'atto della prima instillazione il paziente verrà informato sul tipo di trattamento e sugli effetti collaterali specifici e delle norme comportamentali da mettere in atto.

Al termine del ciclo di instillazioni il medico responsabile provvederà a programmare i controlli per il follow-up della malattia.

Chemioterapia endovesicale adiuvante o profilattica

Numerosi studi hanno dimostrato che la chemioterapia endovesicale riduce il rischio di recidiva dei tumori vescicali superficiali dopo resezione endoscopica: questo beneficio profilattico sembra protrarsi nel tempo, anche per oltre 10 anni.

I farmaci chemioterapici utilizzati a scopo profilattico sono stati numerosi, ma solo alcuni si sono dimostrati efficaci.

In Italia, solo la mitomicina C, la doxorubicina, l'epirubicina e più recentemente la gemcitabina hanno ottenuto l'approvazione ministeriale per l'impiego endovesicale.

La Mitomicina C è l'unico antitumorale che sia risultato di efficacia pari al BCG in pazienti a

medio rischio di recidiva.

L'impiego locale limita gli effetti sistemici, sono anche stati segnalati rash cutanei alle mani e al perineo. Più raramente si sono presentati casi di cistite chimica e di calcificazione della mucosa vescicale.

Anche la Doxorubicina ed il suo derivato l'Epirubicina presentano come principale evento collaterale la cistite chimica, di varia intensità, con frequenze pari a circa il 15%.

L'elevato peso molecolare di questi antitumorali, superiore a quello della MMC, rende molto improbabile il loro assorbimento attraverso la parete vescicale.

La Gemcitabina, anche se dimostratasi efficace in diversi studi, necessita di una più approfondita e vasta valutazione per il suo impiego endovescicale, in comparazione o in aggiunta alle modalità convenzionali di terapia, nella profilassi e terapia dei tumori vescicali superficiali.

Attualmente il suo uso è limitato ai casi di scadente risposta al BCG in forme di carcinoma in situ o di alto grado (Dalbagni, 2002).

Immunoterapia endovescicale

L'immunoterapia esercita il suo effetto attraverso una risposta immunitaria e flogistica che coinvolge le cellule tumorali. Il trattamento endovescicale con BCG è limitato ai pazienti con tumore vescicale superficiale e multifocale e più precisamente in caso di carcinoma in situ, primitivo o associato (stadio Tis); di carcinoma papillare non infiltrante il connettivo sottouroteliale (stadio Ta, G1-G3); di carcinoma papillare infiltrante il connettivo sottouroteliale (stadio T1, G1-G3); di tessuto neoplastico residuo secondario a incompleta resezione ed infine nei casi di fallimento della chemioterapia intravesicale (neoplasie papillari multifocali recidive).

BCG (Bacillo di Calmette e Guérin)

Nel 1976 fu effettuato il primo trattamento di tumore vescicale superficiale con BCG (ceppo attenuato di *Mycobacterium bovis*). Da allora numerosi studi hanno confermato l'efficacia del BCG nel trattamento del carcinoma in situ (Tis), e delle forme di alto grado (G3), nella profilassi delle recidive dopo resezione endoscopica così come nella prevenzione della progressione verso una malattia infiltrante.

L'esatto meccanismo di azione del BCG non è stato identificato.

Dopo instillazione endovescicale, il BCG aderisce alla mucosa vescicale stimolando una risposta immunitaria locale e sistemica: in seguito a questa i bacilli vengono inglobati all'interno delle cellule uroteliali, con esposizione delle glicoproteine di superficie funzionanti come antigeni per la risposta immunitaria, anche se rimane ancora poco chiaro se l'effetto antitumorale sia dovuto ad una risposta specifica verso l'antigene tumorale, ad una risposta cellulo-mediata, oppure al rilascio locale di citochine.

Il protocollo di trattamento con BCG prevede un'instillazione alla settimana per 6 settimane (ciclo di attacco o induzione), seguito da un ciclo di mantenimento con successivi cicli di instillazioni ogni 15 giorni, ogni mese e, infine, ogni tre mesi.

I disturbi locali, quali pollachiuria, tenesmo e stranguria, possono presentarsi nella maggior parte dei pazienti sottoposti a questo tipo di terapia.

Di solito l'intensità può incrementarsi durante le successive instillazioni, raggiungendo in media l'apice alla quarta instillazione, secondo importanti studi sulla tossicità (Lamm, 1992).

Un terzo dei pazienti può avere ematuria (sangue nelle urine), macroscopica.

Meno frequentemente può presentarsi una sintomatologia simil - influenzale con febbre superiore ai 38°C, brividi, malessere, mialgie.

Anche se rara, la complicanza peggiore secondaria al trattamento con BCG è la sepsi, nella quale si manifesta febbre elevata e persistente con brividi scuotenti associata ai segni di una infezione sistemica che nei casi più seri determinano ipotensione e shock anche grave che può mettere in pericolo la vita del paziente e deve per questo essere immediatamente riconosciuta ed trattata.

I disturbi causati dal BCG risentono della terapia sintomatica, ma soprattutto della terapia antitubercolare.



Mandala e tumore

“Ogni cosa che fa il Potere del Mondo è fatta in cerchio. La volta del cielo è rotonda, e ho sentito che la terra è rotonda come una palla, e così sono tutte le stelle. Il vento, al massimo del suo potere, gira vorticosamente. Gli uccelli fanno il nido in forma circolare perché la loro è la nostra stessa religione. Il sole sale e scende lungo il cerchio. La Luna fa lo stesso ed entrambi sono rotondi. Anche le stagioni formano un grande cerchio nel loro trasmutare e sempre ritornano laddove furono. La vita di ogni uomo è un cerchio dalla fanciullezza alla fanciullezza e così è ogni cosa ove si muove il potere. I nostri tepee sono rotondi come i nidi degli uccelli, e codesti furono sempre disposti in cerchio, il cerchio della nazione, un nido di molti nidi dove Il Grande Spirito significò per noi covare i nostri bambini.”

MANDALA E TUMORE

Mandala è una parola che deriva dalla lingua indiana *sanscrita* che significa cerchio magico, circonferenza, centro.

Tali rappresentazioni sono tipiche dell'induismo e del buddismo e rappresentano l'universo e l'origine dello stesso. Considerato utile alla meditazione, allo sviluppo ed alla crescita della propria spiritualità.

Il significato del *mandala* rimanda ad una figura chiusa al cui interno si trovano diversi disegni, forme, colori, che convogliano e partono da un centro.

Il *mandala* è, da sempre, presente nella storia di tutte le culture, è presente in natura, nelle costruzioni architettoniche, nei rituali, nelle religioni.

I primi disegni che i bambini, di ogni cultura, cominciano a fare hanno forma di spirali circolari.

La simbologia del cerchio si trova fin dagli albori della storia dell'uomo: graffiti antichissimi con disegni di forma circolare sono stati trovati in Africa, Europa e nel Nord America.

Da allora si possono ripercorrere le civiltà più importanti della nostra storia, trovando sempre, in qualsiasi epoca, simbologie espresse attraverso disegni circolari.

Il *mandala* è rappresentato da una figura circolare in cui sono presenti altre forme geometriche, come il quadrato o il triangolo, che seguono precisi rapporti geometrici, così chi li costruisce e chi li osserva, viene portato verso uno stato meditativo.

Per questo il *mandala* è stato utilizzato da sempre per indurre la meditazione e per consacrare luoghi o momenti della vita di un uomo.

Antiche popolazioni usavano il cerchio come elemento protettivo, un recinto che serviva per difendere la persona o per fortificare il suo spirito.

A tutt'oggi troviamo moltissime immagini simboliche espresse nel cerchio, dalle pubblicità, ai logo di ditte o associazioni.

È come un continuo richiamo alla propria vita interiore, al ciclo della vita e della morte. Nella cultura egizia le piramidi, anch'esse con pianta quadrata sormontate da triangoli che puntano verso il cielo, è possibile ritrovare la struttura a *mandala* nella stessa disposizione delle pietre.

