



MENS SANA IN CORPORE SANO

Il potere del sistema immunitario

Matricola n. 0225

Mariana Lapi

Relatore

Gigliola Guerini



GRAZIE ALLA TERRA, GRAZIE AL CIELO, GRAZIE AL SOLE, GRAZIE ALLA LUNA, GRAZIE ALLA NOTTE, GRAZIE AL GIORNO, GRAZIE AL MARE, GRAZIE ALLA MONTAGNA, GRAZIE ALL' ACQUA, GRAZIE ALL'ARIA, GRAZIE AL FUOCO, GRAZIE AI PIANETI, GRAZIE AL VUOTO, GRAZIE ALL'UNIVERSO , GRAZIE ALLA VITA.

INDICE

INTRODUZIONE	5
LA FISIOLOGIA DEL SISTEMA IMMUNITARIO	7
LA RISPOSTA IMMUNITARIA.....	10
COOPERAZIONE TRA LINFOCITI T E B	11
LA TOLLERANZA	12
IL SISTEMA NEUROENDOCRINO.....	14
IL SISTEMA LINFATICO	14
LE INTERAZIONI TRA SISTEMI.....	15
PSICHE - SISTEMA NERVOSO - SISTEMA ENDOCRINO E IMMUNITÀ	16
STRESS E PSICHE	16
REGOLAZIONE BIOCHIMICA DELLO STRESS.....	17
MALATTIE AUTOIMMUNI	19
ALIMENTAZIONE	20
LA PIANTA E L'UOMO	21
NUTRIZIONE E LAVORO CELLULARE	21
ALIMENTI VIVI E MORTI	22
BIORISONANZA DEGLI ALIMENTI	22
ALIMENTI RIVITALIZZANTI	23
ALIMENTI CHE AIUTANO IL SISTEMA IMMUNITARIO.....	24
PROBIOTICI.....	27
LE VITAMINE.....	29
<i>La vitamina C</i>	<i>29</i>
<i>La Vitamina D: la regina del sistema immunitario</i>	<i>31</i>
<i>La Vitamina A.....</i>	<i>34</i>
<i>Le 8 Vitamine del gruppo B.....</i>	<i>35</i>
BERE ACQUA IONIZZATA.....	36
OLIO TERAPIA.....	37
ERBE BENEFICHE PER IL FEGATO	37
LA DIETA DEL METODO KOUSMINE.....	37
<i>Crema budwig</i>	<i>40</i>
OLIGOELEMENTI.....	40
GEMMODERIVATI.....	42
OLI ESSENZIALI	43
DIGIUNO TERAPEUTICO	44
<i>Come fare un buon digiuno</i>	<i>48</i>
L'ARIA.....	51
LA LUCE.....	51
L'ACQUA	52
IDRO-TERMO-FANGO PRATICA.....	53
<i>Regole applicative</i>	<i>53</i>
FRIZIONI FREDE UMIDE E FRIZIONI SECCHHE	53
IMPACCHI.....	54
IGIENE INTESTINALE	56
ATTIVITA' FISICA.....	58
I CINQUE TIBETANI.....	58
<i>Il ruolo dei chakra</i>	<i>59</i>
GINNASTICA ORMONALE TIBETANA.....	60
CAMMINATA VELOCE.....	61
LA CORSA.....	62
TECNICHE E ESERCIZI PER MENTE PSICHE E SPIRITO	66

LA RESPIRAZIONE.....	66
IL POTERE DI ADESSO	69
PSICOSOMATICA	71
POLARITÀ E UNITÀ.....	73
ANALOGIA E SIMBOLISMO DEL SINTOMO	74
ASPETTI COMUNI DEI SINTOMI ANTI-POLARI.....	75
AUTOAGGRESSIONE E MALATTIA	76
MARTE E IL PRINCIPIO DI AGGRESSIONE	76
PLUTONE: L'ARCHETIPO DELL'AGGRESSIVITÀ FEMMINILE	78
PROIEZIONE E OMBRA.....	80
LA MALATTIA COME OPPORTUNITÀ	81
IL SENSO PSICOSOMATICO DI ALCUNE MALATTIE.....	82
APPARTENENZA E INDIVIDUAZIONE.....	86
I CHAKRA.....	88
QUARTO CHAKRA: IO AMO.....	88
MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	90
ASTROLOGIA	94
IRIDOLOGIA.....	95
FIORI DI BACH.....	96
IL POTERE DELLA MUSICA.....	98
CROMOTERAPIA	100
LA FREQUENZA DEI COLORI.....	100
IL POTERE DEL CONTATTO.....	102
MASSAGGIO DELL'ANIMA	103
RIFLESSIOLOGIA PLANTARE.....	107
TECNICA METAMORFICA	108
ESPERIENZA PRATICA.....	109
CONCLUSIONI.....	112
BIBLIOGRAFIA	113
SITOGRAFIA	113
RINGRAZIAMENTI	114

INTRODUZIONE

Ho sempre pensato che il sistema immunitario fosse molto importante per il nostro corpo. Senza un suo giusto funzionamento varie patologie possono farsi sentire, ci sentiamo stanchi, indeboliti, poco lucidi nelle cose che dobbiamo fare, con mancanza di concentrazione e soprattutto, cosa molto importante, abbiamo difficoltà a scegliere quello che veramente vogliamo fare nella vita ed a realizzare in pieno il nostro progetto di vita.

Personalmente a livello fisico avevo un sistema immunitario debole. Anni fa infatti avevo un ipotiroidismo con i valori del TSH abbastanza alti. Ho scelto di curarmi in modo naturale, col tempo e con pazienza i valori sono rientrati alla norma.

Sono andata da una naturopata di fiducia e abbiamo cominciato un percorso di riflessologia plantare. In quel periodo ho iniziato a fare con costanza tanti lavori di ricerca interiore con lo scopo di auto-conoscermi e prendere consapevolezza dei miei atteggiamenti, comportamenti e pensieri inconsci che condizionavano il mio presente, le mie scelte e soprattutto l'espressione di me come donna, mamma, amica, collega, ecc.

Ho iniziato inoltre una dieta alimentare che aiutava la tiroide ad un corretto funzionamento, assumendo anche degli integratori allo iodio.

Tutto il percorso fatto nell'auto-curarmi è stato molto bello, perché ho scoperto tante cose sul funzionamento della ghiandola tiroidea nel nostro corpo e anche il percorso interiore verso l'accettazione, l'accoglienza e l'amore verso di me è stata una grande opportunità.

Sono partita senza tante aspettative; dato che non avevo sintomi mi sono curata in modo naturale, con risultati ottimi, oltre alla guarigione.

Dopo questa esperienza e un'altra fatta con i fiori di Bach, basata su di un lavoro interiore con risultati sorprendenti, ho pensato che con un po' di impegno e pazienza potevo provare a curarmi senza prendere farmaci a vita.

È stato in quel momento che ho capito che dovevo passare dalla parte del paziente a quella di terapeuta. Così la vita mi ha portato a conoscere la scuola di naturopatia ConSè, in cui mi sono sentita subito a casa.

Ora manca solo questa tesi, perché diventi Naturopata. Non me lo sarei mai aspettata ed è sorprendente come la vita, nel momento in cui ci ascoltiamo, amiamo e curiamo in modo consapevole, ci mette sulla nostra strada infinite opportunità: con chiarezza e onestà interiore possiamo cogliere e realizzare quello che veramente ci rende felici e vivere ogni momento con meraviglia.

L'intento di questa tesi è di dare dei consigli al lettore su come rafforzare il proprio sistema immunitario a proposito del quale ho elaborato una dieta alimentare, alcune specifiche attività fisiche, esercizi di respirazione, tecniche di naturoigenismo, un approfondimento della parte psicosomatica per un valido aiuto di consapevolezza, i punti di vista della medicina tradizionale cinese, dell'astrologia e dell'iridologia.

Ho sperimentato quasi tutte le tecniche illustrate e la dieta alimentare su di me negli ultimi 15 anni.

Comprendere il funzionamento del nostro sistema immunitario ed aiutarlo finché siamo in salute anziché ostacolarlo, stimolandolo con varie tecniche nonché portare l'armonia psicofisica con la natura aumenta la nostra qualità di vita, ci porta pace e gioia nel cuore, ci aiuta ad aumentare le nostre potenzialità ed a comprendere e realizzare quello che veramente vogliamo fare nella vita.

Un altro aspetto d'aiuto al sistema immunitario è avere una visione spiraliforme verso noi stessi, gli altri e il mondo. Ogni momento che passa è un continuo mutamento, avere un atteggiamento positivo e di fiducia è come avere una pozione magica.

Tutto può cambiare se diventiamo artefici del nostro destino, più miglioriamo noi stessi e più vediamo un mondo migliore davanti a noi.

LA FISIOLOGIA DEL SISTEMA IMMUNITARIO

Gli organi, le cellule e le molecole del sistema immunitario agiscono di concerto per sviluppare una risposta omeostatica ai patogeni, fortemente integrata, potente e specifica basata sulla creazione di circuiti cellulari e molecolari che presentano le proprietà dei sistemi complessi.

Il sistema immunitario è un sistema omeostatico deputato al riconoscimento ed eliminazione di tutto ciò che è estraneo al nostro organismo e che potenzialmente può alterare l'integrità strutturale e/o funzionale dell'organismo stesso.

Tutti gli elementi cellulari che costituiscono il sistema immunitario, cioè quelli della serie linfocitica, monolitico-macrofagica e granulocitica, insieme con gli elementi della serie rossa e piastrinica hanno la loro comune origine dalla cellula staminale totipotente che compare già nel periodo embrionale, negli "isolotti sanguigni" del sacco amniotico.

Partendo da questo primo "microambiente" favorevole alla loro comparsa, tali cellule pluripotenti colonizzeranno successivamente altre sedi, in cui troveranno differenti e specifici "micro-ambienti" che le orienteranno nella loro specializzazione: midollo osseo, timo, milza, polmoni, linfonodi, leucociti, intestino, pelle, mucose e fegato.

Il **midollo osseo** è l'organo in cui viene prodotta la maggior parte delle cellule che circolano nel sangue, tra questi vi troviamo: i globuli rossi, **i granulociti ed i monociti**.

Qui avvengono anche i primi stadi della maturazione dei linfociti B.

Il processo di origine di queste cellule prende il nome di **ematopoiesi**.

Il **timo** è una ghiandola costituita essenzialmente da cellule epiteliali e da un gran numero di linfociti, molti dei quali in fase moltiplicativa. E' nel timo che avviene la differenziazione in cellule linfoidi progenitrici (timociti) e quindi nei linfociti maturi capaci di colonizzare gli organi linfoidi secondari (milza, linfonodi ed altre strutture linfatiche).

Il timo dopo la pubertà va incontro ad una progressiva involuzione a tessuto adiposo, ma persistono focolai di attività che assicurano la continuità di una certa proliferazione di linfociti T.

La funzione essenziale del timo è quella di influenzare in modo determinante la differenziazione delle cellule staminali in linfociti T e di regolare successivamente la

funzionalità di questi elementi attraverso la sintesi di fattori simil-ormonali, denominati “timosine“, che svolgono molteplici altre attività. La loro diminuzione sarebbe una delle cause dell’invecchiamento e del conseguente aumento di neoplasie, malattie auto-immuni ed infettive che si riscontrano negli anziani. Sembra essere inoltre uno dei più significativi indici diagnostici dell’Aids.

Nel timo, inoltre, sembra che le cellule linfatiche imparino a distinguere il “self” dal “non self”, cioè fra gli antigeni propri dell’organismo contro cui non devono reagire e strutture estranee da cui si devono difendere.

I linfociti maturi che lasciano il timo attraverso le venule post-capillari sono quindi cellule in grado di reagire con antigeni estranei all’organismo attraverso le reazioni immunitarie cellulo-mediate. Si differenziano in due principali popolazioni di linfociti T funzionalmente distinte: una popolazione cellulare con attività adiuvante “*helper*” delle risposte immuni ed un’altra con attività “soppressorio – citotossica”.

Organi linfatici secondari

I linfociti T o B abbandonano l’organo linfoide primario per andare a localizzarsi negli organi linfoidi periferici in zone ben definite. Alcuni di questi potranno ricircolare nella linfa e nel sangue, per poi ritornare nel linfonodo. I follicoli linfatici contengono nel centro linfociti B che, in seguito ad una stimolazione antigenica di tipo umorale, si trasformano, proliferano e maturano in plasmacellule.

I linfociti sono cellule mononucleate presenti nel sangue periferico, nel midollo osseo, nella milza, nelle tonsille ed in altri organi linfatici; sono cellule con scarso citoplasma e nucleo sferico e ovalare.

Le **cellule linfoidi** si differenziano nei linfociti B e T: i primi sono in grado, dopo adeguata stimolazione da parte di un antigene, di proliferare e di differenziarsi in plasmacellule che producono notevoli quantità di anticorpi; i secondi sono anch’essi in grado di rispondere in modo specifico a stimoli antigeni con proliferazione cellulare, produzione e reazioni di ipersensibilità ritardata.

I **linfociti B** presentano immunoglobuline sulla superficie della cellula; si trasformano in plasmacellule in seguito ad uno stimolo antigenico.

I **linfociti T** assumono la loro caratterizzazione dopo l’interazione con le cellule epiteliali del timo e si differenziano in due sottopopolazioni: una con funzione “*helper*” ed un’altra con funzione “*suppressor*”.

Una piccola quota di linfociti circolanti (10%) sono identificate come

- linfociti K (*Killer*) provocano lisi delle cellule bersaglio ricoperte di anticorpi di tipo IgG che riconoscono attraverso un recettore per il frammento di queste Ig.
- linfociti NK (*natural killer*) sono in grado di lisare cellule bersaglio in assenza di qualsiasi pregressa immunizzazione.

I macrofagi

Le grandi cellule mononucleate della serie monocita-macrofagica hanno origine nel midollo osseo da un unico precursore; costituiscono il principale meccanismo cellulare di difesa contro i batteri, funghi e parassiti intracellulari.

I macrofagi svolgono un ruolo preminente nella risposta immune perché presentano l'antigene ai linfociti, mettendo così in moto tutto il meccanismo delle risposte immunitarie, con produzione di anticorpi. L'antigene, fagocitato dai macrofagi, in parte viene degradato ed in parte si fissa alla superficie della cellula, posizione questa che gli conferisce una elevata immunogenicità.

I macrofagi inoltre, sono in grado di riconoscere e distruggere una sostanza estranea anche con meccanismi non immunologici attraverso gli enzimi lisosomiali, enzimi idrolitici ed altri fattori solubili.

I granulociti

I granulociti sono cellule mature della serie mieloide che intervengono nelle reazioni immunitarie con due importanti meccanismi difensivi: la chemiotassi e la fagocitosi.

I granulociti sono distinti, a seconda della colorazione di alcune granulazioni citoplasmatiche, in

- granulociti neutrofili (sono i più numerosi nel sangue circolante, contengono nel citoplasma granuli molto fitti che determinano l'alta capacità lesiva nei processi infiammatori),
- granulociti eosinofili (contengono nel citoplasma granuli più voluminosi, sono in grado di esercitare azione lesiva contro alcuni parassiti),
- granulociti basofili (la loro attività è strettamente legata agli enzimi proteolitici ai quali si associa epirina e istamina che provocano una rapida degranulazione).

Il complemento

Il sistema del complemento è una cascata biochimica che attacca le superfici delle cellule estranee. Esso contiene oltre 20 diverse proteine ed è così chiamato per la sua capacità di "completare" l'uccisione degli agenti patogeni da parte degli anticorpi.

Il complemento è il principale componente umorale della risposta immunitaria innata.

Nell'adulto, questa risposta è attivata dal legame con gli anticorpi che sono correlati a questi microbi o il legame di proteine del complemento ai carboidrati presenti sulle superfici dei microbi. Questo segnale di riconoscimento innesca una risposta che comporta una rapida uccisione. La velocità della risposta è il risultato dell'amplificazione del segnale che si verifica dopo l'attivazione proteolitica sequenziale delle molecole di complemento, che sono anche proteasi. Questo produce una cascata catalitica che amplifica il segnale iniziale, tramite un feedback positivo. I risultati della cascata consistono nella produzione di peptidi che attraggono le cellule immunitarie, aumentano la permeabilità vascolare e rivestono la superficie di un patogeno, marcandolo per la distruzione. Questa deposizione di complemento può anche uccidere le cellule direttamente, in quanto agisce rompendo la loro membrana plasmatica.

I componenti del complemento sono sintetizzati nel fegato, nella milza e nelle cellule monocitarie circolanti. Condizioni di ipocomplementemia acquisita possono dipendere da varie cause:

- grave denutrizione che interferisce sui meccanismi immunologici, aumentando l'incidenza delle malattie infettive;
- insufficiente sintesi per insufficienza epatocellulare;
- eccessivo consumo.

La risposta immunitaria

I linfociti T costituiscono un pool di elementi cellulari a lunga vita (mesi o anni) che ha origine nel midollo osseo. Durante la fase di maturazione nel timo, i timociti acquisiscono sulla superficie un recettore per i globuli rossi, con i quali formano degli aggregati cellulari, diventando delle cellule immunologicamente competenti, cioè in grado di reagire con l'antigene.

Quando vengono stimolati da un antigene si trasformano in blasti e proliferano, producendo linfociti di piccole e grandi dimensioni in grado di legarsi all'antigene estraneo, presente sulla superficie delle cellule, e di iniziare il processo di lisi cellulare.

Una parte di questi linfociti stimolati si trasforma in piccoli linfociti, in grado di reagire direttamente ad un secondo contatto con l'antigene, e costituiscono i linfociti "memoria".

Le funzioni più importanti svolte dai linfociti T nella risposta immune sono:

- reazioni di ipersensibilità mediata da cellule (azioni difensive da virus, batteri, miceti, protozoi)
- reazioni di istocompatibilità (azione citotossica nei confronti delle cellule non self)
- liberazione di sostanze solubili (sostanze in grado di inibire la migrazione dei macrofagi, di agire da fattori di trasporto e di indurre la trasformazione di altri linfociti)
- memoria immunologica (immunità umorale: i B linfociti)

L'**immunità umorale** è la risposta immunitaria che si intrinseca attraverso la produzione di proteine specifiche dette anticorpi, immunoglobuline prodotte dai linfociti B differenziati in plasmacellule, si riversano nel sangue e negli altri fluidi circolanti (linfa, liquidi interstiziali).

Il linfocita B matura nel midollo osseo e va incontro ad un processo di proliferazione localizzandosi negli organi linfatici secondari (milza e linfonodi).

La maturazione dei linfociti B segue un programma geneticamente determinato e non è influenzata da fattori esterni, mentre la differenziazione terminale in plasmacellule e la produzione di cellule della memoria immunologica sono dipendenti dal contatto con l'antigene e sono regolate dall'intervento dei macrofagi e dei linfociti T.

L'introduzione di un antigene nell'organismo provoca, dopo alcuni giorni, un aumento di volume delle linfoghiandole regionali e della milza e contemporaneamente la comparsa nel sangue di anticorpi.

Ma non tutti i linfociti stimolati da un antigene si differenziano in plasmacellule, alcuni diventano **cellule con attività di memoria** in grado di riconoscere prontamente l'antigene ad un successivo contatto e di dare quindi una risposta immunitaria molto più rapida e con una maggiore produzione di anticorpi.

Cooperazione tra linfociti T e B

La sintesi e la secrezione di anticorpi sono proprietà dei linfociti B, che dopo una stimolazione antigenica proliferano e si differenziano in plasmacellule.