Nella cultura cristiana i *mandala* sono presenti nelle chiese attraverso i rosoni, presenti in particolar modo nelle cattedrali gotiche, che rappresentano l'aspirazione alla totalità e all'ordine interiore con cui, contemplandoli, ci mettiamo in contatto.

I rosoni diffondono e raccolgono la luce in modo tale che a volte, entrando in una cattedrale si ha l'impressione di essere entrati all'interno di un grande *mandala*.

In alcune chiese si trovano impressi sul pavimento labirinti, che riportano il legame tra il *mandala* e il viaggio interiore che ognuno di noi può compiere per elevarsi spiritualmente.

Ad esempio il labirinto della Cattedrale di Chartes (1200 d.C circa), veniva percorso a piedi, od anche in ginocchio, al fine di ottenere indulgenze, e rappresentava simbolicamente il viaggio verso la Città Santa di Gerusalemme.

In epoca moderna il maggior studioso dei *mandala* è stato lo psichiatra svizzero Carl Gustav Jung, che rimane anche oggi il principale punto di riferimento al riguardo. E' stato infatti il primo a studiare i *mandala* e a proporli ai suoi pazienti.

Egli scoprì spontaneamente il mandala in una fase di profondo percorso per conoscere il sé: “*Ogni mattina schizzavo in un taccuino un piccolo disegno circolare, un mandala, che sembrava corrispondere alla mia condizione intima di quel periodo... Solo un po' alla volta scoprii che cosa è veramente il mandala: il Sé, la personalità nella sua interezza, che è armoniosa se va tutto bene.*”

Nei suoi studi e osservazioni Jung notò che i disegni cambiavano con il cambiare della situazione psichica che stava vivendo chi disegnava il *mandala*.

Notò inoltre che erano presenti figure comuni nelle diverse culture e personalità, in particolare il cerchio e un punto centrale.

Fu lui a considerarle quei simboli come figure archetipali dell'inconscio collettivo, differenziandolo dall'inconscio individuale.

L'inconscio individuale appartiene ad ogni individuo ed è formato dalle esperienze personali vissute da ogni persona, racchiuso in questo si trova anche l'inconscio collettivo, che invece, non è stato acquisito ed esperito.

All'inconscio collettivo appartengono immagini primordiali comuni ereditate che racchiudono in sé la simbologia della nascita dell'uomo e del mondo e che riemergono attraverso un legame con le emozioni.

Proponendo i *mandala* ai suoi pazienti Jung osservò che essi ne traevano conforto e sembrava ritrovassero un equilibrio psicologico nei momenti di grandi cambiamenti che accompagnano la crescita di un uomo.

Il *mandala*, come struttura radicata nell'inconscio, rappresenta il movimento tra interno ed esterno, le forze che portano all'esplorazione del mondo esterno ed alla nostra interiorità.

Il centro del *mandala*, a cui tutto arriva e da cui tutto riparte è come il centro della propria anima, dove poter ritrovare energia ed armonia.

L'uso del *mandala* può aiutarci nella crescita spirituale e interiore, a ritrovare un equilibrio in un particolare momento o passaggio della nostra vita.

Può favorire la ricerca della calma e dell'equilibrio.

Il *mandala*, al di là di tutte le simbologie archetipiche, religiose, sacre, è un'immagine di noi stessi la cui realizzazione e contemplazione può aumentare il nostro grado di coscienza e consapevolezza.

Dahlke, medico e psicoterapeuta, usa da molto tempo il *mandala* in ambito terapeutico, sia per trattare nevrosi, psicosi, ma anche malattie fisiche, come ad esempio il cancro.

Quando si tende a perdere il proprio orientamento si vive in uno stato di confusione. Il *mandala* è una via al ritrovamento dell'ordine e dell'energia: *“Di fronte ad una malattia profondamente radicata nel corpo, quale il cancro, l'interpretazione della perdita di direzione nella vita a essa correlata è così chiara che la terapia con i mandala si impone come primo intervento immediato. Ai malati di cancro viene consigliato di realizzarsi come persone. Dovrebbero imparare a ritrovare la propria strada, e smettere di passare accanto alla vita, prigionieri di incertezze ed eccessive prudenze”*.

Anche in Italia l'uso terapeutico si sta consolidando, vengono proposti percorsi a donne malate di cancro al seno e a persone in fase di disintossicazione dalla droga, evidenziando importanti effetti positivi come la capacità di riequilibrarsi che hanno manifestato i partecipanti.

Il *mandala* può aiutarci nella conoscenza di noi stessi e può insegnarci ad ascoltarci, ritrovando un personale equilibrio, può metterci di fronte ai nostri limiti ed alla possibilità di superarli, ci avvicina alla meditazione. L'avvicinarsi a questo strumento permette molta libertà ed individualità.

Utilizzare il *mandala* nella relazione di aiuto è molto importante in quanto *“la relazione d'aiuto è il “luogo sacro dell'incontro”. Così anche chi aiuta, nella sua veste simbolica, è una figura mandalica cioè accogliente, non giudicante che permette una relazione sana e sacra dove potersi esprimere, fare insieme, essere se stessi, scoprire i propri talenti ma soprattutto essere amati.”*



La forza creativa della natura supera l'inclinazione dell'uomo a distruggere, l'uomo si nutre con quello che digerisce, non con quello che mangia.

L'IMPORTANZA DELLA DIETETICA NELLE PATOLOGIE DELL'APPARATO URINARIO

Sapersi alimentare è condizione indispensabile per conservare e recuperare la salute.

Tutte le funzioni organiche dipendono dalla qualità del sangue, ed essendo questo il prodotto della nutrizione generale, in special modo della digestione, come l'igiene interna, anche 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, cosa che con una alimentazione scorretta non avviene, anzi il sangue viene avvelenato e vi è una alterazione delle funzioni organiche.

Gli alimenti si dividono in due gruppi e sono: quelli che rinfrescano e quelli che febricitano l'apparato digerente.

Gli alimenti che rinfrescano sono quelli mangiati crudi allo stato naturale come la frutta, la verdura, ortaggi, radici, uova fresche, lumache.

Gli alimenti cotti invece, sono quelli che riscaldano e febricitano, in quanto richiedono un prolungato sforzo digestivo che congestiona le mucose dello stomaco elevando la temperatura interna.

La rilevazione della frequenza cardiaca ne è la dimostrazione: se introduciamo cibi crudi non vi è nessuna variazione della frequenza cardiaca, mentre se introduciamo cibi cotti, conservati, conditi avremo un aumento della frequenza.

I reni sono gli organi deputati alla filtrazione, sono la nostra batteria, la sede della nostra vitalità e la nostra forza motrice.

Una scorretta alimentazione porterà problemi ai reni che si possono dividere in due categorie:

- a) reni contratti e tesi;
- b) reni deboli e scarichi.

Entrambi possono causare un'eccessiva stagnazione del *Qi* con conseguente presenza eccessiva di acidi grassi, muco e altre sostanze tossiche.

I sintomi che ci fanno capire se vi è un ristagno energetico sono ad esempio: l'insonnia, il freddo alle estremità, alzarsi di notte per urinare, lombalgia.

Oltre a questi sintomi anche il colorito del viso, soprattutto attorno all'occhio è indice della condizione renale (es. colorito nerastro).

Ma non solo anche la salute dei capelli e dei denti mi parla dei reni (la forfora corrisponde ad un sovraccarico renale per troppi grassi saturi).

Ren forti vitali e flessibili mi fanno sperimentare coraggio, forza di volontà, resistenza e capacità di organizzazione, mentre reni stanchi saranno passivi, privi di vitalità e assenza di coraggio.

La salute dell'apparato urinario è importante anche attraverso l'alimentazione, quindi è

consigliabile seguire un regime dietetico diversificato a seconda delle necessità.