Per arrivare dall'antigene alla plasmacellula il processo prevede l'intervento dei macrofagi, i cui recettori di membrana si legano agli antigeni. Antigeni forti, quali virus e batteri, ed antigeni deboli, quali le molecole proteiche, sono prima rivestite da IgG e Complemento per favorire i legami con i recettori.

Una volta incorporati per fagocitosi nei macrofagi, gli antigeni vengono modificati e degradati per digestione enzimatica. Frammenti di antigene che sfuggono a questo processo si fanno strada fino alla superficie cellulare del macrofago e, associandosi alle molecole del complesso maggiore di istocompatibilità, si rendono disponibili per essere presentati ai linfociti T.

A questo punto il linfocito T *helper* esercita il suo effetto adiuvante mandando un messaggio al clone di B linfociti deputato alla sintesi di quel particolare anticorpo. I linfociti B rispondono differenziandosi in immunoblasti che, a sua volta, si dividono in due linee cellulari asimmetriche: plasmacellula e "cellula della memoria".

Un'altra sottopopolazione di linfociti T, quella dei *suppressor*, è in grado di ridurre o di sopprimere la sintesi di immunoglobuline da parte dei linfociti B attraverso un meccanismo di regolazione negativa o effetto soppressorio.

Possiamo avere due tipi di risposta immunitaria:

- **risposta immunitaria primaria:** quando un antigene viene a contatto per la prima volta con un organismo; in pochi giorni si ha la comparsa nel siero di anticorpi specifici. La concentrazione degli anticorpi aumenta successivamente fino a raggiungere un picco massimo entro 1-10 settimane, quindi lentamente diminuisce fino a cadere sotto i livelli dosabili;
- **risposta immunitaria secondaria:** al secondo contatto di un antigene con l'organismo, anche a distanza di anni, si osserva una risposta anticorpale più rapida, con una produzione maggiore di anticorpi e con una maggiore durata degli stessi in circolo, rispetto alla risposta primaria. Questa rapidità di risposta è legata alla presenza nell'organismo delle "cellule memoria".

La tolleranza

Per tolleranza si intende l'incapacità del sistema immunocompetente di un organismo di dare una risposta immunitaria, umorale o cellulare contro un antigene specifico. La mancata produzione di anticorpi da parte di un organismo verso i propri antigeni è definita

“auto-tolleranza“; questo fenomeno è fondamentale, poiché una reazione contro i propri tessuti sarebbe veramente di grave danno.

La tolleranza dei propri antigeni dipende da un processo attivo che comporta il contatto tra l’autoantigene e l’anticorpo corrispondente: nel periodo prenatale i cloni linfocitari, che vengono a contatto con gli antigeni propri, sono inattivati dall’antigene e risultano solo temporaneamente incapaci di produrre anticorpi (teoria di Burnet). Un ruolo rilevante in questo evento è svolto dai linfociti *T-suppressor*.

Un organismo può essere tollerante anche nei confronti di antigeni estranei (etero-tolleranza) e si ottiene solo con antigeni particolari, che persistono a lungo nell’organismo perché vengono degradati lentamente. Un antigene che induce tolleranza viene definito tollerogeno, mentre un antigene contro cui l’organismo reagisce è detto immunogeno.

Un altro meccanismo di tolleranza è la “**paralisi immunitaria**”, cioè una bassa dose di antigene permette una pronta risposta del sistema immunocompetente, mentre una dose elevata dello stesso antigene induce la paralisi del sistema immunitario, in quanto si bloccano i recettori immunoglobulinici dei linfociti B, con conseguente inattivazione linfocitaria che, entro certi limiti, è reversibile se si rimuove l’antigene dalla membrana citoplasmatica.

Questo meccanismo spiegherebbe la tolleranza verso antigeni appartenenti al “self” in cui i recettori contro tali antigeni sarebbero, infatti, sempre nella condizione di eccesso di antigene. Il fatto che il processo sia reversibile spiega anche la possibilità d’insorgenza di forme autoimmuni per attivazione di cloni di linfociti non più bloccati da un forte eccesso di antigene.

La tolleranza può essere indotta anche dalla somministrazione di anticorpi. Si pensa che il meccanismo d’azione sia costituito dal legame Ag-Ab, in modo che quest’ultimo non si leghi ai recettori presenti sui linfociti.

Tutti questi modi d’induzione della tolleranza sono antigeni specifici, cioè sono determinati da un determinato antigene che innesca il meccanismo.

Esiste però un altro tipo di tolleranza detta “**competizione antigenica**” che si innesca quando si somministra l’antigene ad un’*diminuita* o addirittura assente dose; questo meccanismo è utile per le vaccinazioni ed è forse all’origine della tolleranza verso le cellule tumorali che sono cellule mutate, cioè che presentano antigeni di istocompatibilità diversi dal “self”.

Il Sistema Neuroendocrino

Il sistema endocrino è deputato all'invio di "messaggi" ai vari organi e tessuti dell'organismo. Tali segnali sono forniti da sostanze chimiche di diversa natura, chiamate ormoni che possono essere prodotti dalle ghiandole endocrine, ma anche da singole cellule o da gruppi di cellule, come i neuroni o alcune cellule del sistema immunitario o dal cuore, stomaco, tessuto adiposo, fegato, cute ed intestino.

L'attività del sistema endocrino è fortemente correlata a quella del sistema nervoso.

Tra i due esiste un'importante connessione anatomica e funzionale, rappresentata dall'ipotalamo, che attraverso il peduncolo ipofisario regola l'attività dell'**ipofisi o ghiandola pituitaria**, la più importante ghiandola endocrina umana, posta alla base dell'encefalo e delle dimensioni di un fagiolo, a cui si deve il funzionamento di molte cellule, organi e tessuti.

Oltre all'ipofisi, le principali ghiandole endocrine sono: la tiroide, le paratiroidi, la porzione endocrina del pancreas, le ghiandole surrenali, le gonadi, il timo e la **ghiandola pineale**.

Secondo la teoria tradizionale gli ormoni, dopo essere stati prodotti da ghiandole o cellule, sono secreti nel sangue (meccanismo d'azione endocrino), da qui vengono trasportati fino ai tessuti bersaglio, dove espletano la propria funzione, influenzando l'attività cellulare.

Oggi è stato ampiamente dimostrato che alcuni ormoni possono influenzare la funzionalità delle stesse strutture che li ha prodotti (meccanismo d'azione autocrino) o di quelle adiacenti (meccanismo d'azione paracrino).

Gli ormoni agiscono in concentrazioni infinitesimali e per espletare la propria funzione hanno bisogno di legarsi ad un determinato recettore.

Il Sistema linfatico

Il sistema linfatico collabora con la circolazione e le difese immunitarie. I vasi linfatici raccolgono questo liquido, filtrato attraverso i linfonodi e lo immettono nuovamente nel circolo sanguigno. I linfonodi filtrano la linfa, rimuovendo batteri, detriti e cellule tumorali. Inoltre, gli organi linfoidei hanno la funzione di produrre i linfociti, di accumularli e di contribuire alla loro circolazione nel corpo. L'intestino tenue è circondato da numerosi vasi linfatici, chiamati vasi chiliferi, che assorbono i lipidi introdotti con l'alimentazione.

Come abbiamo detto, il sistema linfatico è costituito da una rete di vasi, organi e tessuti che lavorano in sinergia con l'apparato cardiovascolare e con il sistema immunitario; inoltre, si può trovare del tessuto linfoide sparso in diversi punti del corpo.

Fanno parte del sistema linfatico anche altri organi (come il timo, il midollo osseo rosso e la milza) che non sono direttamente collegati ai vasi linfatici.

Il sistema linfatico svolge la funzione importantissima di mantenimento dell'equilibrio dei liquidi corporei. La linfa è il fluido incolore del sistema linfatico; si forma nei capillari linfatici dal liquido interstiziale, che si trova negli spazi tra le cellule. La sua composizione è quindi simile a quella del plasma sanguigno, tranne che per la ridotta presenza di proteine. I capillari linfatici raccolgono il fluido interstiziale e lo convogliano verso vasi di diametro via via crescente, fino ad arrivare ai due grossi dotti collettori che riversano la linfa nella confluenza tra vena giugulare e vena succlavia.

A differenza dei capillari sanguigni, quelli linfatici sono a fondo cieco; inoltre le cellule delle loro pareti non sono unite strettamente. Di conseguenza, i capillari linfatici possono anche accogliere al loro interno cellule ed altre grandi particelle provenienti dai vari tessuti del corpo. Il flusso linfatico è molto lento, perché il sistema non dispone di una pompa (come il cuore per il sistema cardiovascolare); tuttavia le contrazioni dei muscoli scheletrici circostanti ed i movimenti respiratori aiutano a spostare il fluido; inoltre nei vasi linfatici sono presenti delle valvole simili a quelle delle vene, che impediscono il reflusso. Se il flusso linfatico è interrotto, il liquido in eccesso si accumula nei tessuti causando un gonfiore (edema). Questa condizione si verifica comunemente nelle persone costrette a letto per lunghi periodi di tempo. Sul percorso dei vasi linfatici inoltre si trovano centinaia di linfonodi, piccoli organi a forma di fagiolo che contengono milioni di leucociti, che combattono le infezioni ed intercettano e distruggono i detriti cellulari, le cellule tumorali ed i batteri presenti nel flusso linfatico. Questa rete di vasi e organi linfoidi raccoglie il liquido in eccesso che fuoriesce dai capillari sanguigni, rimuove i residui e le cellule estranee e restituisce il fluido al flusso sanguigno.

Le Interazioni tra sistemi

La neuro-immuno-endocrinologia non è un campo nuovo. Infatti, essa ebbe inizio con il primo riconoscimento che il sistema neuro-endocrino può influenzare le funzioni immunitarie. Già da molti anni è noto che ci sono terminazioni nervose nei vari organi e tessuti del sistema immunitario. Questo include l'innervazione della ghiandola del timo, del midollo osseo, della milza e dei linfonodi. Così, in senso anatomico, esiste un ambiente appropriato per la regolazione neurale diretta del sistema immunitario.

La stimolazione dei nervi periferici o del cervello può avere effetti sulle risposte immunitarie.

Anche altri componenti del sistema neuro-endocrino producono effetti intensi sulle funzioni immunitarie. Per esempio gli animali con funzione ipofisaria depressa presentano un indebolimento marcato nell'immunità cellula-mediata, determinata dalla presenza / assenza dell'ormone della crescita (GH).

Un esperimento *in vivo* ha stabilito che le cellule del sistema immunitario possono svolgere un ruolo sensoriale, inviando segnali al sistema neuro-endocrino in risposta a stimoli non-cognitivi, come le infezioni, attraverso i peptidi linfocita-derivati, mediate dall'ACTH ipofisario che regola i livelli di ormoni steroidei.

Un'indicazione finale della capacità di stimolare il sistema neuro-endocrino da parte del sistema immunitario è la dimostrazione dei cambiamenti elettrici nell'ipotalamo dopo la stimolazione con un antigene, forse, perché le endorfine possono stimolare i neuroni e agire da neurotrasmettitori.

Psiche - Sistema Nervoso - Sistema Endocrino e Immunità

La psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) è una scienza recente, nata dalla necessità di relazionare i grandi sistemi di omeostasi degli organismi viventi (sistema endocrino, immune, nervoso) ed ha permesso di abbandonare la concezione separatistica delle funzioni biologiche dell'uomo per lasciar posto ad una visione unitaria. Spesso si parla di distonia neurovegetativa, di neurosi cardiaca, di colite spastica, come patologia d'organo a sé stante, espressione quasi di una condizione statica del paziente. Oggi, per effetto delle moderne acquisizioni neuroendocrine, si è visto che si tratta di problematiche che vanno al di là dei singoli organi.

Stress e Psiche

Lo stress è una sindrome di adattamento a degli *stressor* (sollecitazioni), quali stimoli fisici (ad es. fatica), mentali (ad es. impegno lavorativo), sociali o ambientali (ad es. obblighi o richieste dell'ambiente sociale).

Ogni *stressor* che perturba l'equilibrio dell'organismo richiama immediatamente delle reazioni regolative neuropsichiche, emotive, motorie, ormonali ed immunologiche.

Queste si distinguono in tre fasi:

- 1) *fase d'allarme*: l'organismo risponde agli *stressor* mettendo in atto meccanismi di fronteggiamento, sia fisici che mentali, come l'aumento del battito cardiaco, della pressione sanguigna e del tono muscolare;
- 2) *fase di resistenza*: il corpo tenta di combattere e contrastare gli effetti negativi dell'affaticamento prolungato, producendo risposte ormonali specifiche, soprattutto stimolando le ghiandole surrenali;
- 3) *fase di esaurimento*: se gli *stressor* continuano ad agire, il soggetto può venire sopraffatto e possono prodursi effetti sfavorevoli permanenti a carico della sua struttura psichica e fisica.

Regolazione biochimica dello stress

Lo stress è una risposta non specifica dell'organismo, che permette agli apparati organici di adattarsi alle richieste esterne ed interne ed a difendersi dalle situazioni che le minacciano. Lo stress, nei limiti della reazione fisiologica, rappresenta una risorsa utile (*eustress*). La risposta allo stress acuto è di natura cognitiva: ad una situazione di imminente pericolo che richiede la massima attenzione fa seguito una reazione, che gli permette di mettere in atto una serie di reazioni di natura biologica (azione sulle cellule neuroendocrine dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene). Qualsiasi stimolo stressante (fisico, chimico, acustico, psichico, ecc...) attiva la componente razionale del cervello, che valuta l'entità dello stress e che attiva il sistema limbico del nostro cervello, responsabile della reazione istintiva-emozionale.

La risposta ad uno stress è comunque dipendente dall'"intelligenza emozionale" del soggetto: le persone più "intelligenti" fanno prevalere la reazione psichica su quella biologica e viceversa: ci sono persone ad esempio che nella vita quotidiana fanno scelte poco utili e sono facilmente manipolabili dalla pubblicità o da ciò che pensano gli altri; sono persone in cui prevale il sistema limbico-istintivo su quello cerebrale-razionale.

Quando lo stress diventa talmente forte da non essere più razionalizzato o diventa talmente persistente da essere logorante, la risposta psichica può determinare una reazione di tipo psicotico (la psicosi è caratterizzata da cambiamenti dell'umore e delle funzioni mentali della persona e dall'insorgenza di idee anormali, e da una percezione alterata della realtà), mentre la risposta biologica comporta un danno ai sistemi, organi o apparati.

Lo stress acuto porta dunque ad una reazione psichica, che attiva una serie di reazioni ormonali operanti sulla biochimica di tutto l'organismo, e si identifica con una secrezione

psico-indotta sul sistema ipotalamo-ipofisario, che induce la liberazione di ormoni catabolizzanti da parte delle ghiandole surrenali.

L'ipotalamo è una struttura del sistema nervoso centrale che attiva, controlla ed integra i meccanismi periferici con l'attività endocrina e molte funzioni somatiche, quali la termoregolazione, il sonno, il bilancio idro-salino e l'assunzione del cibo.

Secerne fattori di rilascio per l'ipofisi per la produzione di ADH e ACTH. L'ADH (o vasopressina), fronteggia la diminuita volemia (rapporto tra volume ematico e letto vascolare) mediante la ritenzione idrica (causante l'aumento di volume ematico) e la costrizione dei vasi.

Il sistema ortosimpatico causa il rilascio di adrenalina e noradrenalina, in particolare dalla midollare surrenale. Questi ormoni causano una costrizione dei vasi cutanei (pallore) e viscerali addominali ed una dilatazione dei vasi muscolari con conseguente aumento della frequenza cardiaca, bronco-dilatazione, midriasi ed inibizione del rilascio e dell'efficacia dell'insulina, con elevazione della sensibilità al glucagone.

Questi ultimi due effetti causano l'alterazione del metabolismo, spinto verso il mantenimento di alti livelli glicemici. In condizioni di stress, l'asse Ipotalamo-Ipofisi-Surrene e il sistema locus coeruleus-norepinefrina sono i responsabili dell'adattamento allo stress, della veglia, dell'aggressività, mentre risultano inibite la riproduzione, l'attività sessuale e l'assunzione di alimenti.

Nello stress acuto l'aumento del cortisolo provoca una diminuzione del potere immunitario (immunosoppressione), mentre l'aumento dell'ormone della crescita (GH) e della prolattina hanno un effetto immunostimolante, così che il sistema immunitario è in equilibrio.

Inoltre questi ormoni inducono i globuli bianchi del sangue a liberare delle sostanze chimiche (linfocine), che a loro volta inibiscono la liberazione degli stessi ormoni dello stress da parte dell'ipofisi impedendo che queste reazioni continuino a tempo indefinito; in pratica il linfocita diventa una piccola ghiandola endocrina funzionante, sì da meritarsi l'appellativo di mini-ipofisi vagante.

Tutti questi meccanismi servono a preparare l'organismo al combattimento o alla fuga, che sono le due reazioni conseguenti ad uno stress acuto e grave. La normalizzazione di queste alterazioni biochimiche, indotte dallo stress acuto, avviene tramite il lavoro muscolare che consegue la cascata di eventi organici e riporta l'organismo in una condizione ottimale.

Nelle condizioni di stress cronico questo equilibrio si perde a favore di un'immunodepressione conseguente alla produzione di cortisolo e all'immunodepressione determinata da questi ormoni glucocorticoidi e può favorire l'insorgenza di malattie autoimmuni e cancro. Un dato comunque è essenziale: gli stress più gravi per l'organismo sono quelli protratti nel tempo, i quali vanno a sovvertire e modificare gli assi adattativi del SNC. A lungo andare queste alterazioni biochimiche-ormonali si ripercuotono sulla psiche del paziente provocando sintomi emotivi o comportamentali tali da causare sofferenza soggettiva ed una significativa compromissione nei rapporti sociali.

Il sistema neuroendocrino ed il sistema immunitario sono intimamente connessi e reciprocamente influenzati per mantenere l'omeostasi dell'organismo e sono in grado di influenzare direttamente i meccanismi cognitivi del cervello.

Anche il sistema nervoso autonomo gioca un ruolo essenziale: grazie alla sua sensibilità alle variazioni cellulari ed umorali che avvengono in periferia, è capace di veicolare tali variazioni fino al SNC, che viene informato sull'attivazione del sistema immunitario sia attraverso la via umorale (endocrina e citochinica) sia attraverso le vie nervose ascendenti.

Le cose cambiano drasticamente quando lo stress diventa di natura mentale e non fa seguito la fase muscolare di combattimento o di fuga.

Concludendo nessun sistema funziona in maniera indipendente, ma ogni intervento di un qualunque sistema attiva tutti gli altri. Non esistono quattro sistemi che agiscono in maniera coordinata, esiste un unico sistema che dispone di tutti gli strumenti per intervenire nella difesa da aggressioni esterne, nella regolazione delle funzioni interne, nella trasmissione dei segnali e nella regolazione dell'attività psichica.

Malattie autoimmuni

Le malattie autoimmuni sono caratterizzate da una disfunzione del sistema immunitario che induce l'organismo ad attaccare i propri tessuti. Alcune sono:

- Lupus eritematoso sistemico
- Connettivite mista
- Vasculiti
- Fibromialgia
- Artrite reumatoide
- Tiroide di Hashimoto
- Diabete mellito tipo1
- Epatite autoimmune
- Celiachia

ALIMENTAZIONE

“Che il cibo sia la tua medicina e la medicina il tuo cibo”

Ippocrate

Il nostro sistema immunitario è l'arma più potente che abbiamo per difendere il nostro corpo. Sapere cosa mangiare per aumentare le difese immunitarie significa aiutare il corpo a prevenire, ed eventualmente, affrontare le aggressioni di virus e batteri. Ci sono infatti tantissimi alimenti in grado di aiutare il sistema immunitario, contribuendo ad alzarne le difese.