Il salato è un sapore *yin*, muove l'energia verso il basso e verso l'interno, umidifica il secco ammorbidisce le masse dure, stimola l'appetito e migliora la digestione.

I cibi salati penetrano ai reni e alla vescica dove aiutano il metabolismo dell'acqua.

Sono da intendersi cibi salati il sale, le alghe marine, la salsa di soia, l'orzo, il miglio.

E' importante mangiare i cibi salati quando l'acqua è iperattiva, cioè quando si è in uno stato di paura o panico o durante la stagione invernale.

Questi cibi aiutano anche in caso di alcune condizioni di secchezza perché apportano umidità e quindi si eliminano le tossine dal corpo.

Quando l'acqua è carente e deve essere rafforzata è utile introdurre cibi come mele, banane, pere, angurie, meloni, cetrioli, tofu, miglio, broccoli, che hanno un'azione rinfrescante.

Alghe, funghi e zucche sono utili per tonificare l'elemento acqua carente e raffreddare il fuoco.

Importante non assumerli in condizioni di umidità e freddo.

Il melone e l'uva invece hanno la proprietà di raffreddare ed aiutano ad eliminare le tossine e a controllare il fuoco.

I fagioli neri, mirtilli, more, uva nera, melanzane, riso selvatico rafforzano i reni e la vescica perché tonificano lo *yin* e controllano il fuoco.

E' importante controllare l'eccesso di acqua in inverno quindi in questa stagione dell'anno assumere cibi riscaldanti e stabilizzanti per incrementare lo *yang* e il fuoco dei reni.

Altro fattore importante per mantenere una buona salute è il controllo dell'acidità.

ACIDOSI

L'acidosi è uno stato pericoloso del nostro organismo: crea stanchezza, stati infiammatori nei tessuti, sofferenza della mielina del sistema nervoso, aumento dei radicali liberi...

Normalmente è sottovalutata, malgrado la gravità dei disturbi che può procurare.

Il livello di acidità del nostro organismo va perciò tenuto sotto controllo.

Il metodo migliore è il controllo dell'acidità delle urine, che può essere effettuato facilmente da chiunque.

L'acidità si misura in tre momenti della giornata:

- seconda urina del mattino (quella dopo colazione);
- prima di pranzo;
- prima di cena.

Normalmente se l'alimentazione è equilibrata, l'acidità rientra nella norma, ma non sempre, perché le cause dell'acidificazione sono numerose:

- a) l'assunzione eccessiva di alimenti acidificanti quali (proteine animali, cereali, legumi, zucchero, tè, caffè, alcol);
- b) la carenza di oligoelementi e vitamine;
- c) le sostanze chelanti provenienti dall'inquinamento;
- d) la scarsità di ossigenazione nei soggetti sedentari;
- e) un'insufficienza funzionale endocrina;
- f) il sovraccarico fisico;
- g) disturbi degli organi emuntori (per es. insufficienza renale);
- h) l'uso di farmaci di tipo chimico;
- i) alcuni stati emozionali (collera, preoccupazione, paura, ecc.).

Occorre agire il più possibile contro tutti questi fattori.

Quando i residui acidi si accumulano nel corpo ed entrano nel flusso sanguigno, il sistema circolatorio cercherà di liberarsene sotto forma gassosa (polmoni), o liquida (reni).

Per comprendere l'importanza di mantenere alcalino l'ambiente del nostro corpo basta ricordare che sono alcalini sia il mare, dal quale si è sviluppata la vita sulla terra, che il liquido amniotico nel quale eravamo immersi durante la gestazione.

Se il pH rimane comunque basso (sotto il 7), occorre intervenire con un deacidificante.

Ad esempio assumere al mattino a digiuno 2 limoni in spremuta con acqua, in caso di acidità di stomaco è possibile aggiungere un cucchiaino d'olio di oliva.

Se il problema dovesse prolungarsi occorre usare un deacidificante con basso contenuto di sodio.

L'acidità delle urine è sintomo di uno squilibrio quasi sempre alimentare. Bisogna quindi innanzi

tutto correggere l'alimentazione con una dieta che dovrebbe consistere con 80% di cibi alcalini e non oltre il 20% di cibi acidificanti.

Si dovrebbe rispettare il famoso detto: “A colazione mangia come un re, a pranzo come un principe e a cena come un povero”.

Ecco una tabella di sostanze acidificanti, neutre o deacidificanti che può aiutare a correggere l'alimentazione. Non occorre (anzi non si deve), eliminare tutte le sostanze acidificanti della prima colonna, ma solo equilibrarle con le altre, eliminando le più gravi (in neretto):

Alimenti acidificanti	Alimenti neutri	Alimenti alcalinizzanti
Alcool	Albicocche (fresca e secca)	Acqua pura non gasata
Aragosta (e crostacei in genere)	Ananas	Aglione
Avena	Arancie	Alghe marine
Birra	Banane	Anguria
Burro	Cavolfiore	Broccoli
Cacao, cioccolato	Carote	Cannella
Carrube	Ciliegie	Castagna
Caseina (formaggi, ecc.)	Cipolle	Cavolo verza e rapa
Confetture con zucch. bianco	Datteri	Fagiolino
Cozze, vongole	Fagioli (freschi e secchi) e fave	Ioghurt magro
Crusca d'avena	Fichi	Indivia
Dolcificanti artificiali	Formaggio di capra	Lamponi
Formaggi	Fragole	Lenticchie
Fritti	Grano, pane e pasta integr.	Limone limetta
Gelati cremosi	Grano saraceno	Mandarini
Lardo	Latte (vaccino e caprino) intero	Mango
Liquori	Lattuga	Melassa
Maiale	Limoni	Melone
Manzo, vitello, ecc.	Melanzane	More
Oli idrogenati	Mele	Papaia
Mais e polenta	Miele	Patate dolci
Nocciole	Mirtilli	Peperoni
Noci	Olio di oliva biologici spremuti a freddo	Pesche nettarine
Piselli verdi (non i secchi)	Olio di semi biol. spremuti a freddo	Piselli mangiatutto (taccole)
Pistacchio	Patate	Pomodoro
Pollo	Pere	Pompelmo
Porro	Pesce	Prezzemolo
Prugna (fresca e secca)	Pesche	Radicchio verde e rosso
Segale	Riso (d'acqua e integrale)	Sale marino
Soia	Tacchino	Salsa di soia
Uova (la chiara)	Uova (il tuorlo)	Semi di papavero
Vino	Uva e uva passa	Senape (foglie e germogli)
Zucchero bianco	Zucca	Topinabour
Zucchero integrale		Zucchini



L'energia che fluisce attraverso il nostro corpo dipende dalla sua pulizia interna.

L'IMPORTANZA DELLA SALUTE INTERNA

L'uomo è colui che altera frequentemente il suo flusso sanguigno, infatti attraverso l'errore alimentare spesso provoca una febbre interna, cui consegue fisicamente lo squilibrio tra temperatura interna (37,5° e più), ed esterna (pelle e muscoli freddi temperatura dai 36° e meno), determinando l'aumento di calore gastro intestinale.

In conseguenza di ciò per reazione nervosa e circolatoria si andrà incontro ad uno squilibrio dinamico degli umori circolanti (sangue e linfa), con una modificazione della perfusione circolatoria.

Se la febbre interna non sarà rimossa con l'applicazione delle appropriate metodiche igienistiche naturali e dietetiche si formerà una progressiva alterazione del terreno, quindi ristagno di sangue e linfa all'interno del corpo.

Tutto questo provocherà una graduale intossicazione cellulare e si andrà incontro ad una alterazione del ph digestivo, della flora batterica, con conseguente malassorbimento e malnutrizione, aumento di scorie tossiche nel sistema linfatico.

In tali condizioni può accadere che i germi patogeni trovino il loro habitat.

Con lo squilibrio termico si va ad alterare l'equilibrio micro organico nell'ambiente intestinale generando, con l'aumento di calore, modificazioni dei microrganismi salutari, in micro batteri intestinali patologici e con esso aumenteranno anche le fermentazioni putride.