Una volta che il nostro corpo ha elaborato molecole di difesa verso un certo agente estraneo, ha la capacità di utilizzare tali difese ad ogni successivo incontro con lo stesso, in quanto ne conserva una “memoria”. Le difese immunitarie possono indebolirsi, soprattutto a causa di stress, fumo, abuso di farmaci, in particolare di antibiotici, cambi di stagione, in autunno con l'arrivo del freddo e dell'umidità, in estate con l'eccessiva esposizione al sole, seguendo uno stile di vita scorretto, caratterizzato soprattutto dallo svolgimento di attività fisica irregolare oppure assente, un'alimentazione non sana, basata principalmente sul consumo di cibi ricchi di grassi saturi, cibi raffinati e l'assenza o quasi di frutta e verdura.

Quando si hanno le difese immunitarie basse ci si sente perennemente stanchi, sia fisicamente sia mentalmente, svogliati, depressi, si tende a perdere più capelli, si fa molta fatica a concentrarsi, si ha poca lucidità e si hanno sintomi tipici degli stati influenzali.

Vediamo come aumentare le difese immunitarie con la dieta corretta: cosa e come mangiare per rinforzare il sistema immunitario.

Sappiamo che il sistema immunitario è un vero e proprio apparato del nostro corpo, costituito da organi e cellule, dislocate in vari distretti disseminati per tutto il corpo e da molecole circolanti. Così come per tutti gli altri organi e tessuti, anche il sistema immunitario può ammalarsi ed è quindi necessario mantenerlo in buona salute.

La prima cosa da fare per preservare la salute del nostro sistema immunitario è quindi adottare uno stile sano, evitando le cattive abitudini, inclusa l'alimentazione errata. Dal momento che la nostra salute è strettamente legata al nostro modo di mangiare e che buona parte del nostro sistema immunitario (70%) è localizzata nell'intestino, è facile comprendere come l'alimentazione giochi un ruolo chiave nel sostenere il sistema immunitario.

Per aumentare le difese immunitarie a tavola non possiamo fare a meno di alcune specifiche categorie di alimenti.

La pianta e l'uomo

Guardando la magnificenza della pianta vediamo che essa proietta la sua parte più profumata e colorata verso la luce. Attraverso il fiore esprime la sua gioia. Come ad indicare la sua grande forza e immortalità, il fiore genera il frutto, il frutto il seme, e il seme caduto in terra origina il germoglio e da nuova vita. Grazie al calore solare, acqua, aria, inizia il suo percorso dalla terra al cielo, nutrendosi dei minerali e delle sostanze che si sono trasformate nel terreno. La pianta così si avvia alla sua massima espressione di forza e bellezza.

In tutta la trasformazione della pianta c'è una forte analogia con l'uomo. Nutrirsi, interagendo con il proprio ambiente e nel pieno rispetto di questo, genera e favorisce l'espressione di quel medico interno presente in ognuno di noi, medico che in caso di squilibri ci riporterà alla salute.

Gli alimenti, uniti al magico concerto degli altri elementi della natura, assumono un ruolo fondamentale per il rispetto della vita, tanto da poter affermare che ogni problema di salute trova grande giovamento, se non addirittura la risoluzione, di uno stato patologico. Una sana e naturale alimentazione tiene conto di ogni elemento, anche il più sottile, per cui oltre alle caratteristiche fisiche e chimiche di un alimento, sono fondamentali tutti quegli elementi che esso può assumere dal suo micro e macrocosmo.

Nutrizione e lavoro cellulare

La cellula è preposta alla trasformazione degli alimenti nei vari organi e tessuti del nostro corpo. In essa avvengono organizzazione, mantenimento e crescita della materia vivente attraverso il processo metabolico che è diviso in due fasi:

1. il *catabolismo* rappresenta la scissione in frammenti minori delle complesse molecole organiche costituenti i cibi; produce energia e calore.
2. l'*anabolismo* è una reazione biochimica che utilizza energia per costruire molecole grandi (complesse) partendo da composti semplici, per la produzione di enzimi, ormoni, anticorpi e proteine ematiche.

Alimenti vivi e morti

Un alimento è considerato vivo per le sostanze in esso contenute, che conferiscono al cibo un'enorme vitalità o biodinamismo.

La differenza tra alimento "Vivo" naturale completo e "Morto" industriale e depauperato è correlata alla propria emissione vitale vibrazionale.

Un'equilibrata alimentazione deve giocare anche con i colori, cioè si devono introdurre nei pasti cibi variegati con cromatismi misti, che, oltre ad uno specifico valore vibrazionale, identificano la presenza dei più svariati nutrienti.

I colori sono nostri alleati.

Frutta e verdura contengono delle sostanze organiche proprie dei vegetali:

- i pigmenti antiossidanti, come la quercetina (colore bianco), che riduce il rischio di patologia cardiovascolari, betacarotene (colore giallo-prugne) e il ribes ricco di vitamina A;
- i carotenoidi (giallo tenue, arancio, rosso intenso), pigmenti con effetti antiossidanti e antiradicali liberi, fondamentali nei meccanismi immunitari;
- il licopene (colore rosso), con funzione protettiva generale, soprattutto negli organi produttivi femminili e maschili;
- la clorofilla (colore verde scuro), ricchissima di magnesio, acido folico e vitamina C.

Biorisonanza degli alimenti

Ogni forma vivente è alimentata e mantenuta da forze sottili ed energetiche, classificabili come "emissioni d'onda o vibrazioni", le quali nutrono fornendo energia all'organismo umano che, a sua volta, le converte in energia disponibile per le funzioni vitali, creando un vero e proprio campo elettromagnetico.

L'essere umano richiede delle onde ben precise per la propria vita e salute: queste onde sono classificabili nelle frequenze del colore rosso e infrarosso con lunghezza d'onda che va da 6700 a 10.000 Angstroms. Ad esempio l'olio di oliva extravergine lavorato a freddo e l'acqua di Lourdes vibrano a 15.000 A.

Alimenti cotti o di origine industriale, in ordine decrescente, arrivano anche a zero.

La freschezza degli alimenti è fondamentale, perché con la loro conservazione e l'allontanamento dal periodo di raccolta decadono le vitamine, gli enzimi e diversi fattori probiotici. Gli alimenti trattati o pastorizzati con altre procedure industriali non conservano quasi più nulla delle qualità radio-vitali.

Tempi di digestione

Ogni alimento ha un diverso tempo di digestione. Ad esempio considerando una porzione di 100 gr:

- ★ fino ad 1 ora: frutta cruda, verdura cruda, cavoli crudi, frutta oleaginosa, olio extravergine, verze crude
- ★ da 1 a 2 ore: yogurt, patate cotte, uova coque, uova fresche
- ★ da 2.30 a 3 ore: cavoli cotti, verza bollita, verdura cotta, piselli lessati, pane ben cotto, formaggi freschissimi, frittata, uova sode
- ★ oltre 3 ore: burro crudo, carni in genere, formaggi molto stagionati, legumi vari, pasticceria, salumi, fritti, cereali, pesce

Tanto più a lungo è il tempo richiesto per la digestione, tanto maggiore è l'azione febbricitante di un alimento e tanto la funzione del sistema immunitario è compromessa.

Gli alimenti per detossificare i reni sono: asparago, broccolo, cavolfiore, cavolo, cipolla, coste, finocchio, patata, porro, ravanella, sedano, zucca, zuccina.

Gli alimenti per disintossicare il fegato sono: aglio, barbabietole, carciofo, cardo, carota, cicoria, cipolla, crescione, finocchio, olio d'oliva, orzo germinato, patate, porro, rafano, rapa, ravanella, tarassaco.

Alimenti rivitalizzanti

Gli alimenti rivitalizzanti sono: carote, cipolla, erba medica, pomodoro, peperone, prezzemolo, ravizzone, sedano rapa, spinaci, verza, albicocche, arance, ciliegie, datteri, fragole, lamponi, limone, mirtilli, more, polline, prugne, ribes, ecc.

Esistono dei cibi, che più di altri, rafforzano le difese immunitarie poiché contengono in buona quantità macro e micronutrienti che attivano oppure sostengono il sistema immunitario.

Alimenti che aiutano il sistema immunitario

La resistenza alle infezioni, che possono essere causate da virus o batteri, può essere migliorata fornendo all'organismo alimenti antiossidanti.

Gli antiossidanti sono molecole che aiutano a difendersi dall'attacco di agenti nocivi e dallo stato di stress ossidativo (processo che porta alla formazione di radicali liberi ovvero molecole dannose). Essi, infatti, sono in grado di prevenire o riparare i danni prodotti dai radicali liberi.

▪ *Frutta fresca*

Il 60% della razione alimentare giornaliera dovrebbe essere composto dalla frutta. La frutta fresca è una miniera per il nostro sistema immunitario dal momento che contiene vitamine (basti pensare alla vitamina C presente negli agrumi o alle vitamine del gruppo B contenute nei kiwi e nelle fragole) e agenti antiossidanti, come i polifenoli contenuti nei frutti rossi e viola, oltre a sali minerali fondamentali per le reazioni chimiche alla base delle reazioni cellulari. Bisogna fare dai 3 ai 5 spuntini al giorno di frutta, 3 ore dopo un pasto completo, oppure un'ora prima di pranzare e cenare. È bene usare frutta di stagione da acquistare fino ad un massimo di 400 km di distanza. Non è bene mangiare frutta acerba, in cui gli zuccheri non sono maturi e prevalgono gli acidi. Ad esempio il *melograno* non è soltanto un ottimo alleato della pelle, ma anche un alimento ricchissimo in sostanze nutritive, antiossidanti e vitamine, utile per combattere raffreddore e influenza e, in generale, per prevenire i malanni stagionali. Gli agrumi sono noti per essere degli ottimi alleati della salute. Arancia, limone, pompelmo e lime hanno un elevato contenuto di vitamina C che aiuta il sistema immunitario a contrastare le malattie, rafforzando l'organismo. Inoltre la vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro contenuto negli alimenti vegetali, quindi consumare frutta e verdura di diverso tipo assieme agli agrumi ha un doppio effetto benefico. Anche l'uva rossa e le banane sono frutti che aumentano le difese immunitarie. Ricche di potassio, rafforzano le ossa e fanno da schermo per numerosi virus e batteri.

▪ *Verdure e Ortaggi*

Il 20% della razione alimentare giornaliera dovrebbe essere costituita da verdura e ortaggi. È bene consumare verdure e ortaggi crudi all'inizio di ogni pasto. Più è lungo il tempo di cottura, più sono alti l'impoverimento del cibo e la trasformazione di alcune componenti e sostanze tossiche, quindi esso va ridotto il più possibile. Le verdure contengono inoltre numerosi composti antiossidanti. Cipolle, cavoli, peperoni, carote, pomodori, verza, carciofi, cavolfiori sono solo alcuni dei vegetali che contribuiscono a rafforzare il nostro sistema immunitario. Essi contengono anche vitamine preziose, come i carotenoidi, precursori della vitamina A, presenti nelle carote, nella zucca e nei pomodori e la vitamina C o l'acido folico degli spinaci, capace di mantenere il corpo ben idratato e di aumentare i livelli di energia. Radicchio, cicoria, tarassaco e catalogna con le loro proprietà

diuretiche aiutano l'organismo a disintossicarsi, permettendogli di depurarsi profondamente. Sia gli spinaci sia le altre verdure amare possono essere consumati sia crudi sia cotti, ma sarebbero da preferire crudi per non alterare le loro preziose proprietà nutritive. I broccoli sono tra gli alimenti più noti per avere ottime proprietà antinfiammatorie e dare apporto di sali minerali, rivelandosi dunque un alleato fondamentale contro l'influenza

▪ ***Il Pesce***

In particolare il pesce azzurro, contiene grassi omega 3, che hanno proprietà antinfiammatorie e protettive per le cellule. Sono presenti nel merluzzo (in particolare nel fegato), nelle sardine, nello sgombro, nel salmone ed anche in alcune alghe. Il pesce inoltre è fonte di proteine, senza le quali il nostro organismo non sarebbe in grado di costruire nuovi tessuti in sostituzione di quelli danneggiati.

▪ ***Semi Oleosi***

I semi oleosi, come i semi di canapa, di chia e di lino sono un valido aiuto per il nostro sistema immunitario, poiché contengono acidi grassi insaturi della serie omega 3 e omega 6 ed inoltre sali minerali come ferro, zinco e selenio.

▪ ***Lo zenzero***

Lo zenzero è una radice che viene largamente utilizzata nella cucina asiatica. Apporta elevati benefici alla salute, rivelandosi per questo uno degli ingredienti numero uno della medicina naturale in Oriente da secoli. Lo zenzero contiene parecchi antiossidanti che aiutano a combattere le infezioni ed a contrastare l'invecchiamento cellulare, evitando l'ossidazione delle cellule. Si può utilizzare fresco, da masticare sbucciato a pezzetti, oppure essiccato, da polverizzare e aggiungere a piatti caldi o freddi.

▪ ***Spezie***

Oltre allo zenzero, altre radici e spezie utili per rafforzare il sistema immunitario sono il pepe nero, i chiodi di garofano e la cannella, capaci di riattivare il metabolismo e smaltire tossine e scorie. Peperoncino e spezie sono un'aspirina naturale. Le spezie, e in particolar modo il peperoncino, sono un grande alleato contro influenza e febbre, perché sono fonti naturali di acido acetilsalicilico, il principale componente dell'aspirina, che tutti noi usiamo per curarci dai malanni di stagione. Molte spezie hanno un contenuto di agenti antiossidanti estremamente elevato e contengono inoltre molecole con funzione antibatterica o antifungina. Conosciamo molto bene ad esempio le proprietà antinfiammatorie della curcuma e le proprietà antiossidanti e antivirali del già citato zenzero o quelle antiossidanti della cannella e le proprietà immunostimolanti del cumino.

▪ ***Aglio***

L'aglio contiene una sostanza chiamata allicina che, oltre ad essere un potente antibatterico, è anche in grado di ridurre le infiammazioni. L'allicina ha effetti antibiotici, antimicrobici e antifungini, aumentando sensibilmente le difese immunitarie. È ricco inoltre di sali minerali e vitamine. Per conservare le sue proprietà è bene consumarlo fresco e crudo. Contiene zolfo, una sostanza in grado di inibire la crescita batterica e mantenere pulito l'intestino. Per questo motivo chi integra l'aglio nella propria alimentazione con regolarità soffre di quasi il 50%

- in meno di malanni stagionali e guarisce in tempi più brevi da influenze e raffreddori.
- ***Legumi*** Tutti i legumi, oltre a contenere macronutrienti fondamentali per il buon funzionamento dell'intero organismo, come proteine e fibre, sono anche una fonte di vitamine (in particolare del gruppo B) e sali minerali come ferro, zinco e rame. Lenticchie, fagioli, ceci e piselli dovrebbero essere consumati quotidianamente, per il loro elevato contenuto di ferro che li rende sostanze benefiche. Da mangiare ben cotti affinché l'intestino possa meglio tollerarli, sono da consumare interi, con la buccia perché proprio qui si concentrano le sostanze anticancro. La soia è ricca di fitoestrogeni, capaci di difendere dai tumori al seno e all'utero.
 - ***Cereali Integrali*** I cereali integrali, oltre che contenere fibre che ripuliscono il nostro intestino, favorendo la crescita della flora batterica buona, contengono vitamine del gruppo B e sali minerali come selenio, ferro e zinco che operano in sinergia con le vitamine in reazioni chiave del meccanismo dell'immunità.
 - ***Funghi*** I funghi sono alleati del nostro sistema immunitario poiché contengono due composti dalle proprietà antiossidanti: l'ergotioneina e il glutatione, che contrastano l'invecchiamento cellulare e riducono i radicali liberi. Contengono inoltre vitamina D, il cui ruolo nel rinforzare il sistema immunitario, è noto. I funghi contengono betaglucani, carboidrati complessi che migliorano l'attività del sistema immunitario contro infezioni e pare addirittura contro i tumori. Il loro alto contenuto di selenio aiuta i globuli bianchi a produrre le citochine, molecole proteiche che servono per la rigenerazione cellulare.
 - ***Succo di Aloe*** Il succo di aloe vera alza le difese immunitarie, un rimedio naturale da 10 e lode per prevenire l'influenza. Il suo succo (si trova al supermercato, nei negozi che vendono alimenti biologici e in farmacia) contiene un blend di vitamine, da fare invidia ai migliori frutti, e tantissimi sali minerali.
 - ***Il cioccolato fondente*** Il cioccolato fondente è capace di potenziare un gruppo di linfociti che sono in grado di migliorare le nostre difese, insegnandogli ad adattarsi al mutare delle infezioni. È ricco di una molecola vegetale, il flavonolo, che svolge un'azione ipotensiva e protettiva a livello cardiaco, poiché abbassa la quantità di lipoproteine (il colesterolo cattivo). Inibisce anche l'attivazione e l'aggregazione delle piastrine, rallentando il processo dell'arteriosclerosi, e presenta anche un buon contenuto di vitamine.
 - ***Miele, propoli e pappa reale*** La pappa reale, il cibo di cui si nutre l'ape regina, è un concentrato di sostanze benefiche: vitamine dei gruppi A, B, C ed E, minerali come rame, ferro, fosforo e selenio, acidi grassi insaturi e infine anche calcio. Assumere un cucchiaino di mattina, preferibilmente a digiuno, aiuta a prevenire le infezioni. Anche il miele contiene sostanze con effetti battericidi ed antibiotici. Un cucchiaino consumato giornalmente può contribuire a prevenire tosse, influenza, raffreddore e male alla gola, disinfettando le vie respiratorie. La propoli, la sostanza che le api utilizzano per ricoprire l'alveare, è un altro prodotto ottimo per la salute.

Ha un elevato contenuto di aminoacidi, vitamine, oli essenziali, oligoelementi e bioflavonoidi, aiutando quindi ad arginare malattie virali e batteriche. Assumere propoli è consigliabile in caso di malattie respiratorie, stagionali e anche quando le difese immunitarie si abbassano a causa di stress, ansia e depressione, rendendoci più vulnerabili alle malattie.

▪ ***Germogli***

Un prezioso alleato nella nostra alimentazione è costituito dai germogli. Essi sono una vera e propria miniera di vitamine, minerali ed enzimi. La germogliazione consente di consumare legumi e cereali allo stato di crudità.

PROBIOTICI

I probiotici sono “microrganismi viventi in grado di dare, se assunti alla giusta dose, benefici all’ospite in termini di salute“. I prebiotici invece sono tutte quelle sostanze “inanimate” introdotte con la dieta (principalmente attraverso alimenti ricchi di fibre) che, una volta arrivate nel colon, sono in grado di favorire la crescita di batteri buoni e quindi il benessere generale dell’organismo. Tutto l’intestino è tappezzato da IgA e i probiotici lavorano in collaborazione con esse, modulando l’attività dei macrofagi.

Partiamo col dire che l’intestino di un individuo sano è popolato in larga parte da differenti ceppi batterici definiti commensali o “batteri buoni”, lactobacilli e bifidobatteri in particolare. Questi, nel loro complesso, vanno a formare la flora batterica interagendo non solo tra loro, ma anche con altri microorganismi (funghi, archea, ecc) e con l’ospite, influenzando ad esempio il metabolismo di certi nutrienti, la produzione di alcuni neurotrasmettitori (serotonina ecc), l’attività e l’espressione di agenti coinvolti nella risposta immunitaria (citochine, linfociti, cellule dendritiche, agenti pro/anti-infiammatori, ecc).