A seguito di una cattiva alimentazione nella fase digestiva, l'aumento di calore nell'apparato digerente può rallentare o inibire l'assimilazione dei cibi.

Ci sono molti agenti disintossicanti che possono essere utilizzati in svariate circostanze, ma è indispensabile avvicinarsi a questa terapia con una prospettiva di “coinvolgimento totale”.

Si devono riequilibrare le carenze organiche.

Non è sufficiente un farmaco, uno stimolo chimico, a “guidare” il corpo a funzionare in maniera corretta. Si deve invece procedere a riparare, ricostruire e rigenerare il corpo.

Ecco allora i dieci comandamenti che la legge naturale impone all'uomo come condizione per mantenere la normalità organica del corpo:

- 1) Respirare aria pura: diceva Ippocrate che l'aria pura è il primo medicamento;
- 2) Mangiare esclusivamente prodotti naturali: saper scegliere gli alimenti è indispensabile per conservare la salute, poiché è l'alimento ingerito che forma il nostro sangue, la cui qualità dipende dall'alimento;
- 3) Essere sobri costantemente: si intende mangiare poco, masticare bene, ingerire lentamente ed all'ora opportuna;
- 4) Bere unicamente acqua naturale: la natura ci ha dato l'acqua come unica bevanda;
- 5) Avere somma pulizia di tutto: la pulizia organica è salute. Il funzionamento dell'organismo

- è normale se pulito, cioè libero da residui accumulati nel fondo delle nostre viscere;
- 6) Dominare le passioni: paura, preoccupazione, rabbia, ecc, danneggiano la salute;
 - 7) Non essere oziosi: perchè il movimento è vita;
 - 8) Riposare e dormire solo il necessario: con il riposo si ripristinano le energie e si eliminano le tossine;
 - 9) Vestire con vestiti sciolti: attraverso la pelle si eliminano le tossine e si assorbe ossigeno, evitare di coprirsi troppo ma lasciar traspirare la pelle;
 - 10) Coltivare tutte le virtù: in allegria e benessere senza giudizio e critica.

La febbre interna converte il ventre in un laboratorio di putrefazioni che avvelenano il sangue, caricandolo di sostanze acide, irritanti e corrosive, obbligando gli organi incaricati di purificare e far circolare il fluido vitale, ad un lavoro costante e forzato che irrita, congestiona, indebolisce e distrugge i tessuti del cuore, fegato, reni, milza, vene e arterie.

Tutte le malattie di questi organi hanno la loro origine nei disordini digestivi, originati e mantenuti da quella febbre interna che si deve combattere per riconquistare la salute.

Un sistema per valutare la salute interna consiste nell'osservazione della lingua e dell'iride.

Infatti sulla lingua sono rappresentati gli organi pertanto si dovrà porre attenzione al colore alla forma alla presenza di indurimento ed al grado di umidità, mentre nell'iride è possibile vederne la variazione del colore nell'area gastrointestinale che a seconda della tipologia saprà indicare se è una situazione cronica o no.

Anche il polso è un mezzo valido per confermare alcune osservazioni. Il polso di un adulto normalmente è di 70 pulsazioni al minuto e questo corrisponde ad una temperatura di 37 gradi centigradi; 80 pulsazioni corrispondono a 37,5, 90 pulsazioni corrispondono a 38 gradi e così via in crescendo.

Un aiuto per ridurre la febbre gastrointestinale è l'utilizzo del fango sul ventre.

Il fango è il mezzo più adeguato per rinfrescare, o per meglio decongestionare le viscere, perché con la reazione termica provocata dal fango si porta alla superficie del corpo l'afflusso del sangue, ristabilendo in tal modo l'equilibrio termico, salute integrale del corpo stesso.

Il fango si prepara con terra non inquinata e libera da corpi estranei mescolata con acqua.

Le proprietà salutari del fango sono basate sul potere rinfrescante, disinfiammante, decongestionante, cicatrizzante, assorbente e calmante che possiede la terra.

Nella congestione degli organi interni del corpo, più si riscalda il fango applicato sulla pelle, più si porta all'esterno il calore interno da combattere.

Nel fango si trovano uniti i due agenti generatori della vita organica, terra e acqua.

Il cataplasma di fango su tutto il ventre decongestionava l'interno e riattiva la circolazione sanguigna della pelle ed estremità.

La principale funzione dei **reni** è nel filtrare in modo costante il sangue, qualsiasi minimo intralcio al loro lavoro ne determina un avvelenamento del sangue più o meno variabile.

Tutte le malattie renali hanno una causa comune che consiste in una irritazione provocata da sostanze estranee introdotte nel corpo.

Una volta conosciuta la causa della malattia il trattamento indicato consisterà nel rinfrescare le viscere con applicazioni di cataplasmi di fango sul ventre e reni nella notte, bagni genitali, di tronco e di sedere durante il giorno.

Alleggerire il lavoro dei reni attraverso l'eliminazione delle tossine attraverso la pelle con bagni di vapore e di sole.

Correggere la dieta evitando per il primo periodo proteine animali, frittiture e formaggi stagionati, bibite gassate e preferire verdure fresche, zuppe, minestrone di verdura con fiocchi di orzo, avena, riso.

In caso di malattie riguardanti la **vescica** come la cistite, l'intervento sarà rivolto al tipo di alimentazione, quindi ridurre totalmente i cibi raffinati.

Nella fase acuta è consigliabile il digiuno o una dieta ricca di frutta e verdura condita con olio e limone senza sale.

Per calmare lo spasmo alla vescica sono consigliati bagni di vapore, solo nella zona inferiore del tronco fra reni ed ano. Questa fase dovrà essere preceduta da bagno di sedere freddo per non più di un minuto.

Un altro intervento per calmare il dolore consiste nell'applicare sul ventre e sui reni compresse calde di fieno greco o farina di lino.

Poiché tutte le infiammazioni sono dovute ad una febbre interna si dovrà intervenire con cataplasmi di fango sul ventre per ridurre la febbre gastrointestinale.

Oltre alla correzione dell'alimentazione ed all'uso di pratiche igienistiche, un altro intervento utile consiste nel consigliare dei fitoterapici ed oligoelementi.

L'uso delle erbe come rimedio naturale risale a tempi antichissimi, quando le piante erano la principale forma di cura presso i popoli di tutto il mondo.

Oggi la scienza conferma la presenza nelle erbe di principi attivi che costituiscono gli ingredienti primari usati dalla chimica moderna per lo sviluppo di prodotti efficaci per la cura e la salute del corpo.

In urologia esistono diverse patologie per le quali è possibile intervenire con i fitoterapici eccone alcuni:

Asparago: è una pianta perenne con un rizoma voluminoso, legnoso e strisciante. Plinio lo utilizzava per la calcolosi renale e la colica renale. Fa parte della famiglia delle liliaceae, il suo tempo balsamico è ottobre - novembre, lavora sui reni e surrene. La sua attività è diuretica selettiva, infatti aiuta ad eliminare le sostanze azotate e i fosfati quindi con un'azione antilitisiaca.

Questa pianta è indicata anche nelle cistiti, nelle infiammazioni delle vie urinarie, nella renella e nella litiasi renale e vescicale. E' sconsigliato in caso di grave insufficienza renale.

Betulla: ne esistono quaranta specie tutte molto simili tra loro e distribuite nelle zone temperate del nostro emisfero. Fanno parte della famiglia delle Betulaceae, il tempo balsamico è la primavera - estate. Le foglie di betulla svolgono un'attività diuretica, coleretica, antiinfiammatoria, sudorifera, antisettica. Indicata principalmente per stati infiammatori e settici delle vie urinarie. La linfa che viene raccolta nel mese di marzo con luna crescente lavora sulle articolazioni, sui reni, quindi è indicata nelle sindromi reumatiche ma anche nei disturbi dell'apparato urinario come oliguria, cistiti acute e croniche, renella.