Se questo equilibrio viene alterato a causa ad esempio della somministrazione di antibiotici, di un’alimentazione scorretta o del semplice passare degli anni, si può facilmente andare incontro all’invasione di patogeni o virus. Si parla in questo caso di “disbiosi intestinale”, circostanza per cui i batteri normalmente presenti a livello intestinale, e considerati probiotici proprio perché positivi per la nostra salute, sono pesantemente ridotti. È perciò necessario introdurli dall’esterno.

Benefici dei probiotici

I benefici riconducibili all’assunzione di probiotici sono molti, più o meno certi. Vediamone i principali:

- favoriscono l'equilibrio della flora batterica intestinale (utili sia in caso di stipsi occasionale o stitichezza cronica sia di diarrea, soprattutto associata ad antibiotici)
- supportano il sistema immunitario (da un banale raffreddore a patologie più importanti)
- stimolano l'apparato linfoide associato alla mucosa dell'intestino
- promuovono l'efficacia di alcuni trattamenti vaccinali (contro l'influenza ad esempio)
- regolano i livelli di colesterolo nel sangue agendo a livello intestinale
- migliorano la sintomatologia di malattie infiammatorie intestinali e patologie che colpiscono lo stomaco (gonfiore addominale, reflusso gastro-esofageo, diverticoli, coliti, ecc) favorendo quindi la digestione e l'assorbimento
- aiutano a combattere le malattie infettive (infezioni respiratorie e urinarie soprattutto)
- riducono il rischio di intolleranze e/o allergie, alimentari e non (lattosio, dermatite, ecc)
- hanno un'azione detossificante, utile supporto in caso di disturbi al fegato
- agiscono indirettamente sulla salute e sulla bellezza di pelle e capelli
- usati in combinazione, migliorano l'efficacia di promotori del sonno (melatonina).

È doveroso tuttavia ricordare come tutte queste proprietà siano variabili da individuo a individuo, e sono ceppo e dose-specifiche.

Come assumerli e quali sono i più comuni

Per la loro assunzione sono disponibili generalmente capsule o fiale. I probiotici possono però essere introdotti, o naturalmente contenuti, anche in preparazioni alimentari come alcuni tipi di yogurt o latte fermentato, sottoforma di “fermenti lattici vivi”, ossia un gruppo di microrganismi in grado di metabolizzare lo zucchero più abbondante del latte, il lattosio. Inoltre, questi batteri hanno un ruolo anche nella fermentazione di altri residui della digestione, come fibre, proteine e zuccheri complessi, ossia i carboidrati. Sono capaci di compiere processi di trasformazioni a noi utili. Tra i fermenti lattici vivi, i ceppi batterici appartenenti ai generi *Lactobacillus* (*Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus casei* ad esempio), *Streptococcus*, *Lactococcus* e *Bifidobacterium* sono i più utilizzati.

Essendo tutti di origine umana e fisiologicamente predisposti a resistere alle condizioni acide dello stomaco, hanno maggiori probabilità anche di raggiungere l'intestino, sede della loro attività.

Probiotici e sistema immunitario

I probiotici modulano la risposta immunitaria ed infiammatoria interagendo principalmente con le cellule epiteliali, le cellule dendritiche ed i follicoli linfoidi (placche di Peyer) a livello dell'intestino. Gli effetti non sono però limitati alla mucosa locale.

Sembrerebbe esserne influenzato anche il sistema immunitario sistemico. Oltre ad agire, direttamente o meno, sui mediatori della risposta immunitaria dell'ospite, i probiotici favoriscono il nostro benessere anche attraverso la competizione "fisica" con i patogeni per la colonizzazione del tratto intestinale, a cui sottraggono spazio vitale per la proliferazione sia producendo sostanze che rendono ostile il micro ambiente di crescita.

LE VITAMINE

Le Vitamine sono micronutrienti indispensabili per il buon funzionamento dell'intero organismo. Poiché implicati in numerosissime reazioni e processi, appare chiaro quanto il giusto apporto sia fondamentale per il mantenimento della salute di tutto il corpo.

Le vitamine sono classificate come

- Idrosolubili: vitamina C e le otto componenti del complesso vitaminico B
- Liposolubili: vitamine A, D, E e K

Solo le vitamine A, E e B12 vengono immagazzinate in grandi quantità nell'organismo, per cui è importante assumerle sia dal cibo o in caso di deficit attraverso specifici integratori.

La vitamina C

È fondamentalmente acido ascorbico, una molecola che svolge una serie di funzioni fondamentali per il nostro organismo, indispensabile nelle malattie da raffreddamento, causate principalmente dai virus dell'influenza e del raffreddore.

Sappiamo che funziona principalmente come antiossidante e protegge proteine, lipidi ed acidi nucleici, e quindi il corpo in generale, dai danni ossidativi. Infatti neutralizza i radicali liberi e le altre specie reattive dell'ossigeno (ROS) prodotte dal normale metabolismo energetico, ma soprattutto dalle cellule del sistema immunitario mentre combattono i microrganismi patogeni, evitandoci i danni tipicamente prodotti da queste molecole nocive.

L'azione antiossidante della vitamina C è ulteriormente amplificata dalla sua capacità di rigenerare la vitamina E dalla sua forma ossidata. Contribuisce inoltre alla protezione della pelle dai raggi UV. Aiuta a prevenire l'ossidazione delle lipoproteine a bassa densità (LDL) e

protegge i lipidi cellulari. Quindi è essenziale per il corretto funzionamento dell'endotelio che riveste i vasi sanguigni.

Serve per la sintesi del collagene, la molecola principale del tessuto connettivo che si trova nelle ossa, nella cartilagine, nelle gengive, nella pelle, nei legamenti, nei tendini e nei vasi sanguigni e favorisce la guarigione delle ferite.

Una grave carenza di vitamina C causa lo scorbuto, una malattia nota fin dall'antichità, caratterizzata da emorragie gengivali, della cute, delle mucose e degli organi interni. La vitamina C è coinvolta inoltre nei meccanismi che servono per l'assorbimento del ferro e nel funzionamento del sistema nervoso.

Sappiamo anche che svolge un ruolo importante nel sistema immunitario, a diversi livelli, a partire dalla barriera epiteliale fino ai linfociti. Si accumula, ad esempio, nei neutrofili, il tipo più abbondante di globuli bianchi che protegge l'organismo da infezioni di batteri e funghi. La vitamina C, attraverso le sue funzioni antiossidanti, potrebbe quindi proteggere i globuli bianchi da questo genere di danni, forse anche facilitando il movimento dei neutrofili, che si spostano dal sangue ai tessuti quando si verifica un'infezione. Anche i linfociti, le cellule del sistema immunitario che producono gli anticorpi, accumulano vitamina C.

Dosi consigliate

Per la popolazione generale, le dosi consigliate di vitamina C variano a seconda dei paesi. In Italia, la Società Italiana di nutrizione umana raccomanda l'assunzione di 105 mg/giorno per gli uomini e 85 mg/giorno per le donne. Queste quantità aumentano durante la gravidanza (100 mg/giorno) e l'allattamento (130 mg/giorno), per garantire una concentrazione di 40 mg/litro nel latte materno.

Secondo l'OMS, mangiare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, pari a 400 g, è sufficiente a garantirne la quantità necessaria.

Tra le verdure, le maggiori fonti di vitamina C sono i peperoni dolci (151 mg per 100 grammi di parte commestibile), la rucola (110 mg), i broccoletti di rapa cotti (86 mg), la lattuga (59 mg), gli spinaci crudi (54 mg), i cavoli di Bruxelles cotti (51 mg), il cavolfiore cotto (50 mg) ed i pomodori (25 mg). Tra la frutta il ribes ne contiene 200 mg, il kiwi 85 mg, le fragole 54 mg, le clementine 54 mg, le arance 50 mg, i limoni 50 mg, il succo di arance 50 mg, i mandarini 42 mg ed i pompelmi 40 mg.

La vitamina C è una molecola idrosolubile, che non si accumula nell'organismo, ma viene eliminata con le urine. Grandi quantità non sono considerate letali, ma possono comunque avere degli effetti collaterali, come ad esempio la formazione di calcoli renali. Dosi superiori

a 2 g al giorno possono causare diarrea, nausea, crampi e altri disturbi gastrointestinali, dovuti all'effetto osmotico della vitamina che non viene assorbita.

Altre sostanze naturali che hanno dato prova di essere utili per proteggersi da raffreddori e influenza, soprattutto se assunti insieme alla vitamina C, sono lo zinco e l'Echinacea.

Considerato che la vitamina C è un composto che si disperde facilmente nell'acqua e nell'aria e che viene danneggiato dalle alte temperature, per assumerla in quantità adeguata è importante consumare gli alimenti che ne sono ricchi a crudo o dopo cotture brevi (rapido salto in padella o alla griglia), evitando la bollitura e le permanenze protratte in forno, che li impoverirebbero in modo drastico. La cottura al vapore o in forno a microonde sembra essere più rispettosa del contenuto vitaminico.

Per ragioni analoghe, frutta e verdura dovrebbero essere consumate intere o in pezzi non troppo piccoli; se gli agrumi vengono spremuti o la frutta centrifugata/frullata, il succo, la bevanda o il passato che ne derivano devono essere consumati entro pochi minuti. In aggiunta, si devono preferire prodotti di stagione e vegetali raccolti da poco, poiché queste due condizioni garantiscono il massimo contenuto di vitamina C e di altri composti utili per la salute (quindi, meglio scegliere prodotti a chilometro zero).

Dal momento che l'organismo umano non è in grado di creare riserve di vitamina C e che quella assunta con la dieta viene rapidamente eliminata con le urine, per averne sempre a sufficienza è necessario introdurre vitamina C ogni giorno.

La Vitamina D: la regina del sistema immunitario

La Vitamina D è un validissimo alleato per la salute dell'organismo e, in particolare, per l'assorbimento del calcio, essenziale per il benessere delle ossa. Recenti studi, hanno però dimostrato come questa vitamina sia inoltre di grande supporto per il nostro sistema immunitario, agendo efficacemente in difesa dell'organismo. Secondo degli studi vengono sollecitati i linfociti T ed in particolare, grazie alla Vitamina D, viene prodotto un recettore che li rende più sensibili e dunque più performanti nella battaglia contro virus e batteri.

La carenza di vitamina D può dipendere da diversi fattori. Ciò avviene specialmente, nelle persone con una vita sedentaria trascorsa perlopiù al chiuso, senza una fonte di luce solare diretta, a causa di un insufficiente apporto alimentare o all'assunzione di alcuni specifici farmaci. Un corretto apporto di Vitamina D assicura grande benessere all'organismo. Non solo alle ossa, bensì all'intero sistema immunitario, i cui linfociti vengono stimolati e spinti a neutralizzare virus e batteri.

Per questo, tra i tanti consigli per rafforzare il sistema immunitario, oltre a prediligere uno stile di vita sano, trascorrere del tempo all'aria aperta, preferire un'alimentazione più possibile mirata e inclusiva di ottime fonti di Vitamina D, può risultare indispensabile valutare un'integrazione di questo nutriente, in particolare modo nelle stagioni di maggiore stress fisiologico come l'inizio della primavera e l'autunno. Gli integratori sono infatti ottimi alleati dell'organismo e concorrono a mantenerlo in uno stato di benessere e salute generale.

Come assumerla

- Attraverso l'esposizione alla luce solare I raggi ultravioletti, contenuti nella luce solare sia nella stagione estiva che in quella invernale, consentono la trasformazione di sostanze come il Colecalciferolo e l'Ergocalciferolo proprio in Vitamina D. Un'esposizione di almeno 15 minuti di esposizione solare diretta ogni giorno è un escamotage davvero utile per implementare questa vitamina nel nostro organismo. La luce solare consiste in una serie di energie radianti, di varie lunghezze d'onda, dalle più lunghe chiamate infrarossi alle più corte chiamate radiazioni ultraviolette, che consistono in tre tipi:
 1. UVA: penetrano più profondamente la crosta terrestre e così la pelle, alterandone le caratteristiche elastiche, eccitando la produzione di radicali liberi, stimolando il sistema immunitario e i melanociti.
 2. UVB: sono i soli raggi solari che stimolano la produzione di vitamina D
 3. UVC: vengono completamente assorbiti dallo strato di ozono che circonda l'atmosfera terrestre, per cui non raggiungeranno mai gli esseri umani. L'uso delle creme solari impedisce l'assorbimento dei raggi solari; un filtro solare fattore 15 assorbe la quasi totalità dei raggi UVB, escluso l'olio di cocco, che protegge senza schermare e migliora l'assimilazione e previene l'invecchiamento precoce, grazie al suo effetto anti-aging.

- Attraverso l'alimentazione Alimenti come l'olio di fegato di merluzzo o alcune ottime tipologie di pesce grasso come salmone, tonno, aringhe, ostriche e gamberi, spirulina, clorella, erba medica oppure la carne, ma anche i latticini, tra cui burro e formaggi grassi, i funghi e le uova ne contengono in grandi quantità. Associare i cibi che contengono vitamina D con l'olio di cocco ne favorisce l'assorbimento. Esso fornisce un importante sostegno energetico, antimicrobico e nutriente che migliora l'efficacia delle terapie, soprattutto quando si tratta di malattie autoimmuni e neurodegenerative.

- Gli integratori a base di Vitamina D sono un prezioso alleato per il corretto assorbimento di calcio, per la mineralizzazione delle ossa e per il funzionamento del sistema immunitario.

Carenza di Vitamina D

La carenza di Vitamina D è stata messa in relazione con:

- * obesità sia infantile che adulta
- * patologie metaboliche come diabete o la sindrome metabolica
- * malattie infettive ricorrenti
- * dolori muscolo-scheletrici cronici e fibromialgia
- * sindrome da fatica cronica
- * malattie autoimmunitarie
- * malattie degenerative come il cancro
- * deterioramento cognitivo senile e malattia di Alzheimer
- * malattie cardiovascolari e ipertensione arteriosa
- * problemi dell'apparato scheletrico (rachitismo, osteoporosi, osteomalacia)

Un aiuto essenziale nelle malattie autoimmuni

Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che attestano l'efficacia di alte dosi di vitamina D nella prevenzione e nel trattamento delle malattie autoimmuni.

La carenza di vitamina D è un importante fattore di rischio di molte malattie croniche (autoimmuni, infezioni respiratorie, immunodeficienza, malattie cardiovascolari ed ipertensione arteriosa, diabete di tipo 1, cancro, morbo di Alzheimer, ecc); regola la produzione di chemochine, contrastando l'infiammazione di tipo autoimmune e induce la differenziazione delle cellule immunitarie in modo tale da promuovere l'autotolleranza. Promuove, inoltre, la regolazione e l'interazione tra linfociti e cellule, aumentando la produzione di linfociti Th2 (T *helper* 2) e inducendo la proliferazione di cellule dendritiche con proprietà di tolleranza immunitaria, con un'azione antinfiammatoria e di immunoregolazione.

La vitamina D è implicata anche nel meccanismo di apoptosi o suicidio cellulare, che si manifesta quando la cellula riceve il segnale che deve morire in quanto non più funzionale; se questo segnale non viene raccolto ed eseguito si può aprire la strada ad una proliferazione incontrollata. La vitamina D fa bene per tante patologie e questo è spiegato dal fatto che i recettori per la vitamina D sono presenti nella maggior parte delle cellule e dei tessuti del nostro corpo.

Per questo è particolarmente efficace nell'inibire la crescita anomala o lo sviluppo di tumori maligni nei tessuti epiteliali: a livello immunogenetico la vitamina D aiuta a regolare la

produzione di E-caderina, una specie di colla biologica che tiene unite le cellule. Quando è scarsa, le cellule perdono adesione reciproca, alcune di esse migrano al di fuori della loro sede fisiologica e cominciano a moltiplicarsi senza controllo, dando luogo alle prime fasi della trasformazione cancerosa. Inoltre esistono evidenze secondo cui una carenza di vitamina D ha una diretta correlazione con alcuni tra i più comuni tumori (mammella, colon, prostata, polmone, linfoma di Hodgkin, ecc); ciò apre anche a nuove possibilità terapeutiche e non solo preventive.

La Vitamina A

La Vitamina A aiuta le cellule immunitarie a regolare le difese dell'organismo. Secondo uno studio recente, la Vitamina A fa sì che le difese immunitarie non attacchino i batteri della flora intestinale. Questo micronutriente svolge un ruolo di controllo delle funzioni del sistema immunitario, evitando che diventi iperattivo, anche perché gli stimoli che riceve dai microorganismi presenti nell'intestino saranno probabilmente parecchi, considerando che si parla di una flora composta da circa 100 trilioni di batteri.

Questi microbi appartengono soprattutto a due tipi: Firmicutes e Bacteroidetes. I primi, tra le diverse funzioni, giocano un ruolo importante anche per quanto riguarda il metabolismo del glucosio. I secondi invece si occupano di modificare le molecole più complesse dell'intestino. È stato scoperto anche che questi due gruppi fanno anche qualcosa in più: regolano la risposta del sistema immunitario modificando la proteina Rdh7 (retinolo deidrogenasi 7). A sua volta, questa particella trasforma la Vitamina A presente nel tratto gastrointestinale in acido retinoico, la sua forma biologicamente attiva. I Firmicutes inoltre impongono al fegato di fare scorte della vitamina A che proviene dagli alimenti che mangiamo.

Gli individui con carenza di proteina Rdh7, presentano anche livelli più bassi di acido retinoico nel loro tessuto intestinale. Allo stesso tempo, hanno anche meno cellule immunitarie che producono la molecola IL-22. Questa particella, dal nome sconosciuto, svolge un lavoro molto importante, perché si occupa di dirigere la risposta del sistema immunitario contro i microorganismi che possono rappresentare una minaccia. In sostanza, indica quali batteri attaccare e quali invece lasciare in pace.

Una volta appurati tutti i passaggi di questo processo, si potranno trovare nuove terapie per il trattamento delle malattie autoimmuni che agiscono a livello dell'intestino, come alcuni tipi di infezioni, fra le quali il morbo di Crohn e la colite ulcerosa.

La Vitamina A ha anche la funzione di proteggere la nostra vista.

E' contenuta nei latticini, tuorlo dell'uovo, carote, frutta secca e fegato.

La Vitamina B

Quando si parla di Vitamina B bisogna parlare di 8 diverse vitamine, che insieme formano un complesso molto importante per il benessere dell'organismo. Queste vitamine aiutano a ritrovare l'energia, combattono la stanchezza e cooperano per stimolare la risposta del sistema immunitario, migliorando così la salute dell'intero organismo.

Il corpo umano non è però in grado di sintetizzare queste importanti vitamine. Devono essere assunte attraverso la dieta o con l'aiuto di appositi integratori. Una loro integrazione può aiutare a prevenire afte, influenza e raffreddori, oltre che a migliorare umore ed energia.

Le 8 Vitamine del gruppo B

Le otto vitamine del complesso sono: Vitamina B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (acido pantotenico), B6, B7 (biotina), B9 (acido folico) e B12 (cobalamina). Queste vitamine svolgono un'azione sinergica e, insieme, sono molto importanti per molte funzioni cellulari.

Da loro dipende il benessere del sistema nervoso di cui ottimizzano la trasmissione dell'impulso. Inoltre migliorano le funzioni psicologiche e prevengono gli stati depressivi. Il complesso della Vitamina B ha anche un'azione energizzante, grazie ad alcune vitamine del complesso, come la B7 e la B5, che combattono la stanchezza e aiutano a ritrovare le energie anche nei periodi di convalescenza. Infine le Vitamine B6, B9 E B12 hanno azione immunomodulatoria e aiutano a migliorare la risposta del sistema immunitario alle infezioni, facilitando il processo di guarigione e il recupero quando si è in convalescenza. Per questo motivo le Vitamine di tipo B possono essere d'aiuto nei periodi di forte stress, dove si è più esposti al rischio di infezioni e malanni.

Quelle specifiche per il sistema immunitario sono le Vitamine B6, B9 e B12 che agiscono migliorando le nostre difese:

- ★ la Vitamina B6 è molto utile quando si è debilitati da lunghe malattie. Questa vitamina rafforza la barriera immunitaria perché è coinvolta nella produzione dei globuli bianchi. Inoltre apporta benefici al sistema nervoso, rallentando l'invecchiamento cerebrale e migliora la salute cardiovascolare, riducendo i livelli di omocisteina, molecola che se presente in alte concentrazioni è considerata un fattore di rischio cardiaco. Interviene nel processo di trasformazione di proteine, carboidrati e grassi e contribuisce alla formazione dell'emoglobina. Si trova nelle carni bianche, pesce, spinaci, patate, legumi, nella frutta esclusi gli agrumi.

- ★ la Vitamina B12 influenza l'attività della flora intestinale e migliora la salute del microbiota. I meccanismi e la composizione microbica del nostro intestino sono molto importanti per la salute dell'intero organismo; agendo da prima barriera contro i patogeni e la cobalamina permette di mantenere o ristabilire il delicato equilibrio, migliorando le difese immunitarie. La Vitamina B12 è inoltre coinvolta nella produzione dei globuli rossi e nella formazione del midollo osseo, oltre che nella sintesi del DNA. La sua carenza è osservata negli anziani e in chi segue una dieta vegetariana/vegana in quanto la fonte di Vitamina B12 sono gli alimenti di origine animale. Si trova infatti nel pesce, crostacei, carne e prodotti caseari. La quantità è compresa tra 1 e 2 mcg/die come valore medio di fabbisogno per l'adulto normale. Questo aumenta del 50% nel periodo della gravidanza.

- ★ la Vitamina B9 è fondamentale per la sintesi del DNA e quindi per la produzione di nuove cellule. Per questo motivo è molto importante integrarla durante la gravidanza, quando le cellule del feto sono in costante replicazione e la formazione di nuovi tessuti è intensa. L'acido folico è inoltre essenziale per la produzione dei globuli rossi, la corretta sintesi degli amminoacidi e per la normale funzione del sistema immunitario. Si trova soprattutto negli alimenti a foglia verde (lattuga, broccoli, spinaci, asparagi), negli spinaci, nei kiwi e limoni.

I sintomi di una carenza

La carenza di Vitamine del gruppo B causa stanchezza, debolezza e spossatezza. Inoltre, essendo importanti per la sintesi dei globuli rossi, una loro assunzione insufficiente può portare a sviluppare anemia. Quando i livelli di queste vitamine sono bassi anche il sistema immunitario ne risente e siamo maggiormente esposti ai microorganismi patogeni e ai malanni di stagione.

BERE ACQUA IONIZZATA

Bere acqua ionizzata calda ha un profondo effetto depurativo su tutti i tessuti dell'organismo: aiuta a ridurre la tossicità generale, migliora le funzioni circolatorie e riequilibra la bile.

Modalità d'uso

Facendola bollire per 15-20 minuti, l'acqua si alleggerisce, si carica e si satura di ioni negativi di ossigeno: se la si beve spesso durante il giorno, inizia sistematicamente a depurare i tessuti dell'organismo ed a rimuovere determinati ioni a carica positiva, quelli associati agli acidi e alle tossine nocive.

Una volta bollita, l'acqua si mette in un thermos, che manterrà l'acqua calda ionizzata per tutto il giorno, in quanto tiepida l'acqua perde la carica e non porta più i benefici descritti. Si beve uno o due sorsi ogni mezz'ora nell'arco della giornata.

Questo metodo può essere utilizzato tutte le volte che non ci si sente bene, in caso di intestino congestionato, aiuta a mantenere il sangue fluido ed a essere più energici e lucidi.

OLIO TERAPIA

L'olio terapia rappresenta un metodo semplice ma sorprendentemente efficace per depurare il sangue, ed è ottima per trattare numerosi disturbi tra cui patologie ematiche, disturbi polmonari ed epatici, malattie dentali e gengivali, mal di testa, patologie cutanee, ulcere gastriche, problemi intestinali, inappetenza, patologie cardiache e renali, disturbi nervosi, perdita di memoria, disturbi ginecologici, viso gonfio e borse sotto gli occhi.

Modalità d'uso

La terapia consiste nel praticare sciacqui orali con un cucchiaino di olio. Si può utilizzare olio di semi di girasole o di sesamo, olio di oliva non trattato e spremuto a freddo.

Si esegue al mattino, appena alzati mettendo in bocca senza ingerirlo un cucchiaino da tavola di olio, rigirare lentamente l'olio nella cavità orale e farlo passare tra i denti per 3-4 minuti.

Per ottenere risultati ottimali, ripetere il processo altre due volte, poi risciacquare la bocca con acqua e sale marino oppure bicarbonato.

Si può anche raschiare delicatamente la lingua.

ERBE BENEFICHE PER IL FEGATO

Ci sono delle erbe che possono migliorare la funzionalità del fegato e mantenerlo nutrito e vitale. Si possono mescolare ed assumere sotto forma di tisana per 10 giorni ad ogni cambio stagione o in caso di malattie acute.

Modalità d'uso

Le erbe da usare sono: radice di tarassaco 28 g, radice di consolida maggiore 14 g, radice di liquirizia 28 g, agrimonia 28g, radice di igname selvatico 28 g, corteccia di crespino 28 g, asteracea 28g, corteccia di farnia 28 g, cardo mariano 28 g.

Mettere due cucchiaini da tavola di questa miscela in 700 ml di acqua, portare ad ebollizione e fare sobbollire per 5-10 minuti prima di filtrare. Bere due tazze al giorno a stomaco vuoto.

LA DIETA DEL METODO KOUSMINE

La malattia è solitamente frutto di più fattori complessi. Il nostro organismo si è costruito nel corso dell'evoluzione con un complesso sistema immunitario, che lo mette in grado di combattere le malattie, raggiungendo uno stato di salute ottimale. Perché la malattia vinca non basta un agente esterno: occorre avere un "terreno di coltura", dato solitamente dallo stress generale, da cattiva alimentazione, superlavoro, fattori climatici, ecc, nonché crisi esistenziali, grandi dolori, lutti, isolamento, cattivi rapporti umani e sensazione di fallimento. Se non si interviene sullo stile di vita, tutte le terapie saranno meno efficaci, spesso daranno risultati modesti e poco duraturi.

Per migliorare la qualità di vita sarebbe opportuno prendersi più spazi di riposo, diminuire le situazioni che aumentano le tensioni, alimentare le amicizie e coltivare i rapporti con la natura.

Occorre imparare ad essere in pace con sé stessi, accettarsi nei propri limiti, elaborare i lutti, alimentare la propria vita interiore, imparare a vivere momenti di solitudine “ricca”. Sarà così possibile convivere meglio anche con i momenti difficili della malattia scoprendo che è una prova dolorosa, ma che fa parte della vita.

La dieta alimentare è indispensabile. Il cambiamento nel modo di alimentarsi, con la rinuncia in alcuni casi, assoluta a determinati cibi e l’aggiunta di altri, non è evitabile.

Il metodo Kousmine aiuta ogni persona che voglia mantenere integra la sua salute; i suoi principi possono aiutare ad aumentare le energie, a prevenire le malattie ed a rallentare l’invecchiamento.

Si suggerisce che le persone sane assumano i primi piatti di cereali integrali, l’uso di abbondanti verdure crude, la preferenza del pesce e carni bianche, l’uso a freddo di oli di qualità, la drastica riduzione di zucchero e di latticini.

Le malattie sono sempre polifattoriali; sono molte le cause che le provocano e occorre la combinazione di più fattori diversi per scatenarle. Quasi sempre però la vera causa scatenante è lo squilibrio o la debolezza o l’eccesso del sistema immunitario. Ogni terapia che trascuri di riportare alla regolarità il sistema immunitario è solo un tampone provvisorio che lascerà spazio a nuovi squilibri.

Il metodo Kousmine ridona energia ed equilibrio al sistema immunitario.

I quattro pilastri più uno della dieta sono:

1. una sana alimentazione: fornisce all’organismo i nutrienti adatti per un’efficace costruzione di tessuti, minimizza il flusso di sostanze tossiche, diminuendo il carico di lavoro del sistema immunitario e fornisce la giusta dose di vitamine e micronutrienti.
2. igiene intestinale: restituisce all’intestino piena integrità funzionale, diminuisce i fenomeni putrefattivi dell’intestino, alleggerendo le tossine che entrano in circolo.
3. complementarietà degli alimenti (gli integratori): introduce le sostanze che potrebbero essere prodotte da un organismo sano, ma non da uno debilitato e malato, fornisce all’organismo le vitamine e gli oligoelementi che scarseggiano nei normali prodotti del mercato.

4. lotta contro l'anormale acidificazione dell'organismo: contribuisce a riequilibrare la flora intestinale, fluidifica il liquido del mesenchima, favorendo gli scambi intercellulari e diminuisce la produzione dei radicali liberi.
5. la cura dei vaccini: è usata in casi particolari, produce una immuno-modulazione del sistema immunitario.

Secondo il metodo Kousmine è assolutamente necessario:

- ★ Non fumare mai, in quanto i danni del tabacco sono estremamente gravi;
- ★ Diminuire radicalmente l'alcol, non superare un bicchiere di vino rosso al pasto, eliminarlo del tutto in caso di malattia;
- ★ Diminuire al massimo i grassi animali, oli spremuti al caldo, margarina, sostituire con olio extravergine di oliva spremuto a freddo ed usare saltuariamente il burro crudo;
- ★ Eliminare lo zucchero bianco raffinato, sostituendolo con zucchero integrale o miele, con una dose massima di 3 cucchiaini al giorno;
- ★ Evitare le bibite gasate;
- ★ Eliminare tutta la pasticceria industriale, sostituire con biscotti e torte fatte con il miele, e mangiare il cioccolato fondente al 70%;
- ★ Ridurre il consumo di carne, preferire il pesce, uova e carni bianche;
- ★ Ridurre il consumo di latte, sostituire con latte vegetale, yogurt, ricotta, formaggio di capra;
- ★ Usare frequentemente i legumi come fonte di proteine, associati ai cereali;
- ★ Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno;
- ★ Diminuire il consumo di sale, usarne massimo 4 o 5 g al giorno;
- ★ Diminuire il caffè;
- ★ Usare cereali integrali certificati biologici;
- ★ Non usare farine bianche, "morte", perché macinate da troppo tempo e private di preziose sostanze contenute nel seme intero;
- ★ Evitare prodotti in scatola ed industriali precucinati;
- ★ Convieni consumare ogni giorno un cucchiaio di cereali crudi macinati finemente al momento;
- ★ Evitare alimenti troppo cotti;
- ★ I surgelati sono preferibili alle conserve, ma i prodotti freschi sono i migliori;
- ★ Masticare il cibo accuratamente ed a lungo, per favorire la digestione;
- ★ Imparare ad usare le alghe perché hanno un apporto alimentare di valore eccezionale;

- ★ Controllare il peso, in quanto l'obesità non è solo un fattore estetico, ma una malattia grave;
- ★ Attuare un equilibrio ragionevole tra i principali componenti della dieta, curare la varietà e la stagionalità;
- ★ Per i vegetariani: la dieta vegetariana è più salutare che il consumo di carne, purché accetti l'uso di uovo e qualche latticino.

Crema budwig

Elaborata dalla dottoressa Kousmine a partire dalla ricetta della farmacista Johanna Budwig, è proposta nell'ambito del suo regime alimentare naturale e rappresenta la colazione più completa per iniziare la giornata con la giusta dose di energia.

Modalità d'uso

Si mette in un tritatore un cucchiaio di semi oleosi ed un cucchiaio di cereali macinati finemente, mezzo limone pelato, una piccola banana, un paio di cucchiaini di acqua, 80 gr di tofu o 110 gr di yogurt ed un frutto; si frulla in ogni passaggio e tutto insieme alla fine.

OLIGOELEMENTI

Un'adeguata assunzione di oligoelementi è necessaria affinché il sistema immunitario funzioni in modo efficiente; la carenza porta alla sregolazione della risposta immunitaria rendendo il corpo più suscettibile alle infezioni.

Hanno un ruolo fondamentale nell'organismo, il quale appare governato da una sorta di oligarchia, nella quale enormi masse di elementi vengono dominate da un piccolo numero di elementi catalizzatori, indispensabili alla vita stessa.

Agiscono sul terreno costituzionale, che è la natura profonda dell'individuo e lo rende unico ed irripetibile, il che equivale a determinare una maggiore o minore ricettività alle malattie dovuta ad un fattore genetico, come risultato dell'interazione tra fattori ereditari (innati) e fattori ambientali (acquisiti).

Gli oligoelementi sono presenti nell'organismo in concentrazione inferiore all'0,01%. L'integrazione è utile per apportare un adeguato bilancio idro-elettrolitico grazie al contenuto di minerali.

Gli oligoelementi contribuiscono alle difese, supportando le barriere fisiche all'immunità cellulare e alla produzione di anticorpi.

Alcuni oligoelementi che aiutano il sistema immunitario sono:

- **Bromo** è ansiolitico, sedativo, utile per l'insonnia e l'ipereccitabilità nervosa.
- **Rame:** è di sostegno nella risposta immunitaria, è antinfettivo, antinfiammatorio e stimolante delle difese organiche, favorisce la cicatrizzazione delle ferite, mantiene in salute le ossa; è necessario nella sintesi dell'emoglobina e nella produzione dei globuli bianchi. Le fonti alimentari ricche di rame sono i crostacei, i legumi, la frutta secca, cacao, verdure a foglia verde, avocado e soia.
- **Selenio** stimola la produzione di anticorpi e linfociti, è antiossidante, antiradicale, preventivo di tutte le malattie degenerative e della senescenza precoce. In associazione con la vitamina E combatte i radicali liberi, con la vitamina C combatte le infezioni. E' utile per il sistema produttivo maschile ed è essenziale per il buon funzionamento della tiroide. Negli alimenti si trova nel pesce, carne, legumi, noci, zucchine, aglio, pomodori e cipolle.
- **Zinco** regola il sistema endocrino, è coinvolto in molti processi metabolici in tutto l'organismo e regola la risposta immunitaria; lo sostiene contro infezioni, virus e batteri. Rinforza le unghie, i capelli e regola il funzionamento epatico, aiuta la crescita e il rinnovamento dei tessuti, protegge gli occhi e la vista e difende il cervello dal piombo. Si trova nella carne, uova, il latte e derivanti, prodotti integrali e frutta secca, legumi e germe di grano.
- **Magnesio** è collegato alla produzione di energia, insieme al calcio e fosforo stimola le difese immunitarie, utile nelle situazioni di stress e di stitichezza cronica.
- **Manganese:** previene le allergie, aiuta la corretta sintesi degli anticorpi; è fondamentale per il sistema nervoso centrale, in caso di asma ed è essenziale per la produzione degli ormoni sessuali. Si trova nelle alghe, ananas, more, mandorle, castagne, avocado, olive, patate, prezzemolo, vino e tè.
- **Potassio:** rinforza i muscoli, regola il battito cardiaco, combatte l'eccesso di sodio, mantiene il buon funzionamento delle cellule dei reni e delle ghiandole surrenali. Si trova nella frutta, banane, verdura fresca, patate, cereali integrali, funghi e agrumi.

L'oligoterapia è una terapia che funziona secondo il meccanismo delle diatesi, ovvero i quattro terreni organici definiti negli anni '30 dal suo inventore il medico francese Jacques Ménétrier, considerato il padre di questa disciplina. Si tratta di una cura che agisce in profondità, andando a modificare il terreno, cioè la natura propria del malato; secondo Ménétrier, è solo con la costanza dell'assunzione dei vari oligoelementi, che deve comunque rispettare le proprie modalità, tempi di assunzione e i dosaggi, che potrà generare la guarigione.

In base al terreno organico si distinguono 4 diatesi, in cui malattia è reversibile con il giusto oligoelemento:

1. diatesi allergica (terreno acido ridotto), in cui domina l'infiammazione;
2. diatesi ipostenica (terreno acido ossidato), caratterizzata da processi infettivi recidivanti;
3. diatesi distonica (terreno alcalino ridotta), caratterizzata da ansia, astenie, algie;
4. diatesi anergica rappresenta la senescenza, compare a seguito di una lunga malattia o di traumi.

Per aiutare il sistema immunitario sono utili le seguenti associazioni:

- **Rame-oro-argento** (diatesi anergica) aiuta nella senescenza, mancanza di vitalità, dopo una lunga malattia, un incidente, forti traumi, assenza di reazione, esaurimento funzionale del surrene ed aiuta ad alzare le difese immunitarie.
- **Manganese-rame** (diatesi ipostenica) aiuta quando si fa fatica a riprendersi, nelle malattie croniche e nei disturbi immunitari.

GEMMODERIVATI

Nei gemmoderivati non si usano elaborazioni secondarie della pianta, si avvalgono di un ampissimo micro-fito complesso che funge da attivatore cellulare. Sono adatti a tutti, hanno assenti o rare controindicazioni e non interferiscono con i farmaci.

Aiutano a recuperare l'omeostasi cellulare; c'è una maggiore attività del sistema reticolo-endoteliale, ossia la parte del sistema immunitario che fagocita tossine e che contrasta il proliferare di cellule neoplastiche e patogeni; aiutano anche nelle problematiche croniche.

I più interessanti per l'aspetto immunologico sono:

- **Rosa canina:** ha azione antinfiammatoria, antiallergica, immunomodulante, tonica e vitaminizzante. Ottimo per la prima infanzia per tutte le problematiche acute e croniche, le cosiddette recidivanti dell'apparato respiratorio, che non si risolvono mai completamente. Quando queste infiammazioni diventano ripetitive la rosa canina va a spezzare questo circolo vizioso, alzando le difese immunitarie.
- **Ribes nigrum:** è indicato per l'apparato respiratorio, apparato urogenitale, apparato osteoarticolare, sulle mucose e come antiflogistico. Il ribes nigrum lavora principalmente sulle ghiandole surrenali dove stimola la zona fascicolata della corteccia, incrementando il rilascio di sostanze corticosteroidi, che hanno un'azione antinfiammatoria e antiallergica; stimola l'escrezione degli undici ossisteroidi urinari che svolgono un ruolo importante nella risposta modulatore del sistema infiammatorio. Ha azione antistress, antivirale, analgesica, antiossidante, antimicotica, funge da protezione e cura alle vene.
- **Betula verrucosa gemme:** aiuta il drenaggio cellulare, ha azione tonica stimolante generale, migliora il metabolismo dei minerali e riduce infiammazione e muco.
- **Carpino bianco:** accresce le difese immunitarie dell'organismo, aumentando le albumine plasmatiche. Agisce sull'apparato respiratorio, su midollo osseo e fegato. Con Ficus carica è indicato nelle intossicazioni e nei danni iatrogeni midollari da chemioterapia.