Crisantello americano: fa parte della famiglia delle asteraceae, il suo tempo balsamico è dopo la fioritura, inizio autunno. La sua attività è epatoprotettiva e rigenerante del tessuto epatico, antiliteralsica, colagoga, coleretica. Indicato quindi in caso di disturbi epatobiliari, disturbi gastrointestinali e disturbi renali come oliguria e la litiasi renale.

Tarassaco: è un messaggero di rinnovamento depurativo del sangue. Il suo tempo balsamico è l'autunno e la sua principale attività è drenante epato-biliare, diuretica, digestiva e antiinfiammatoria. Indicato per depurare l'organismo soprattutto nei cambi di stagione, nelle forme reumatiche, nelle iperuricemie. E' un buon depurativo epatico.

Equiseto: nella tradizione si racconta che Plinio, Discoride e Galeno lo consigliavano come diuretico in caso di litiasi renale, come emostatico e cicatrizzante. Inoltre veniva usato anche per le patologie polmonari. Pianta molto ricca di silicio, la sua attività è antiinfiammatoria, rimineralizzante osseo, diuretica, emostatica. Indicato per la cistite la litiasi renale l'oliguria.

Uva ursina; già conosciuta nell'antichità come antisettico delle vie urinarie, diuretico e antiliteralsico. Il suo tempo balsamico è luglio agosto. Svolge un'attività antisettica delle vie urinarie, batteriostatica, antiinfiammatoria e diuretica. Quindi molto usata nelle infezioni delle vie urinarie.

Verga d'oro: la caratteristica di questa pianta è il portare fuori, rendere manifesto. Svolge un'attività diuretica, antiinfiammatoria, spasmolitica, drenante e protettiva. Indicata nelle infezioni acute e croniche dell'apparato urinario, nella ritenzione idrica, nella disbiosi intestinale . Questa pianta si pone in relazione con gli elementi aria e acqua . Secondo la medicina cinese il rene è la fabbrica, la robustezza e la forza vitale. E' dunque evidente come in alcuni casi quest'organo possa

avere necessità di una pianta come la verga d'oro che lo sostenga nella sua opera di discriminazione, che lo rinforzi e lo aiuti nell'eliminazione delle sostanze di scarto. E' una pianta che nelle tenebre riporta la luce.

Mirtillo rosso (frutti): ritenuto molto importante per il buon funzionamento delle vie urinarie, infatti focalizza la sua azione principalmente sulle parti basse del corpo, nelle aree intestinali e vescicali. Il suo tempo balsamico è luglio-agosto, la sua azione è antidisbiotica, antiinfiammatoria. Indicato pertanto nelle infezioni delle vie urinarie nelle disbiosi.

Laphaco: è un albero sempre verde, originario delle foreste pluviali dell'America Latina, ma cresce ad altitudini in cui poche piante possono sopravvivere. Ha un alto potere antiossidante ed uno scrigno che contiene un tesoro per l'uomo perché il suo potere antiossidante è un antidegenerativo potente. Il Laphaco trova la sua utilità nelle infezioni quali cistite, uretrite, prostatite. Non solo, la sua utilità riguarda anche la prevenzione delle malattie da raffreddamento. E' inoltre in grado di stimolare le difese immunitarie.

OLIGOTERAPIA NELLE MALATTIE DELL'APPARATO URINARIO

Oligoelementi, dal greco *oligos*, significa piccolo, poco, modesto.

L'uomo fin dall'antichità li utilizzava per cercare di ridurre alcuni disturbi. Ad esempio l'uso dei braccialetti di rame per combattere i reumatismi ma anche per prevenire le infezioni risalenti a 6000 anni prima di Cristo.

Nel 1500 Paracelso, una delle figure più rappresentative del Rinascimento (fu alchimista, astrologo e medico), cercò di dare un primo significato all'uso terapeutico degli elementi metallici. Paracelso scriveva: *“Affinché i metalli esplicino le loro virtù curative è necessario spogliarli del loro stato metallico e trasformarli nei loro “arcani” sotto forma di oli, balsami, tinture e simili e di somministrarli al paziente”*.

L'arcano è la forza vitale intrinseca in ogni realtà esistente, correlata a una precisa energia dell'universo: così secondo gli alchimisti, ciascun metallo era il rappresentante in terra di un principio cosmico e la sua assunzione poteva ristabilire uno specifico equilibrio organico compromesso.

Tra tutti, particolarmente importanti per l'uomo erano i “sette metalli maggiori” in quanto portatori delle qualità energetiche dei pianeti più vicini e quindi più direttamente influenti sulla sua salute: al piombo era associato Saturno, allo stagno Giove, al ferro Marte, all'oro il Sole, al rame Venere, al mercurio il pianeta omonimo e all'argento la Luna.

A seguito di queste scoperte altri approcci furono fatti negli anni da Bertrand che individuò il ruolo del manganese, per poi arrivare a Mènèrier con la scoperta dell'oligoterapia catalitica.

Ed ecco allora alcuni oligoelementi che possono portare aiuto nelle malattie dell'apparato urinario: per i disturbi dovuti ad una eccessiva acidità può essere utile il **Mn**, (manganese) per i disturbi relativi alla disbiosi intestinale con comparsa di cistiti settiche più o meno leggere, recidivanti, alternate o abbinate ad *Escherichia coli*, o ancora leucorrea ricorrente, vaginiti, uretriti si può consigliare del **Mn-Cu** (manganese rame).

Nelle infezioni da *Candida albicans* con leucorrea e prurito, litiasi renale, oliguria, si può consigliare **Mn-Co** (manganese cobalto).

In caso di candidosi purulenta, uretriti, vaginiti, cistopieliti si può consigliare **Cu-Au-Ag** (rame, oro, argento).

Inoltre si può associare del **rame** in tutte le forme infiammatorie e infettive, il **fosforo** che lavora sugli spasmi uretrali e sul tenesmo da cistite; il **magnesio** che favorisce l'eliminazione della renella; il **potassio** in caso il soggetto sia astenico; il **selenio** come antiossidante per contenere i fenomeni degenerativi, utile anche in caso di renella o litiasi renale; il **silicio** per la lassità dei connettivi vescicali; ed infine lo **zolfo** attivo sugli organi emuntori con effetto disintossicante.



La lampada del tuo corpo è l'occhio. Se l'occhio tuo è sano, anche tutto il tuo corpo è illuminato. Ma se è malato, anche il tuo corpo è nelle tenebre.”

Vangelo di Luca, 11 34 “

INTOSSICAZIONE E IRIDOLOGIA

L'esame iridologico permette di identificare la zona di disequilibrio che dà origine ai vari problemi di salute. La normalità o anormalità organica è possibile riconoscerla nell'iride. L'iridologia è una disciplina "olistica", cioè permette di leggere le svariate informazioni che ci fornisce il nostro organismo, sotto vari aspetti, che vanno da quello fisico, a quello mentale, a quello emozionale fino ad arrivare allo spirituale.

Dal punto di vista della MTC l'osservazione degli occhi è molto importante in quanto permette di valutare lo stato dello *Shen* e quindi la luminosità degli occhi e dello sguardo. Infatti occhi luminosi e limpidi indicano uno *Shen* vitale mentre occhi spenti indicano uno *Shen* disturbato.

Il *Ling Shu*, capitolo 3, riporta che bisogna esaminare gli occhi perché sono il riflesso dell'energia dei 5 organi.

Anche la loggia acqua è collegata agli occhi: i reni governano l'acqua, eliminano i liquidi in eccesso e trattengono quelli necessari.

Una parte dell'acqua dell'organismo è deputata al nutrimento e all'umidificazione degli occhi, condizione necessaria per una visione corretta.

I segni iridologici possono essere congeniti o acquisiti. I primi identificano caratteristiche ereditate geneticamente, proprie dell'individuo; i secondi compaiono nel corso della vita di ognuno, essendo dovuti all'influenza dell'ambiente sulla normale funzionalità delle logge energetiche.