Altri rimedi per il sistema immunitario sono

- **l'estratto di semi di pompelmo:** ha potenti proprietà antibatteriche, è ricco di bioflavonoidi, esperidina, vitamina A-C-E, sali minerali come zinco e selenio. Svolge azione antinfiammatoria, antiallergica, è un immuno-

stimolante, antivirale, antimicotico ed antiossidante. Indicato nei cambi di stagione per strutturare le difese naturali del organismo, è utile come cura post-antibiotica per difendere la flora batterica intestinale ed aiutarla a ricompattarsi, per curare cistiti e prostatiti, nonché infezioni da herpes e candida.

➤ **la tintura madre di echinacea:**

ha attività farmacologica stimolante del sistema immunitario in quanto antibatterica, antivirale, antiinfiammatori; favorisce la cicatrizzazione. Trova indicazione negli stati infettivi generali sia cronici che acuti, così come nelle infezioni recidivanti delle vie respiratorie alte e basse, e nelle infezioni urinarie croniche. Potenzia l'effetto dei farmaci antimicotici, così come nelle infezioni recidivanti da candida, dove non si esclude l'abbinamento dei farmaci, contrasta l'immunodepressione causata da antibiotici; le forme poliartriche trovano giovamento.

Ha indicazioni terapeutiche come la profilassi nelle sindromi influenzali, nella bronchite cronica, negli stati infettivi generali acuti e cronici, nelle mononucleosi, prostatiti e ferite infette.

L'uso è invece controindicato nelle malattie sistemiche progressive come collagenopatie, leucosi, HIV e altre malattie autoimmuni, se non sotto controllo medico, in quanto alti dosi ed uso prolungato potrebbero avere un effetto immunosoppressore. Non è consigliata ai ragazzi sotto 12 anni senza controllo medico e ai bambini sotto il primo anno di età. Per uso esterno è un ottimo cicatrizzante su ulcere, acne, dermatiti ed afte

Modalità d'uso

E' preferibile fare cicli di 15 giorni con 15 giorni di sospensione, per non sovrastimolare il sistema immunitario.

OLI ESSENZIALI

Gli oli essenziali sono potenti rimedi che hanno indicazioni molto diverse fra loro e usati in aromaterapia possono rappresentare un valido rimedio per stimolare il nostro sistema immunitario e proteggerlo da attacchi esterni di batteri e virus.

➤ **Olio essenziale di limone:** è di natura Yang, quindi forte, maschile, solare. Le sue proprietà sono: stimolante, antireumatico, antisettico, depurativo, tonico venoso, antiinfiammatorio, tonico immunitario, vermifugo. È indicato per infezioni del cavo orale, in caso di influenza, reumatismi, stasi venosa, difficoltà digestiva; è decongestionante, drenante e cicatrizzante della pelle. Rinforza il sistema immunitario anche solo attraverso un utilizzo dell'aromaterapia. Si usa in caso di stanchezza, con attività tonico-stimolante.

➤ **Olio essenziale di eucalipto** ha azione anticatarrale, mucolitico, antiparassitaria, insettifuga ed espettorante. È governata da energia yin, pesante, molto terrena e forte, poco dispersiva.

- **Olio essenziale di Tsuga e abete bianco** si possono usare se c'è un fattore scatenante dallo stress, hanno azione adattogena.
- **Olio essenziale di chiodi di garofano** si può usare se il danno deriva da ossidazione, esercitando un'azione mirata antiossidante, alla fine di ridurre i radicali liberi.
- **Olio essenziale di Angelica** si può usare quando l'organismo è chiamato a lottare a lungo contro i patogeni.

DIGIUNO TERAPEUTICO

Negli ultimi anni, la medicina si è accorta delle straordinarie proprietà terapeutiche del digiuno in termini di depurazione dell'organismo e di prevenzione di alcune fra le più pericolose patologie della nostra epoca.

Il primo consiglio che gli antichi medici davano ai pazienti, appena si ammalavano, era proprio quello di digiunare. Ma il digiuno non era solo un principio curativo: si trattava prima di tutto di un mezzo per incontrare gli dei, le energie eterne che abitano l'uomo. Infatti il pensiero antico considerava anima e corpo come un'unica realtà: quindi, se il digiuno era in grado di purificare la materia pesante, doveva avere un effetto analogo anche sulla dimensione spirituale, liberandola dalle contaminazioni esterne e restituendole la purezza originaria.

Come sostengono i taoisti, l'estrazione dei saperi nati e dei tesori custoditi dal corpo avviene spontaneamente, così come il seme, sepolto nella terra, senza intenzione si trasforma in germoglio. Il serpente che si libera dalla pelle vecchia per poter evolvere ci ricorda che dobbiamo liberarci di ciò che non è necessario.

Se riusciamo a distaccarci dal personaggio che recitiamo quotidianamente, affidandoci alla nostra essenza primordiale sconosciuta, la vita ci apparirà come una gravidanza ininterrotta, con cui partoriamo i nostri talenti nati, le nuove idee, le passioni e tutti gli altri doni che il nostro nucleo ha in serbo per noi. Ma lo svolgersi di questa gestazione non dipende da noi e non viene governata dalla nostra volontà.

Ecco il grande insegnamento della saggezza antica: dobbiamo imparare a farci da parte per non disturbare le radici.

Ciò che più sorprende chi si accosta alla pratica del digiuno sono gli attacchi di felicità immotivata, la comparsa di nuovi interessi e nuove capacità: il che significa che ci stiamo trasformando.

Così, quando smettiamo di mangiare veniamo alimentati da un nutrimento diverso: l'energia del nucleo, pura, originaria, antica ma sempre nuova, pervade la nostra psiche ed il nostro corpo, rigenerandoli e trasformandoli.

Le tossine, che provengono dall'eccesso di cibo, indeboliscono le difese immunitarie e stimolano lo sviluppo di processi infiammatori diffusi in tutto l'organismo.

Al giorno d'oggi, mangiare è diventato un atto superficiale e privo di significato, meccanico, arido e così ha perso il valore rituale, simbolico ed affettivo che ha avuto nella storia dell'uomo e del mondo. Mangiando portiamo dentro di noi il mondo esterno, le sue forme ed i suoi colori. Ogni cibo che introduciamo nel corpo modifica la nostra psiche e corrisponde a un diverso stato di coscienza: ad ogni alimento sono legate emozioni e percezioni differenti.

L'atto di mangiare è connesso alla sfera del piacere e alla sensorialità; come nell'eros si innescano nel cervello processi simili e si attivano gli stessi centri arcaici dell'encefalo.

Quando nella nostra vita manca il piacere, scende in campo il desiderio di cibo, per compensare. Ogni volta che proviamo emozioni che ci disturbano, che siamo depressi, ansiosi, stressati o arrabbiati, mangiando ci sentiamo meglio.

La fame è il desiderio di riempire un vuoto. Come se la fame insaziabile della nostra civiltà nascondesse la pulsione a riempire una voragine interiore che ci chiama e chiede che le si presti attenzione. Come il corpo ha bisogno di gratificarsi attraverso la materialità, la nostra psiche è alla continua ricerca di stimoli di cui cibarsi. E così continuiamo a fagocitare oggetti del mondo esterno, perché non sappiamo più come nutrire il nostro mondo interno.

Abbiamo perso i codici per relazionarci con la parte nascosta di noi, con gli dèi, il mito ed i riti, che sono il nutrimento delle nostre radici profonde. Non può esistere una felicità autentica che viene dall'esterno, l'unica vera felicità è quella che nasce dalla sintonia con il proprio nucleo. Non sappiamo più stare con noi stessi, con i mondi sottili, e scivoliamo nel cibo. Mangiamo per non sentire la voce dell'inconscio, del vuoto interiore che vive nelle profondità della nostra psiche.

Con il digiuno ritroviamo la nostra dimensione interiore. Il digiuno ci offre uno strumento per attivare un processo di rigenerazione e far fiorire il nostro nucleo interiore. Grazie al digiuno possiamo interrompere la contaminazione dall'esterno e lasciare che il corpo e la psiche si depurino.

Così è stato per tutte le tradizioni in ogni epoca, dove digiunare significava cercare il proprio lato nascosto, ancestrale, dove regna il sacro. Per questo si riteneva che il vuoto fosse il latte dell'anima. Se mangiamo meno, il vuoto arriva. Se sappiamo stare con il vuoto, siamo sulla strada giusta.

Il digiuno e la stasi letargica sono atti costitutivi dell'evoluzione, di cui non possiamo fare a meno. La natura ci indica che, oltre la luce esterna del mondo visibile, esiste un diverso tipo di luce. È una luce misteriosa, nascosta, interiore, che può scaturire solo in assenza della luce esterna. È un'energia misteriosa legata ai saperi innati, al mondo della magia e dei sogni. Niente la incarna meglio dei semi che sepolti nel buio e nel silenzio della terra, senza nutrirsi, producono trasformazioni capaci di renderli alberi maestosi.

Esiste una tendenza spontanea alla metamorfosi che può restituire alla nostra essenza la capacità di fiorire, di attuare gli aspetti nati legati al nostro destino, quel sapere misterioso di cui è dotato ogni essere vivente, lo stesso che permette al bruco di diventare farfalla.

Non esiste altra felicità se non quella di trasformarsi sempre di più in sé stessi, realizzando la propria natura; appunto il digiuno è una via che porta la pianta e l'animale a ricordarsi che un'incessante metamorfosi lo abita e avviene tanto più facilmente, quanto meno l'energia alimentare interferisce.

Bisogna avere cura della solitudine, lasciarla crescere e vederla come una gravidanza, nel corso della quale vengono spazzate via tutte le identità effimere che ci possiedono e contemporaneamente viene creato il nostro essere unico.

Ci fa paura la solitudine perché è vasta come il mare, ci fa sentire gocce d'acqua insignificanti, ci ricorda l'evanescenza della nostra identità. Ogni certezza svanisce, non c'è nessuno ad ascoltarci, non ci sono battute, non sono più sicuro di chi rivedrò domani, e si affaccia in me il senso di impermanenza del mio essere. Vuoto, buio, silenzio e tristezza sono considerati dalla nostra cultura come un'alienazione, non come stati energetici necessari per incontrare quella energia perenne, antica, immutabile su cui si basa la nostra identità più profonda. Il digiuno, per i taoisti, è una condizione fondamentale per avvicinarsi al vuoto, che noi, figli del pensiero moderno, fuggiamo. La visione della saggezza è molto vicina alla condizione della mente vuota, senza pensieri. Da questo stato di lontananza dal mondo, questa mente vuota ha capacità energetica immense: è come un vento che spazza via le foglie secche dell'autunno. Quali sono le foglie secche? Sono le credenze, le illusioni, gli attaccamenti, le autocritiche, i giudizi e le perdite di tempo inutili. Il lato più profondo del nostro mondo interno ci compare solo nel buio della notte, mentre il nostro Io è assente, le nostre palpebre sono abbassate e la bocca digiuna. Nel sonno siamo solo buio, respiro ed immagini.

Il digiuno settimanale andrebbe inteso come il modo migliore per incontrare quei processi energetici del Senza Tempo, che possiamo comunicare con noi e guidarci, se solo siamo disposti a lasciarci penetrare dal vuoto, ci avvicina ai nostri archetipi.

L'aspetto purificatore delle pratiche di digiuno: purificarsi vuol dire liberarsi di quella parte di sé che non è in grado di conoscere il divino, che si cela nella natura. Un esempio lo si trova nella Bibbia con i digiuni di Mosè e di Elia, che digiunarono 40 giorni e 40 notti prima di poter incontrare Dio. Gesù Cristo, secondo i racconti, trascorse un periodo di 40 giorni di digiuno nel deserto. Gli uomini antichi digiunavano per aprire le porte delle stanze più segrete e sacre del proprio tempio interiore, quegli spazi del sé a cui altrimenti non avremmo accesso. Il digiuno depura gli organi dell'apparato digerente, cioè le profondità materiali del corpo, dalle scorie accumulate, mentre nel cervello favorisce la visione lucida, liberandoci dalle identificazioni che ostruiscono la nostra vista e dalle opinioni che ci siamo fatti sulla vita e su noi stessi.

Digiunare è tornare bambini e ritrovare l'energia degli albori della creazione per trasformarsi e rigenerarsi. È importante nutrirsi di profumi. Le immagini e i fiori più di ogni altra cosa ci fanno sentire vivi. Le immagini, come i fiori, sono energie luminose, sottili: basta entrare in questi due regni per ritrovare la leggerezza ed il dimagrimento. Le immagini che ci arrivano sono veri e propri presidi terapeutici contro i dolori dell'anima. Durante i periodi di digiuno, gli antichi si circondavano di fiori e dei loro profumi, bruciavano gli incensi, mentre cercavano dentro sé stessi il vuoto e lasciavano spazio alle immagini.

Il nostro organismo è dotato della capacità innata di auto-depurarsi, eliminando spontaneamente le sostanze tossiche.

Le ricerche degli ultimi anni hanno dimostrato l'incompatibilità tra salute e grandi quantità di cibo: la sovralimentazione danneggia l'organismo, mentre periodi di restrizione alimentare possono apportare grandi benefici in termini di cura e prevenzione di diverse patologie. Qualche ora dopo che abbiamo smesso di mangiare in tutto il corpo vengono attivate trasformazioni profonde, volte alla rigenerazione di tutti gli organi. Attraverso meccanismi complessi del sistema endocrino, il corpo e il cervello interagiscono tra loro.

Benefici del digiuno

- ★ *Favorisce l'autolisi:* quando i nutrienti a disposizione sono ridotti, le cellule più vecchie o troppo danneggiate per potersi riparare vengono auto-digerite dall'organismo stesso. Le componenti riutilizzabili dalle cellule distrutte vengono assimilate dalle cellule in grado di rigenerarsi, mentre le tossine metaboliche vengono espulse.
- ★ *Attiva le cellule staminali:* l'effetto del digiuno sulle cellule staminali porta importanti benefici anche sul cervello, soprattutto impedendo la degradazione legata all'invecchiamento.

- ★ *Spegne le infiammazioni:* se l'organismo è saturo di tossine, il sistema immunitario scatena reazioni infiammatorie diffuse. Digiuni brevi, praticati con frequenza, permettono di spegnere i focolai infiammatori, così da prevenire le patologie più gravi.
- ★ *Riduce il sovrappeso:* le persone in sovrappeso sono più inclini a sviluppare infiammazioni croniche. Alternare un'alimentazione sana a periodi di digiuno può essere utile per sciogliere il pericoloso grasso viscerale ed evitare che si accumuli.
- ★ *Mantiene il sangue pulito e riduce i rischi cardiovascolari:* il digiuno è una pratica efficace di prevenzione delle malattie che colpiscono i vasi sanguigni ed il cuore.
- ★ *Protegge l'apparato digerente:* ogni tanto, lasciare un po' al riposo stomaco, intestino e fegato aiuta a rigenerare questi organi ed a far sì che mantengano la piena funzionalità, anche con l'avanzare dell'età. Concedere ogni tanto una pausa allo stomaco permette di ridurre lo stress, di regolarizzare le secrezioni e di disinfiammare la mucosa. Mettere a riposo l'intestino aiuta a spegnere i focolai infiammatori. Il fegato può riposare, si depura e si rigenera, recuperando la sua piena funzionalità.
- ★ *Ripulisce il sistema linfatico dalle scorie:* il digiuno accompagnato da una moderata attività fisica quotidiana alleggerisce il sistema linfatico dalle scorie e migliora la fluidità.
- ★ *Ripara la cute:* Il digiuno aiuta a prevenire la formazione di rughe e accelera i processi di cicatrizzazione e di rigenerazione della cute danneggiata.

Come fare un buon digiuno

Il digiuno, se praticato con attenzione e prudenza, sempre sotto la guida di un medico, è uno strumento prezioso per la salute. Praticare periodi di digiuno regolarmente può aumentare notevolmente la qualità e la durata della vita.

Vi sono tanti modi di digiunare, ma quello che si consiglia inizialmente dura poche ore alla settimana. Via via il digiuno si può incrementare, ricordandosi però che si tratta di un momento di purificazione del corpo e della mente, per cui va sempre accompagnato all'appartarsi in un ambiente poco rumoroso, in solitudine; silenzio e digiuno si potenziano vicendevolmente e producono effetti depurativi sia sull'organismo sia sui processi psichici.

In base alla durata prevista del digiuno occorre prepararsi in modo opportuno. È importante avere l'atteggiamento mentale adatto, la giusta motivazione e la consapevolezza di ciò che si sta facendo, per far sì che il digiuno sia davvero un momento di purificazione e di rigenerazione.

È consigliato effettuare il digiuno in un momento di distacco dal lavoro e da incombenze che richiedono intensi sforzi fisici o mentali. È necessario avere la possibilità di ritagliarsi durante la giornata dei momenti per sé, da dedicare al riposo.

È opportuno informare il meno possibile familiari e amici dell'intenzione di fare digiuno per evitare giudizi e tentativi di dissuasione. Deve essere come rinchiudersi in sé stessi e per questo il silenzio e la solitudine lo devono accompagnare.

Prima di iniziare un periodo di digiuno che duri più di un giorno è consigliabile effettuare alcuni esami clinici, per valutare il proprio stato di salute.

Bisogna imparare a distaccarsi dagli altri per concentrarsi su sé stessi.

Anche una sola giornata di digiuno porta alla depurazione dalle “tossine della mente collettiva”, che assorbiamo ogni giorno senza che ce ne accorgiamo.

Per i digiuni più prolungati, si inizia rifornendo prima l'organismo delle vitamine dei minerali di cui necessita e che per qualche giorno non gli verranno forniti. Un paio di giorni prima occorre evitare grassi animali, bevande alcoliche, zuccheri raffinati, tabacco e caffè.

La discesa alimentare è una pratica che prevede di togliere una tipologia di cibo ogni giorno, fino ad arrivare a consumare soltanto acqua e liquidi.

Il digiuno intermittente è un'astensione parziale dal cibo, che prevede di concentrare i pasti in una finestra di poche ore e di rinunciare al cibo per tutto il resto del giorno, digiunando 16 ore tutti i giorni. Durante questo tipo di digiuno, l'apparato digerente riposa, la produzione di insulina viene limitata e si innescano i processi di depurazione.

Il digiuno di 24 ore può avviare un processo di depurazione. Porta benefici al sangue, stomaco, fegato, sistema linfatico, aiuta in caso di diabete di tipo due, disturbi cardiovascolari e malattie con stati infiammatori cronici, se questa pratica è ripetuta settimanalmente.

Il digiuno si rivela molto utile quando si deve prendere una decisione importante, quando ci si trova di fronte ad una scelta difficile, quando si è in balia di problemi o di pensieri che ci assillano.

Gli antichi egizi praticavano il digiuno di tre giorni ogni mese, quando sorgeva la luna nuova. Digiunavano e si purgavano per depurare i visceri e sfruttare la forza trasmutativa della luna per rigenerare il corpo e lo spirito. Questa pratica veniva considerata come portatrice di un'igiene profonda dell'organismo. Era una pratica che si basava sulla relazione macrocosmo-microcosmo.

Il digiuno di 7 giorni è utile per rigenerare tutti gli organi. È molto impegnativo ed è indicato per coloro che hanno una lunga esperienza, va seguita a livello medico, per non rischiare effetti dannosi.

La depurazione è più completa se coinvolge anche l'intestino. Purgarsi durante il digiuno ha effetti molto benefici. Il senso è quello di eliminare non soltanto le tossine alimentari, depositate sulla mucosa intestinale, ma di attivare anche la purificazione cerebrale, vista l'analogia tra cervello e intestino, molto studiata dagli alchimisti.

Nei primi due o tre giorni di digiuno, i più duri da affrontare, si manifestano sintomi come malessere fisico, stanchezza, emicrania, nausea, sonnolenza, difficoltà a prendere sonno, alitosi ed inestetismi cutanei. Dal punto di vista emotivo si affacciano cattivo umore, suscettibilità, angoscia, rabbia ed inquietudine. Dopo questa prima fase i sintomi scompaiono, il corpo si abitua allo stato di digiuno e ci si sente meglio.