Lo studio della tipologia dei segni unito alla localizzazione topografica delle varie strutture organiche, rappresenta il punto centrale dell'attività iridologica.

Si possono considerare tutti i segni come espressione di un'alterazione energetica Presente, Passata, o di Predisposizione.

Vengono classificati come segue:

- segni strutturali genetici, gran parte presenti già alla nascita;
- segni cromatici detti fenotipici, gran parte acquisiti nella vita;
- segni riflessi-nervosi generalmente modificabili durante la vita;

A seconda del colore, possiamo far riferimento a diversi organi.

Rifacendoci alla suddivisione delle logge energetiche e agli organi ad esse associate, possiamo effettuare la seguente classificazione:

- iride linfatica;
- iride ematogena;
- iride mista;

L'iride chiara, azzurra, più o meno blu, linfatica indica predisposizione per le malattie di tipo

linfatico, quali quelle delle vie aeree respiratorie, dell'intestino, malattie reumatiche con coinvolgimento dei reni e del cuore.

L'iride scura, marrone o ematogena indica predisposizione per le malattie derivanti dal sangue, disturbi circolatori, dislipidemie e altre malattie metaboliche.

Il terzo tipo principale di iride è dato dal miscuglio delle altre due, tanto è vero che è detto misto; è di colore verdognolo o grigio – verde, con combinazioni e sfumate molto variabili.

Tale tipo indica soprattutto predisposizione per problemi epatobiliari.

Considerando che, nell'esame dell'iride, per la definizione di costituzione, ha grandissima importanza il colore, si deve partire proprio dalla sua analisi per arrivare a capire come poter fare l'associazione con le logge energetiche della MTC.

Lacune, cripte, diradamenti

Danno informazioni sulla debolezza costituzionale congenita dell'organo in cui compaiono. La profondità della lacuna è un segno di rinforzo del segno stesso: più è profonda, più il significato che essa porta è importante. La stessa cosa dicasi per i bordi pigmentati o per pigmenti in sua prossimità. Le cripte portano la stessa informazione delle lacune, ma si differenziano da queste ultime per le dimensioni molto ridotte. I diradamenti non sono vere e proprie lacune, infatti si assiste solo ad un diradarsi delle fibre connettivali, dando l'impressione di cedevolezza della zona in cui compaiono. I tre segni appena descritti indicano una debolezza costituzionale degli organi in cui compaiono.

Macchie e pigmenti

Sia le macchie che i pigmenti sono originati da una sovrapposizione di un colore diverso da quello di fondo dell'iride. Esiste una sottile differenza tra i due segni, infatti, la macchia ha margini ben definiti, mentre nel pigmento essi sono più sfumati.



Guarigione

Un battito del suo cuore è un istante. Un battito del suo cuore è un'eternità. Un battito del suo cuore è mutamento.

Il nuovo amore è rosso come il sangue

CONCLUSIONI

Esistono diversi livelli di guarigione: *meccanica*, cioè la remissione del sintomo; *biologica* cioè la trasformazione della persona dopo l'incontro e la comprensione della malattia; *spirituale* quando siamo in grado di considerare la nostra malattia dal punto di vista del Sè. Quindi la malattia ci consente di rimetterci in ascolto della voce del sé e di ricordarci qual'è il nostro piano di volo, cioè la rotta che il nostro sé ha scelto di seguire.

Guarire è ritornare al posto di guida e ricominciare a ripercorrere la strada, fosse anche una mulattiera scoscesa e difficilmente praticabile. Allora guarire è smettere di rifiutare la nostra ombra, di non accettare quegli aspetti di noi stessi che non ci piacciono e le persone che ce le rappresentano. Spesso abbiamo la tendenza a proiettare sugli altri aspetti di noi stessi che non abbiamo ancora risolto e che non vogliamo considerare ed affrontare.

Ecco perché guarire è accettare quegli aspetti di noi stessi che abbiamo sempre rifiutato, perché in ogni ombra c'è un punto di luce dal quale probabilmente abbiamo deviato, abbandonandone la potenziale fertilità che sarebbe stata un'occasione di crescita

La salute vera è la felicità, ed è una felicità così facile da raggiungere perché è la felicità delle piccole cose, fare le cose che veramente amiamo fare, stare con la gente a cui veramente vogliamo bene. E' importante cercare dentro se stessi la vera causa dei disturbi e malattie. L'apparente causa esterna non è che la goccia che ha fatto traboccare un vaso già colmo, incapace di contenere e resistere al germe che passa, al colpo di freddo all'ultimo evento stressante sopraggiunto.

I conflitti interni indeboliscono gli organi, le insoddisfazioni portano a ricercare stili di vita lontani dalla natura, la debolezza della volontà porta ad accettare un lavoro lontano dal nostro bisogno. Ogni azione, ogni pensiero lascia nella nostra psiche una traccia profonda.

La comprensione del perché della malattia libera dalla paura e restituisce all'essere umano la responsabilità della propria guarigione, il terapeuta allora diventa un caro compagno di viaggio, un aiuto per guardarsi dentro nello specchio interiore e riconoscere tutto il proprio potenziale e la propria unicità e bellezza.

RINGRAZIAMENTI

Vorrei ringraziare in modo particolare due persone, la straordinaria Gigliola che con la sua sensibilità e determinazione ha permesso alle mie emozioni di fluire liberamente.

Andrea che con la sua pazienza, disponibilità e sensibilità mi ha sostenuto e spronato.

Ed infine vorrei ringraziare la persona più positiva, serena che io conosca, Cesare il mio compagno di viaggio, che non ho incontrato a caso, oltre ad essermi stato vicino mi ha sempre sostenuto ed accompagnato in questo viaggio.

I miei figli Andrea e Riccardo che hanno capito quando era il momento di lasciarmi sola.

Ringrazio la scuola e tutti i miei insegnanti, i miei compagni ed amici per aver contribuito ad ampliare la mia visione positiva della vita.

Infine ringrazio i miei pazienti che mi hanno aperto i loro segreti e il loro cuore, mi hanno insegnato a comprendere meglio l'essere umano nelle sue parti più nascoste.

BIBLIOGRAFIA

Atlante di anatomia	Giunti
Società Italiana di Urologia	www.siu.it
Malattia e linguaggio dell'anima	Edizioni mediterranee Rudiger Dahlke
Aggressione come scelta	Edizioni mediterranee Rudiger Dahlke
Malattia e destino	Edizioni mediterranee Rudiger Dahlke, Thorwald Dethlefsen
Il destino come scelta	Edizioni mediterranee Thorwald Dethlefsen
Ideogrammi della salute	Edizioni Red Fabrizia Berera
Oligoelementi e neuropatia	Edizioni Enea Margherita Faccio
Piante officinali e naturopatia	Edizioni Enea Deborah Pavanello
La medicina naturale alla portata di tutti	Edizioni FB Manuel Lazaeta Acharan
Fondamenti di medicina tradizionale cinese	Edizioni Xenia Franco Bottalo Rosa Brutzu
Diario di psicosomatica	Edizioni tecniche nuove Susanna Garavaglia
I sintomi parlano	Edizioni Tea Rossella Panigatti
Il cammino dell'anima	Edizioni Xenia Franco Bottalo
Le emozioni parlano	Edizioni Tea Rossella Panigatti
La paura della paura	Edizioni Tea Rossella Panigatti
A tu per tu con la paura	Edizioni Feltrinelli Krishananda Amana
Kundalini tantra	Edizioni Satyananda Ashram Italia Swami Satyananda Saraswati
Crisi personale e crescita interiore	Edizioni mediterranee Rudiger Dahlke
Intestino libero	bernard jensen
Benattia	Edizioni Nuova Ipsa editore Oliviero Francesco
Le opere complete del Dr. E. Bach	Macro edizioni
Illumina il tuo lato oscuro	Macro edizioni Debbie Ford
Trattato di astrologia	Andrè Barbault edizioni astrolabio
Atlante di agopuntura	Carl Hermenn Hempen edizioni Hoepli tavole e testicoli
Guarire con il sistema corpo specchio	Edizioni Tea Martin Brofman
Dispensa di psicosomatica	Docente Guerini Gigliola
Dispensa di MTC	Docente Andrea Navoni
Dispensa di Fitoterapia	Docente Ornella Bettini
Dispensa di fiori di Bach	Docente Alessandra Tanfoglio
Dispensa di iridologia	Docente Corrado Tanzi
Dispensa di Idrofangoterapia	Docente Corrado Tanzi

Dispensa di dietetica
Dispensa di psicologia
Dispensa di riflessologia
Dispensa di astrologia

Docente Loretta fattori
Docente Efrem Sabatti
Docente Mario Zanoletti
Docente Cinzia Persichini Angelo



ALLEGATI

ALLEGATO NUMERO 1

T.V. ANNI 70

Anamnesi patologica remota: Ipertensione arteriosa, diverticolosi del sigma, ipotiroidismo, dislipidemia, edema cronico arto inferiore sx causa precedente frattura di tibia.