La ripresa alimentare è un vero e proprio rito, grazie al quale si può riscoprire cosa significa davvero mangiare e quale valore può avere il cibo, che ci rimette in contatto con le nostre energie primordiali. La ripresa alimentare graduale ha il vantaggio di stabilire un equilibrio naturale delle nostre abitudini.

L'INFLUENZA DEGLI ELEMENTI NATURALI

“L'equilibrio termico fra la temperatura interna ed esterna del corpo è la condizione risultante dell'armonia fisiologica che esiste fra “l'ambiente e l'alimento” pertanto, è assodato che nessuna terapia può ritenersi curativa, se il suo fine non è orientato alla normalizzazione funzionale di questi due fattori”.

Luigi Costacurta

L'ARIA

L'aria pura è il primo degli alimenti e il primo dei medicinali indispensabili per la vita dell'uomo e di ogni essere vivente, poiché tutto respira. L'aria pura costituisce l'alimento indispensabile alla maggioranza delle nostre necessità fisiologiche.

LA LUCE

La luce è l'alimento più sottile del nostro sistema nervoso. Favorisce le reazioni fisiche e chimiche del nostro organismo; è un agente indispensabile per il ricambio organico, cioè per il processo di rinnovamento delle cellule e del sangue.

Bagno d'aria e di luce

Aria e luce rinforzano le cellule e favoriscono l'espulsione di sostanze tossiche, purificano e rinforzano l'organismo. Il bagno d'aria e quello di luce si praticano a corpo caldo. Basta restare a corpo nudo per alcuni minuti per usufruire al massimo del ricambio d'aria e della nutrizione luminosa, nel frattempo, fare esercizi fisici e massaggi sulla pelle.

Bagno di sole

Il bagno di sole aumenta il metabolismo e la forza vitale di sangue e linfa. Stimola la forza vitale nella produzione di anticorpi, ha proprietà antibatteriche dove sussistano processi batterici patogeni dovuti a bacilli e virus. Il bagno di sole può essere diretto o indiretto, è più efficace al mattino per la sua azione solare nettamente più positiva.

Ambienti climatici

Alcuni particolari ambienti possono avere una specifica influenza sul nostro organismo:

- ★ *Ambiente Marino:* ha azione stimolante. Agisce sul sistema nervoso e sulla tiroide; ha effetti benefici su artrite, reumatismo, cattiva circolazione e cardiopatie.
- ★ *Ambiente lacustre:* ha azione rilassante. Agisce sul sistema nervoso e sull'apparato respiratorio; ha effetti benefici su psichismo, convalescenza ed ipertensione.
- ★ *Ambiente collinare boscoso:* agisce sulle caratteristiche generali del'organismo. Aiuta nel raffreddore da fieno.
- ★ *Ambiente montano:* funge da antinfettivo. È indicato per anemie, astenie e pertosse.

L'ACQUA

L'acqua è l'elemento essenziale della purificazione. L'acqua di sorgente, impregnata degli agenti atmosferici, è la migliore soluzione per il mantenimento della salute. Col suo potere purificatore essa dissolve ed elimina tutte le impurità, col suo potere magnetico fornisce energia, dà vitalità ed equilibra il sistema nervoso e regola l'intero organismo.

IDRO-TERMO-FANGO PRATICA

L'idro-termo-fango pratica ha la capacità di decongestionare e disinfiammare, attivare l'irrorazione sanguigna periferica e stimolare l'interscambio umorale, combatte lo squilibrio termico corporeo, equilibria il sistema neurovegetativo ed endocrino, amplifica l'attività del sistema immunitario.

Regole applicative

Dopo ogni applicazione bisogna favorire le reazioni di calore della durata di 20 minuti circa. Le applicazioni si fanno a digestione stomacale avvenuta. Per le donne, è opportuno sospendere le applicazioni tre giorni prima del ciclo mestruale e riprenderle a fine ciclo.

Come orari per le applicazioni si consiglia di operare pratiche stimolanti durante la mattina, pratiche rilassanti durante la serata o di notte, pratiche normalizzanti ad ogni ora.

La temperatura ambientale ideale è 25 - 30°C.

Il corpo deve essere ben caldo per le pratiche fredde, mentre la sua temperatura è indifferente per le pratiche calde. Durante la reazione bisogna favorire il calore alle estremità.

FRIZIONI FREDDE UMIDE E FRIZIONI SECCHIE

Le tecniche sotto indicate sono armonizzanti per il sistema neurovegetativo, migliorano le difese immunitarie e la circolazione. Sono utili contro nervosismo, insonnia e stanchezza. Tonificano e aiutano la respirazione.

Spazzolatura della pelle a secco

La procedura prevede di :

- spazzolare con movimenti circolari il piede destro, la gamba, la coscia e il gluteo; poi fare la parte sinistra con la stessa procedura.
- fare il dorso della mano destra, il braccio destro e poi passare alla parte sinistra.
- fare di seguito il torace, l'addome e la nuca.
- spazzolare il viso con una spazzola molto morbida
- evitare la spazzolatura in caso di acne, infiammazione della cute, ferite aperte, vene varicose infiammate e peluria eccessiva.

L'ideale è fare la spazzolatura il mattino appena alzati, con le finestre aperte.

Fregagione circolare del ventre

Si praticano sul ventre 40 rotazioni circolari da destra a sinistra, utilizzando un panno imbevuto di acqua fresca e strizzato. Si può praticare la sera prima di coricarsi.

È utile per combattere la febbre gastrointestinale, la stipsi, la difficoltà a dormire bene, il nervosismo e il meteorismo, aiuta la digestione.

IMPACCHI

Per *impacco* o *compressa* s'intende un particolarissimo trattamento che consiste nell'applicazione sulla pelle di bende, garze o panni di cotone imbevuti di varie tipi di sostanze con o senza acqua.

Cataplasmi di fango

Il fango si ottiene impastando la terra vergine e argillosa con acqua o decotti di erbe fresche, scegliendo l'impasto specifico per ogni caso. Ha il potere di disinfiammare, assorbire materiali tossici, vivificare e cicatrizzare.

I cataplasmi di fango sono impacchi che possono essere applicati sulla colonna vertebrale, sul ventre e localmente là dove sia necessaria un'azione riequilibrante generale. In alcuni casi, l'applicazione può essere totale su tutto il corpo. Si fascia usando un lembo di cotone e uno di lana flanella o panno, in modo che siano ben aderenti e impediscano la creazione di una camera d'aria.

Lo spessore di un cataplasma varia a seconda delle parti del corpo da trattare e in funzione del motivo della sua applicazione. Ad esempio per risolvere un'inflammazione, il suo spessore potrà essere tanto maggiore quanto più sarà alto il grado di calore sviluppato dai tessuti infiammati. Il trattamento del ventre è obbligatorio in ogni caso, poiché combatte la febbre gastrointestinale e le putrefazioni conseguenti ad essa.

Impacchi di verza

Le foglie di verza schiacciate o ridotte in poltiglia ben si prestano per trattare tutte le manifestazioni dolorifiche articolari, per i linfonodi ingrossati, per la tiroide, per le vene, varici, tumefazioni e altri problemi.

Dopo averle messe sulla zona interessata, si avvolgono ben aderenti al corpo con un telo di cotone e uno di lana che completa la fasciatura.

Impacchi di ricotta

Si prepara montando la ricotta con una frusta finché si ottiene una specie di pomata, che va stesa su un telo o una carta da pacco per poi metterla a contatto con il corpo usando una fascia di cotone ed una di lana. Si può tenere da 1 a 8 ore.

L'impacco di ricotta si presta bene per agire sulla tiroide, sulle cisti, sulle ghiandole ingrossate e tutte le infiammazioni.

Impacchi di argilla

È dotata di notevoli proprietà antimicrobiche, remineralizzanti, riequilibranti e antitossiche. È necessario limitare il tempo della sua applicazione ad un massimo di due ore. L'argilla fredda agisce su tutti gli stati infiammatori e su ogni squilibrio organico, sulle ferite, per cicatrizzare piaghe difficili da rimarginare, sui traumi vari, funziona bene su morsi di insetti, tumefazioni, cisti, ghiandole linfatiche infiammate, spasmi, contratture muscolari e rigidità articolare. Per uso interno si decantano le sue virtù nell'acidità di stomaco, per la rigenerazione della mucosa intestinale gastrica e nelle diarree. È utile per gargarismi in caso di faringite e infiammazioni del cavo orale.

Impacco caldo del fegato

L'impacco si può preparare con:

- decotto di rosmarino in caso di acidità, è stimolante ma non eccitante;
- infuso di achillea, ha un effetto riequilibrante;

L'impacco si prepara con un panno di cotone bagnato e strizzato molto caldo: passare ben aderente con un telo di cotone e uno di lana, accoppiando una boule calda per 30/40 minuti.

Impacco caldo dei reni

Si può preparare con argilla calda, sacchetti di fiori di fieno e sacco di sale caldo.

Gli impacchi al fegato possono essere fatti a giorni alterni, con gli impacchi caldi dei reni per un'azione generale di depurazione, antistress e carica energetica.

Camminata a piedi nudi sulla rugiada

Si cammina sulla rugiada o erba bagnata per qualche minuto. Si asciugano le gambe, frizionando con le mani, ed i piedi con un asciugamano. Poi si infilano i calzini e si cammina di buon passo per favorire la reazione di calore.

IGIENE INTESTINALE

“Tutte le malattie cominciano nell’intestino “

Ippocrate

L’intestino ha un’enorme importanza negli equilibri immunitari. Oltre alla funzione digerente l’intestino rappresenta delle importanti “linee di demarcazione” tra il mondo esterno e quello interno del nostro organismo. Per proteggerlo da attacchi esterni è fondamentale un efficiente sistema di difesa.

Un intestino crasso debole, irritato e congestionato diventa un terreno fertile per la riproduzione dei batteri. I microbi producono sostanze velenose ed alcune di queste tossine entrano nel sangue, che le trasporta direttamente al fegato. Di conseguenza avviene un’alterazione delle funzioni digestive.

Un buon funzionamento dell’apparato digerente con un sistema intestinale equilibrato si può aiutare con la pulizia del colon.

Di seguito sono descritti tre metodi da eseguire per la pulizia del colon:

- *Idrocolonterapia* è uno dei trattamenti più efficaci per questo tratto dell’intestino. Nel corso di una sessione della durata di 30 – 50 minuti, il colon può eliminare una quantità elevata di prodotti di scarto intrappolati che possono essersi accumulati nell’arco di molti anni.
- *Colema* è un’altra tecnica per pulire il colon tranquillamente a casa propria. In alternativa si può ottenere un beneficio analogo mediante due-tre enteroclismi consecutivi.
- *Enteroclisma* è un trattamento a base di acqua depurata da introdurre nel retto e nel colon per via anale. Produce un effetto immediato su quasi tutte le parti del corpo; allevia stitichezza, gonfiore, febbre cronica, raffreddore comune, mal di testa, disturbi sessuali, calcoli renali, vomito, dolore lombare, disturbi nervosi, acidosi e stanchezza. Anche disturbi quali artrite, reumatismi, sciatica e gotta possono trarre grande beneficio dalla regolare esecuzione di enteroclismi. Per una maggiore efficacia, si può aggiungere un cucchiaino di sale marino naturale per ogni litro d’acqua impiegato. Se si seguono le istruzioni, gli enteroclismi fai da te sono assolutamente sicuri.

Altri depurativi intestinali sono:

- ★ *il collosan* è una miscela di vari ossidi di magnesio che hanno il compito di rilasciare delicatamente ossigeno nel tratto digestivo allo scopo di pulirlo, eliminando depositi di sostanze di scarto, tossine e vecchio materiale fecale, nonché parassiti e muco indurito.

- ★ *i Sali di epsom* depurano il colon e l'intestino tenue. Possono essere utili nel caso di difficoltà di assorbimento del cibo, ripetute congestioni renali e grave stitichezza. Si consiglia di mescolare un cucchiaino di Sali di Epson per uso orale in un bicchiere di acqua tiepida da bere al mattino appena alzati. Si devono assumere per tre settimane
- ★ *l'olio di ricino* costituisce un rimedio eccellente da utilizzare per eliminare le sostanze di scarto dall'intestino. È sufficiente assumere da uno a tre cucchiaini in 75 ml di acqua tiepida a stomaco vuoto, al mattino o prima di andare a dormire.
- ★ *il succo di aloe vera* è un altro metodo efficace per depurare il tratto gastrointestinale. Esercita un'azione nutriente e depurativa. Un cucchiaino da tavola di succo diluito in un po' d'acqua prima dei pasti, o almeno una volta la mattina prima di colazione, aiuta a decomporre i vecchi depositi di prodotti di scarto ed a portare le sostanze nutritive fondamentali alle cellule e ai tessuti.

ATTIVITA' FISICA

“Se ascolto il mio corpo e mi muovo con consapevolezza resto in salute”

Giacinta Milita

L'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS) raccomanda per gli adulti (18-64 anni) almeno 150 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata nel corso della settimana, o almeno 75 minuti di attività vigorosa, oppure, in alternativa, una combinazione equivalente di attività moderata e vigorosa. L'attività fisica comprende attività svolte a scopo di piacere e/o ricreativo, spostamenti (es. a piedi o in bicicletta) per lavoro, faccende domestiche, gioco fisico, sport o esercizi pianificati, in contesti quotidiani, in famiglia o in comunità. Al fine di ottenere i benefici connessi alla pratica regolare, l'OMS sostiene che l'attività fisica possa e debba essere integrata nei contesti in cui le persone vivono, lavorano e giocano. L'inattività fisica è identificata come il quarto fattore di rischio di mortalità.

Le evidenze indicano che l'attività fisica di intensità da moderata a vigorosa riduce il rischio di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, alcuni tipi di cancro, demenza, ansia e depressione, migliora il sonno e la qualità della vita, oltre ad avere altri benefici per la salute.

Uno studio di un anno su oltre 500 adulti ha rilevato che 1-2 ore al giorno di esercizio moderato riduce di un terzo il rischio di contrarre un'infezione respiratoria, rispetto ai soggetti che hanno uno stile di vita sedentario.

Altri studi hanno dimostrato che le persone che si allenano 2 o più giorni alla settimana hanno la metà di giorni di assenza dalla scuola o dal lavoro a causa di raffreddori o influenza, rispetto a quelli che non si allenano.

Tuttavia altri studi dimostrano che dopo un intenso esercizio fisico gli atleti sperimentano una resistenza immunitaria indebolita e sono più suscettibili alle infezioni virali e batteriche, in particolare alle infezioni del tratto respiratorio superiore.

I CINQUE TIBETANI

I Cinque tibetani sono tecnicamente esercizi di stretching e sforzo isometrico/isotonico combinati con il controllo della respirazione. Essi lavorano su alcuni organi interni del nostro corpo.

Favoriscono il riequilibrio della secrezione ormonale, facendoci ritrovare così benessere e nuova energia psicofisica, rallentano il processo di invecchiamento, rafforzano il corpo, generano calma mentale e danno maggior flessibilità ai muscoli.

Il ruolo dei chakra

Nel nostro corpo sono presenti sette importanti ghiandole endocrine, il cui compito è quello di secernere ormoni. Se le ghiandole funzionano al meglio, il nostro corpo ne trae beneficio e gira “a mille”; se si registrano dei blocchi, i conseguenti squilibri ormonali causano problemi.

La tradizione orientale ci insegna che queste sette ghiandole corrispondono ad altrettanti centri energetici chiamati chakra. Così come accade per le ghiandole, se uno o più chakra perdono vitalità sarà tutto l’organismo a soffrirne le conseguenze.

Ecco quindi che i 5 riti tibetani, ideati apposta per stimolare i chakra e, di conseguenza, rivitalizzare le ghiandole, sono in grado di assicurare un benessere diffuso e di frenare il processo d’invecchiamento.

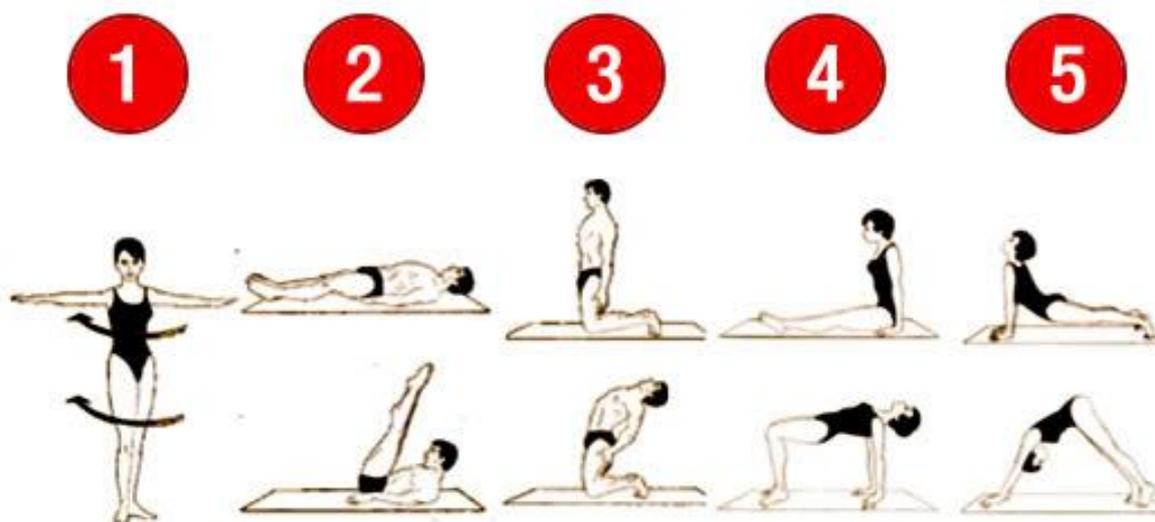
Si parte gradualmente: la prima settimana ogni esercizio verrà ripetuto tre volte, la seconda sei, e via via così fino a un massimo di ventun ripetizioni per ogni rito.

Questo vuol dire che si raggiungerà il top alla decima settimana.

Come capita spesso, fare esercizio fisico subito dopo essersi alzati dal letto garantisce i risultati migliori.

I riti si possono comunque eseguire anche di sera; in questo caso, vi regaleranno tranquillità e una migliore qualità del sonno.

Esecuzione



Considerando che si è freddi, è necessario qualche esercizio preparatorio che riscaldi i muscoli e prevenga eventuali blocchi.

Si inizia a lavorare su testa e collo, eseguendo movimenti a spirale: si prende come punto di riferimento la punta del naso e si muove la testa fino a raggiungere la massima estensione, poi si torna al punto di partenza. Si muovono anche piedi, mani e spalle allo stesso modo: movimenti rotatori che si allargano sempre più, arrivando alla massima estensione possibile.

Oltre all'esecuzione, bisogna concentrarsi sulla percezione di quello che si sta facendo.

Primo rito lavora sulla spiritualità e su tutti i chakra.

Secondo rito lavora sui chakra 1,2,3,5

Terzo rito lavora sui chakra 3,4,5,6

Quarto rito lavora sui chakra 3,4,5.

Quinto rito coinvolge tutti i chakra.

GINNASTICA ORMONALE TIBETANA

La ginnastica ormonale tibetana è molto semplice da eseguire, si può fare alla mattina appena svegli e bastano 5 minuti.

Da tanti benefici al corpo sia al risveglio che durante tutta la giornata. È utile farla tutte le mattine ed è molto importante essere costanti.