Terapia domiciliare: Asa, farmaco per ipertensione e per ipercolesterolemia.

Interventi chirurgici: Appendicectomia, melanoma del dorso, chirurgia gamba sx per frattura di tibia.

Anamnesi patologica prossima: Neoplasia vescicale, T1G3 + cis, nel 2013 eseguita turb e poi cicli di instillazioni vescicali con BCG, successive turb e poi ucs+bio.

Anamnesi prossima: Viene da me per un problema di cistite chimica, e disfunzione erettile.

Il signor T. V. è pensionato riferisce gonfiore post prandiale, non manifesta perdita di appetito, fuma 10 sigarette die, assume vino ai pasti e beve meno di un litro di acqua al giorno, il suo peso è di 110 Kg, la sua pressione è 130/80 compensata con farmaco. La sua alimentazione è principalmente proteica che assume tutti i giorni (tre bistecche al sangue). Per quanto riguarda la funzione intestinale è normale mentre attualmente la minzione è dolorosa a seguito della cistite da farmaco. Il suo riposo notturno è disturbato si alza ogni ora per urinare. Il suo respiro è eupnoico. Il colore dell'iride è mista con presenza di febbre gastrointestinale.

Osservazione del piede: Morfologia piedi caldi conformazione piede greco presenta alluce valgo dx e sx tonico e apertura femminile, morbido fuori e duro dentro. Presenta palmatura 2/3 dx e sx. domina terra il colore è giallo arancio e l'odore è rancido. La pelle appare secca, le unghie del 1 dito dx e sx sono gialle e sfaldate con striature verticali, presenza di duri a livello del tallone. Presenta inoltre callosità calcaneare.

Trattamento eseguito: Reni e vescica urinaria organi sessuali, sistema immunitario colonna linfatica tutto l'intestino fegato, milza stomaco, pancreas polmone. Consigliato la correzione alimentare iniziando con il limone al mattino e consiglio di ridurre le proteine animali. Presenta un ph urinario di 5 quindi acido. Riferisce di essere un tipo tranquillo ma a volte con scatti d'ira da rompere tutto ciò che incontra. Al secondo incontro riduzione della sintomatologia dolorosa e visto che era molto irritabile ho eseguito rife rilassante che poi ho continuato a mantenere.

Al sesto trattamento risulta migliorato il sonno e anche la disfunzione erettile è migliorata, tratto anche R1,R2,R3,R4 perché lo trovo in scarico.

Nei successivi trattamenti oltre al rilassante aggiungo anche la tonificazione del rene e lavoro con lui sulla rabbia e sulla paura emersi durante il percorso in quanto viene alla luce la paura per la moglie che dal 2013 è in dialisi e la preoccupazione per la figlia che si è separata da un marito violento.

Termino con lui al nono trattamento perché si è lussato la spalla sx, anche se il paziente riferisce un netto miglioramento sia della irritabilità, che della qualità del sonno e anche nei confronti del cibo il suo approccio è diverso.

ALLEGATO NUMERO 2

B.E. ANNI 68

Anamnesi patologica remota:

K vescica T1 G2 da 10 anni

Terapia domiciliare:

Nessuna.

Interventi chirurgici:

resezioni endoscopiche (TURV).

Anamnesi patologica prossima:

Neoplasia vescicale, T1G2, incontinenza, vescica piccola a seguito delle numerose resezioni endoscopiche e cicli di chemioterapia endovesicale sperimentando tutti i farmaci.

Anamnesi prossima:

Viene da me per cercare di trovare un po' di pace interiore prima dell'intervento di cistectomia radicale

Il signor B.E. è pensionato, riferisce dopo i pasti la presenza di gonfiore post prandiale, lamenta stanchezza continua, ed un enorme appetito. Non fuma, non ha mai lavorato con sostanze chimiche. La sua alimentazione è variegata assume verdura e frutta non più di 2/3 volte alla settimana, assume carne tutti i giorni ed anche i formaggi. Controllando i suoi esami si nota un ph urinario che si mantiene sul 4,5/5 (acido). L'alvo è normale il suo respiro è eupnoico. Presenta un iride azzurra con la presenza di febbre gastro intestinale. In questi ultimi 4 anni ha perso 2 fratelli e 2 nipoti quindi questi fatti lo hanno segnato profondamente. Si sente irritabile ed aggressivo perché attanagliato dalla paura di quello che può succedere alla sua salute. Questa sua aggressività è rivolta alla figlia e alla moglie. Il paziente ha una incontinenza urinaria porta il pannolino e soffre di irritazione vescicale con spasmi ad urinare.

Ho eseguito sempre la riflessologia rilassante (10 sedute cadenza settimanale), e tonificato K1,2,3,4,7, inoltre ho consigliato i fiori quali mimulus per il suo modo di porsi, cherry plum perché riferisce di aver paura di impazzire, cerato perché continua a chiedere rassicurazioni, larch per la mancanza di fiducia in se stesso, walnut per accettare il cambiamento. Inoltre consiglio di colorare il mandale, nonostante all'inizio appare titubante poi accetta, riportando nelle volte successive l'enorme beneficio ottenuto in quanto la sua mente era concentrata al colore e non pensava quindi all'intervento.

Nel mese di ottobre si sottopone all'intervento di cistectomia radicale con derivazione urinaria. L'ho assistito il giorno dell'ingresso in reparto ed in sala operatoria. Mentre passava sul lettino della sala operatoria ha riferito che in 10 anni di interventi era la prima volta che si sentiva in pace e sereno.

ALLEGATO NUMERO 3

R. L. ANNI 55

Anamnesi patologica remota: BPCO, esposizione professionale a piombo, zinco, cadmio.

Terapia domiciliare: Nessuna.

Interventi chirurgici: Intervento mano sx per trauma da scoppio d'arma da fuoco e resezioni endoscopiche (TURV).

Anamnesi patologica prossima: Aprile 2014 primo riscontro di k vescica T1G3 a cui seguono instillazioni con BCG e successive turv. Poi dopo turv seguono cicli con mitomicina. Paziente intollerante a qualsiasi manovra invasiva.

Anamnesi prossima: Viene da me per riuscire ad affrontare meglio le sue paure e la sua aggressività. Suo padre è deceduto per k vescica nel 1993 e sua madre per k pancreas (età 59 anni).

Il signor R. L. svolge un lavoro come responsabile di una ditta di forni industriali, lavora su tre turni. La sua funzione digestiva è normale con appetito abbondante, predilige carne rossa che assume tutti i giorni, assume pasta tutti i giorni così anche i latticini. Assume poca frutta e verdura. Fuma 10 sigarette al di. La sua diuresi è normale presenta un ph tra 5 e 6,5 il suo alvo è normale si scarica tutti i giorni. Se è nervoso soffre di gonfiore addominale. Soffre molto spesso di lombosciatalgia e cervicalgia che compensa con antiinfiammatori. Il suo respiro è eupnoico. Sente mancanza di pace interiore, con scatti d'ira.

I suoi piedi sono caldi con dominanza cielo conformazione greca e presenza sia dx che sx di alluce valgo, il suo piede è morbido fuori e duro dentro il 4 e 5 dito sia dx che sx sono sottoposte ed il 2 e 3 sono palmati. La pelle è ben idratata il suo colore è giallo verde, presenta anche rughe intorno alla zona retto. Il piede sx appare come svuotato rispetto al dx. Le unghie del 1° dito presentano micosi e tutte sono sfaldate con striature verticali. La vescica urinaria è gonfia e rossa (primo trattamento).

Ho eseguito sempre la riflessologia rilassante e tonificato il rene perché in scarico, essendo una persona molto sospettosa sono andata cauta anche nel proporre i fiori che piano piano ho proposto e al 4° trattamento ho consigliato: impatiens perché sempre in movimento willow, larch vervain, cherry plum, impatiens. Ho continuato così fino al 10° trattamento poi ho inserito altri fiori in base alle parole chiave della persona sono passata a roch water, olive, beech, holly e impatiens.

L. mi ha chiesto di proseguire i trattamenti perché sente di stare meglio, meno aggressivo e più sereno, anche il sonno è più ristoratore rispetto a prima che si sentiva stanco come se non avesse riposato a sufficienza.

B.A. ANNI 55

Anamnesi patologica remota: Nega ex fumatrice da 24 anni.

Terapia domiciliare: Nessuna, **allergica alla amoxicillina.**

interventi chirurgici: Menisco dx.

Anamnesi patologica prossima: Aprile 2015 ucs poi maggio 2015 seconda ucs, luglio eseguita turb diagnosi neoplasia vescicale, T1G3, segue un ciclo di instillazioni vescicali con BCG.

Anamnesi prossima: Viene da me per un problema di ansia e paura per la sua patologia la signora è casalinga sposata apparentemente felice. Viene sempre accompagnata dal marito che appare sospettoso.

La sua alimentazione è varia anche se assume proteine tutti i giorni Per quanto riguarda la funzione intestinale è normale e anche la sua diuresi è normale. Controllando il suo ph urinario noto che presenta un valore intorno a 5,5. Il suo riposo notturno è normale. Il suo respiro è eupnoico. Il colore dell'iride è linfatica con presenza di febbre gastrointestinale, la signora riferisce di essere molto spaventata dalla diagnosi fa fatica a rimanere ferma sulla sedia e il suo sguardo è spento. Propongo una serie di incontri di massaggio metamorfico che la signora accetta. Propongo inoltre di correggere l'alimentazione evitando il più possibile la carne e suggerisco di correggere il ph urinario. Eseguiti un totale di 10 trattamenti con olio dove all'interno avevo messo walnut, crab apple e star of betlem.

Durante i primi tre trattamenti la signora fa molta fatica a rilassarsi ed a lasciarsi andare, riferisce che è la prima volta che si prende del tempo per lei. Propongo i fiori di bach che la signora accetta, consiglio mimulus perché oltre ad agire sulla paura agisce anche sulla sua timidezza, walnut per il cambiamento in atto, olive per ridare energia, star of betlem per superare lo shock e centaury per riprendere il proprio spazio. I trattamenti sono proseguiti bene e piano piano la signora ha incominciato a prendere coscienza di sé e del suo stato d'animo. Al 10° trattamento B.A. sembrava un'altra persona e con questa frase ne è la dimostrazione: "Con questi trattamenti non avrò sconfitto la malattia ma sicuramente non lascerò che sia lei a vincere, io con la mia volontà e la mia nuova consapevolezza sarò in grado di sconfiggerla e di rinascere a nuova vita. Grazie".

ALLEGATO NUMERO 5

C.G. ANNI 68

Anamnesi patologica remota: Ipertensione arteriosa, pregresso tia, k prostata.

Terapia domiciliare: Cardioaspirina

Interventi chirurgici: Nessuno.

Anamnesi patologica prossima: Turv nel 2014 poi successiva re turv referto istologico riporta t1 g3, eseguite istillazioni vescicali con BCG, nel 2015 turv per sospetta recidiva portare citologie sospette.

Anamnesi prossima: Pensionato in passato ha svolto la professione di falegname, fuma 6 sigarette die, il suo respiro è eupnoico mangia di tutto anche se preferisce la carne rossa. Assume poca frutta e verdura riferisce 2/3 volte alla settimana. Consuma tanti formaggi stagionati. Non consuma alcolici tranne un bicchiere di vino rosso ai pasti. Iride linfatica particolarmente nervoso, scatta subito. Sonno irregolare.

Proposto un trattamento di riflessologia rilassante. C.G. presenta un piede cavo duro al tatto quasi inviccinabile, le dita sono retratte e le unghie dell'alluce sono gialle con micosi sul lato ungueale esterno. I piedi sono freddi gelati con i tendini visibili e duri a livello dorsale. Alla terza seduta riferisce un leggero miglioramento soprattutto relativo al sonno dove riporta di dormire meglio. Propongo i fiori soprattutto per il continuo rimuginare dei pensieri. All'inizio sembra riluttante ma poi accetta. Consiglio white chestnut per i pensieri ripetitivi, walnut per accettare il cambiamento in atto anche perché oltre ad avere il tumore alla vescica è comparso anche alla prostata e quindi nei prossimi mesi dovrà essere sottoposto a radioterapia perché non vuole fare intervento di prostatectomia radicale, horbeam per la stanchezza mentale, willow perché sente che il destino è contro di lui, pine per il senso di colpa nei confronti della moglie, larch per avere più fiducia in se stesso. Durante i trattamenti emerge che il suo rapporto con la moglie non è idilliaco perché lei si intromette sempre ogni volta che parla e lui non riesce ad esprimere le proprie idee e pensieri.

Dopo 10 trattamenti il signor G risulta più sereno e più consapevole, meno rancoroso ed anche i pensieri non lo assillano più come prima. Anche il suo rapporto con la moglie è leggermente migliorato riesce ad essere più tollerante ed a far rispettare le proprie idee e scelte cosa che prima faceva fatica perché riteneva di non essere ancora pronto e quindi faceva ricadere la colpa sulla moglie.

ALLEGATO NUMERO 6

S.F. ANNI 73

Anamnesi patologica remota: Ipertensione arteriosa, ipertrofia prostatica benigna.

Terapia domiciliare: Silodosina.

Interventi chirurgici: Ernioplastica bilaterale.

Anamnesi patologica prossima: Luglio 2015 turv diagnosi ca alto grado, inizia instillazioni vescicali con BCG.

Anamnesi prossima: Pensionato ex impiegato presso ufficio postale. La sua alimentazione è varia, beve vino ai pasti, minzione regolare ed alvo stitico. Ex fumatore a smesso da 15 anni.

Il suo riposo notturno è normale. Il suo respiro è eupnoico. Il colore dell'iride è mista con presenza di febbre gastrointestinale. S.F. è angosciato terrorizzato per la diagnosi e il suo sguardo è spento rivolto al pavimento. Propongo una serie di incontri di massaggio metamorfico che il signore accetta.

Eseguiti un totale di 10 trattamenti con olio dove all'interno avevo messo walnut, crab apple e star of betlem.

Durante i primi 5 trattamenti S.F. fa molta fatica a rilassarsi ed a lasciarsi andare, riferisce che è la prima volta che si fa toccare da un'altra donna che non sia la moglie. Propongo i fiori di bach che accetta, consiglio gorse perché riferisce di essere senza speranza, sweet chestnut per la sua angoscia walnut per il cambiamento in atto, star of betlem per superare lo schok, rock rose per il panico. I trattamenti sono proseguiti bene e piano piano S.F. ha incominciato a prendere coscienza di sé e del suo stato d'animo. Appare meno ansioso ed impaurito anche il suo sguardo non è più rivolto verso il basso ma guarda avanti.