Dà giovamento al cuore. Serve ad un corretto funzionamento di tutti i sistemi del corpo.

E' utile per:

- stabilizzare lo sfondo ormonale, che è particolarmente importante per le donne;
- aumentare l'acutezza del udito e della vista;
- migliora e ringiovanisce il corpo;
- migliora la memoria;
- stimolare e migliorare il lavoro degli organi del tratto gastrointestinale;
- sbarazzarsi dello stress psico-emotivo e della stanchezza cronica;
- cura malattie croniche;
- aumenta l'aspettativa di vita;
- rinforza i vasi sanguigni;
- regolare il deflusso della linfa;
- rinforza i muscoli e le articolazioni, elimina il dolore ;
- aumentare il tono della pelle, eliminare la cellulite e l'eccesso di peso;
- per allineare la faccia ovale, stringere il mento, eliminare le rughe;
- per essere carico di allegria ed energia per l'intera giornata.

Esecuzione:

Da stesi si fanno i seguenti movimenti

- ★ si sfregano le mani in modo da scaldare i palmi
- ★ si posizionano quindi le mani sugli occhi e si fanno 30 pressioni – 1 pressione/sec (per chi ha problemi agli occhi basta appoggiare le mani sugli occhi e lasciarli in posa per 10 secondi);
- ★ si sfregano ancora le mani in modo da scaldare i palmi e si posizionano le mani sulle orecchie e si fanno 30 pressioni;
- ★ si posiziona la mano destra sopra fronte e la mano sinistra appoggiata sopra; si fa scorrere la mano sulla fronte da una tempia all'altra per 30 volte;
- ★ si mettono le mani a pugno sul mento e si fanno 30 pressioni partendo dal mento verso le orecchie (dal basso verso l'alto), spingendo quando si va sù, arrivando all'altezza delle orecchie;
- ★ si mette la mano destra sulla tiroide e si fa scorrere l'altra mano dalla tiroide verso l'ombelico per 30 volte;
- ★ si mette la mano destra sotto e la sinistra sopra e si fanno in senso orario movimenti circolari sulla pancia per 30 volte;
- ★ si posiziona la mano destra sopra la testa con la mano sinistra appoggiata sopra e si fa scorrere avanti e indietro, per 30 volte; si muovono solo le braccia
- ★ mantenendo la mano destra sopra la testa con la mano sinistra appoggiata sopra, si fanno scorrere le braccia lateralmente per 30 volte, prima a destra e poi a sinistra alternando; questo movimento si può fare anche da seduti
- ★ ci stendiamo quindi con braccia e gambe alte ad L e si fanno 30 movimenti circolari delle mani e dei piedi, poi si scuote tutto, mani e gambe, con velocità; questo serve a far arrivare il sangue al cuore.

Da seduti si fanno i seguenti movimenti:

- ★ si massaggiano i piedi, prima per 30 volte il piede destro e poi quello sinistro, nei punti dove si sente dolore si preme un po' di più, questo attiva la circolazione;
- ★ a gambe stese, stando seduti, ci si accarezza con le mani partendo dalle caviglie, andando fino ai glutei per poi scendere; si ripete l'operazione internamente fino all'inguine;
- ★ infine partendo dai glutei, andando verso il ginocchio ci si massaggia, fino all'interno coscia.

CAMMINATA VELOCE

Uscire in inverno per una passeggiata veloce, possibilmente nella natura, innesca una serie di effetti benefici sul corpo e sulla mente.

Camminare al freddo aumenta le difese immunitarie.

La camminata veloce è uno dei rimedi naturali migliori per non ammalarsi. Da un lato, consente di mantenersi in forma senza uno sforzo fisico eccessivo, dall'altro con un'attività costante il corpo si abitua progressivamente al freddo, abbassando le probabilità di contrarre i classici malanni di stagione. Secondo le ricerche, camminare 30 minuti al giorno contribuisce ad innalzare le difese immunitarie.

La camminata sviluppa le capacità cardiache e migliora la circolazione sanguigna, permettendo al sistema immunitario di attivarsi adeguatamente in tutto il corpo. Trasforma,

inoltre, la stanchezza morale in stanchezza fisica e permette di riposare meglio, inducendo il cervello a secernere più ormoni necessari al buon funzionamento delle difese.

Inoltre

- *Aumenta la felicità* Alla luce naturale del giorno aumenta la serotonina, il cosiddetto ormone della felicità. Praticando la camminata, dunque, si permette a questa sostanza – sempre ai minimi storici durante l’inverno - di risalire, mentre si abbassa il livello di cortisolo, ormone dello stress. Anche la vitamina D, la cui produzione aumenta con la “terapia della luce”, favorisce l’attivazione della serotonina, contrastando naturalmente la depressione stagionale.
- *Facilita l’assorbimento del calcio e combatte le infiammazioni* Bastano 10 minuti all’aperto ogni giorno per permettere al nostro organismo di “ricaricarsi” grazie all’aria e alla luce del sole. Gli effetti benefici sono dati da un più facile assorbimento del calcio ed una maggiore protezione contro le infiammazioni.
- *Potenziamento della memoria* Uno studio ha osservato un potenziamento della memoria del 20% in un gruppo di volontari, invitati a camminare in un grande orto botanico. I medesimi benefici sono stati evidenziati sia che i volontari avessero camminato con temperature estive, sia che avessero passeggiato sotto zero.

LA CORSA

Gli effetti benefici della corsa sul corpo sono una miriade. Correre fa bene alla mente e libera dallo stress, ci mantiene in forma, accentua il nostro buonumore. Correre è efficace davvero anche nella prevenzione e nella cura di molte malattie derivanti da stati infiammatori. Naturalmente correre fa bene al cuore ed a tutto l’apparato cardiocircolatorio grazie al suo effetto positivo sulla pressione arteriosa, combattendo l’ipertensione e migliorando l’efficienza cardiaca. Questi effetti positivi poi non si limitano al momento dell’attività fisica, ma vengono mantenuti anche in seguito e hanno una ricaduta positiva su tutto il nostro stile di vita.

Effetti benefici della corsa

La corsa brucia calorie

Correre è un’attività che mette in movimento praticamente tutti i muscoli del corpo e aiuta a bruciare calorie, rende tonici i muscoli ed asciuga il fisico. Abbinare 2 o 3 sedute di corsa alla settimana ad una dieta leggera e ricca di frutta è un toccasana per perdere peso e sentirsi più leggeri. La corsa è un’attività fisica di tipo aerobico e richiede un rilevante impegno fisico; questo si traduce in un

importante dispendio calorico, difficilmente raggiungibile con altri sport nel medesimo intervallo di tempo.

La corsa è un antidepressivo naturale

Infatti, stimola la produzione degli ormoni del buonumore. È scientificamente provato che la corsa aumenta i livelli di serotonina, l'ormone del buonumore. In alcuni studi è risultato che il miglioramento della funzione cognitiva era legato all'aumento della forza muscolare.

Gli effetti benefici della corsa sul cervello arrivano addirittura a ridurre i livelli di stress, aiutando il rilassamento mentale e favorendo quindi il riposo notturno.

Riduce il rischio di malattie cardiache, di infezioni e la pressione arteriosa.

Medici e scienziati hanno dimostrato in svariate ricerche i benefici della corsa sull'organismo, arrivando a provare addirittura la riduzione dell'incidenza di alcuni tumori e la prevenzione all'osteoporosi.

Correre rinforza il sistema immunitario

L'allenamento può migliorare anche il sistema immunitario.

Correre circa 30 km a settimana ha un effetto positivo sul sistema di difesa, mentre correre più di 90 km a settimana ha un effetto negativo. La maggioranza dei ricercatori concorda sul fatto che la corsa incrementi le difese immunitarie. Ciò significa che le variazioni indotte dallo sforzo sono globalmente positive. Se è vero che aumenta la produzione di determinati ormoni (cortisolo e catecolamine) con una reazione immunologica da stress, aumenta anche fino a sei volte la produzione di leucociti killer e di interferone, importanti per la profilassi delle infezioni virali e delle neoplasie. Inoltre l'interleuchina-1 alza la temperatura del corpo, creando un ambiente che è meno favorevole alla crescita e alla riproduzione di virus e batteri. È stato dimostrato come i muscoli sottoposti a sollecitazione prolungata producano interleuchina-6 (IL6), che mantiene stabile l'immunità cellulare.

Il meccanismo di fondo di questo beneficio così diffuso è la riduzione dello stato di infiammazione dell'organismo. Un livello cronico di infiammazione, infatti, è verosimilmente alla base di molte condizioni patologiche: la riprova è la presenza di alti livelli nell'organismo di sostanze, come l'interleuchina-6 e la proteina C-reattiva, mediatori dell'infiammazione. L'esercizio ha un'azione antinfiammatoria e quindi, a lungo termine, un'attività fisica regolare può proteggere contro lo sviluppo di malattie croniche.

Correre aiuta a riparare i danni cerebrali

Un recente studio ha osservato che la corsa praticata regolarmente può aiutare a riparare i danni cerebrali. Ciò è possibile, grazie ad una sostanza nota come fattore di crescita nervosa (VGF).

Durante la corsa, aumenta il fattore di crescita VGF che, a sua volta, sembra poter riparare i danni alla guaina mielinica, il rivestimento dei nervi.

Correre migliora le funzioni cognitive

I benefici della corsa a livello neurologico coinvolgono anche i più giovani: alcuni studi evidenziano una connessione tra l'esercizio fisico costante ed un miglioramento delle funzioni cognitive. Anche bambini e ragazzi che si allenano con costanza e, in particolare, che si applicano nella corsa, hanno capacità di apprendimento potenziate rispetto ai coetanei sedentari. L'allenamento aumenta la vascolarizzazione cerebrale, la plasticità neurale e la produzione di fattori neurotrofici: elementi che combinati fanno sì che il nostro cervello lavori meglio e si mantenga "giovane" più a lungo possibile. Correre fa imparare meglio, prima e fa bene alla memoria.

Correre fa ringiovanire il cervello

Una persona tra i 50 e i 69 anni che corre almeno tre volte alla settimana stimola la produzione di nuove cellule cerebrali. Il sangue scorre verso il cervello in maggior quantità, permettendogli di svolgere le proprie funzioni con più efficacia.

Un cervello ringiovanito e reso più attivo grazie alla corsa potrebbe reagire meglio alle medicine, contrastare la malattia e rallentarne il decorso.

Correre riduce l'ansia

Molti studi concordano sull'incredibile efficacia dell'esercizio fisico aerobico, in special modo la corsa, per combattere disturbi da ansia e panico, in forza di svariati meccanismi che si attivano.

Basterebbero 20 minuti di esercizio fisico al giorno per mantenere il nostro equilibrio biologico. In particolare contro l'ansia, 30 minuti di corsa non troppo veloce (con una frequenza cardiaca non oltre i 100 battiti al minuto) non solo hanno un effetto comparabile a quello di un ansiolitico, ma esplicano un'azione benefica anche a livello della tensione muscolare, uno dei sintomi più frequenti tra le persone ansiose. Inoltre la corsa regola il ritmo cardiaco, altro fattore di disagio per chi soffre di disturbi ansiosi.

Correre contrasta il diabete

Muoversi è fondamentale per contrastare il diabete.

Uno studio ha permesso di ampliare il ruolo dell'irisina, ormone già noto per la sua capacità di trasformare l'energia in calore, contrastando così l'obesità. I muscoli rilasciano irisina anche quando si è esposti ad un eccesso di grassi saturi nella dieta; ma, soprattutto, si è scoperto che l'irisina aumenta la produzione di insulina da parte delle cellule beta del pancreas. I numerosi studi, che stanno indagando sul ruolo dell'irisina, stanno portando alla luce

importanti caratteristiche di questo ormone prodotto durante l'attività fisica, tanto da essersi meritato la definizione di "ormone dello sport". Si può infatti affermare che l'ormone viene regolato dall'attività fisica: più sport si pratica, più irisina verrà prodotta dal nostro organismo, che sarà più in forma e in salute.

Correre aiuta a prevenire i tumori

Correre in maniera regolare diminuisce i rischi di sviluppare tumori. Correre aiuta ad abbassare i livelli di colesterolo "cattivo". Un'attività fisica, anche leggera ma costante, aiuta a far diminuire i trigliceridi e ad aumentare i livelli di LDL, il cosiddetto colesterolo buono, che contribuisce a mantenere in salute i vasi sanguigni.

Correre riduce l'osteoporosi

Sia la massa muscolare che quella ossea tendono a diminuire con il passare degli anni (già dopo i 30), in maniera molto più consistente in soggetti sedentari. La pratica regolare di attività fisica permette di ridurre drasticamente la perdita di massa muscolare.

La corsa inoltre, grazie ai continui piccoli impatti con il terreno, stimola l'attività degli osteoblasti, le cellule preposte alla formazione di tessuto osseo, il che si traduce in una maggiore densità ossea con conseguente riduzione dei rischi di osteoporosi (specie nella donna). Inoltre la migliore efficienza dell'apparato muscolo scheletrico riduce notevolmente i rischi di cadute e di infortuni legati alla normale attività quotidiana. Migliorare la salute delle ossa è molto più semplice di quanto si possa immaginare: secondo uno studio ad una donna basterebbero 1-2 minuti di corsa al giorno per ottenere notevoli benefici. Ma vale anche per gli uomini. Spesso le persone sanno di dover fare attività fisica per prevenire l'obesità, malattie cardiache o diabete, tuttavia, sport come nuoto e ciclismo, hanno benefici per la salute globale, ma non rafforzano lo scheletro.

Correre fa bene alla vista

La corsa è anche alleata della vista. Secondo una recente ricerca, una buona forma fisica e occhi sani sono strettamente correlati e, in particolare, la corsa aiuta a prevenire il rischio di sviluppare malattie che riguardano l'apparato visivo.

La scienza conferma che correre fa bene e che è un utile strumento di prevenzione contro patologie molto diverse tra loro. Insomma, i benefici della corsa che coinvolgono la forma fisica, il sistema cardiovascolare e il cervello sono tangibili: tutti motivi che fanno della corsa una delle pratiche più consigliabili per uno stile di vita sano, equilibrato e sostenibile a tutto tondo.

TECNICHE E ESERCIZI PER MENTE PSICHE E SPIRITO

*“Una mente focalizzata ad emozioni costruttive contribuisce
a rafforzare il sistema immunitario”*

Dalai Lama

Cantare le vocali secondo la scala musicale permette di aprirsi, liberandosi dai pesi interiori per poi rientrare in sé stessi con minori tensioni e più rilassati.

Esercizio

Si pratica inspirando lentamente col naso ed espirando con la bocca per alcune volte. Dopo l'ultima inspirazione, flettersi in avanti lasciando precipitare le braccia nel vuoto ed espirando bruscamente ed emettere un forte lamento di liberazione.

Ripetere l'esercizio alcune volte, fino al raggiungimento di un miglior rilassamento e scaricamento delle tensioni.

A questo punto si esegue l'esercizio: inspirare profondamente e lentamente, poi espirare cantando le vocali:

A: meraviglia, riconoscere, confermare

È: difesa, protezione, discriminazione

E: comprensione universale

I: gioia

U(uh): senso etico, religioso, estetico

U: ricerca dell'ordine delle cose

EAU: (oh): ricerca delle leggi universali

O: (ho): il tutto è universale

M: tornare in sé stessi

Altri esercizi

- Per scaricare stress e tensioni surrenali e renali, per aiutare il sistema nervoso picchiare delicatamente la zona renale emettere il suono: “mm”
- Per scaricare e armonizzare la tiroide picchiare con le 5 dita la zona sotto le clavicole tra la spalla e il petto, cantando trallalà.
- Per favorire il fegato e la milza fare l'esercizio tenendo la mano sopra l'organo corrispondente e ci si flette lateralmente dalla parte dell'organo, emettere un sibilo sciiii.

LA RESPIRAZIONE

Lo spirito e la respirazione sono le caratteristiche fondamentali della coscienza umana. Il respiro è la forza dello Spirito, è la sorgente di tutta la nostra forza in questo universo fisico.

Si può affermare che il respiro sia il più importante medico del nostro corpo. La guarigione,

che si può trasmettere all'uomo, non trova riscontro in nessun'altra attività esistente in questo mondo.

I due principali compiti dell'uomo sono: imparare a respirare in modo corretto e plasmare la forza del pensiero a proprio vantaggio. L'insegnamento della presa di coscienza respiratoria è di così vasta importanza che potrebbe senz'altro diventare il tema più importante di tutte le scuole. Solo attraverso il respiro è possibile imparare a respirare. Quindi la respirazione è un esercizio e non solo una consapevolezza.

I vantaggi del respiro sono molti: nutre depura e fluidifica il sangue, potenzia le difese immunitarie, attiva la circolazione sanguigna e linfatica, migliora le relazioni, previene l'ansia, previene i difetti posturali, facilita il recupero delle energie e la qualità del sonno, amplia la coscienza del corpo e la padronanza di sé.

Il ciclo del respiro naturale è composto da quattro fasi: inspirazione, pausa inspiratoria, espirazione, pausa espiratoria.

L'inspirazione consente di vivere la realtà, la bellezza, lo splendore, ma anche la malattia, la sofferenza, la morte ed il dolore, e soprattutto di affermare la propria individualità nell'universo. La pausa inspiratoria purifica il corpo. L'espirazione offre la possibilità di sintonizzarsi con il mondo esterno e trattenere le positività e liberarsi dalle impurità. La pausa espiratoria dà nutrimento e vitalità, permette di stare a contatto con sé stessi, con il proprio nucleo vitale nella pace e nell'armonia.

Tante volte non ci diamo il diritto di respirare perché siamo rigidi e controllati. Questo diritto di respirare coincide con il diritto che ognuno di noi ha in ogni momento di essere sé stesso.

Esercizi di respiro

Lo stiracchiamento:

ci si può stiracchiare coinvolgendo le diverse parti del corpo: la testa, gli occhi, la bocca, la schiena, le braccia, le gambe, le mani ed i piedi. Lasciarsi andare a lunghi sbadigli aumenta la quantità di ossigeno a livello muscolare, consentendo di eliminare con più facilità le scorie.

Esercizio dello schema di respiro:

mettere le mani sopra la testa per disattivare la respirazione superiore. Si inspira con il naso con la lingua sul palato e si espira con la bocca tenendo la lingua nella piattaforma orale, per allentare il flusso respiratorio, per favorire un respiro lento e profondo. Si inspira con l'addome, lasciando entrare l'aria e gonfiando la pancia. Si espira solo favorendo, senza spingere, l'uscita dell'aria, anche quella residua nel corpo. Si fa quindi una pausa fino a quando si avverte il riflesso, dato dal bisogno respiratorio, di respirare; solo a quel punto si inizia a respirare.

Si tratta di prendere l'onda del respiro che dal basso va verso l'altro.

Respiro addominale:

favorisce un'integrazione spontanea tra il respirare con il naso e il respirare con l'addome. La respirazione addominale permette di respirare con la parte inferiore dei polmoni, la più vascolarizzata, di avere una frequenza respiratoria lenta e profonda. Questo tipo di respirazione orienta verso il mondo interno, attiva la parte destra del cervello, le onde teta e lo stato del sonno – sogno; quindi è la vita vegetativa che consente la rigenerazione attraverso il recupero delle energie consumate nell'attività.

Espirazione dilatazione:

a posizione distesa si inspira attraverso il naso. Si espira poi lentamente con la bocca, e si osserva l'uscita dell'aria. L'espiazione va accompagnata dalla contrazione o chiusura del corpo, prima periferica, delle mani dei piedi, delle gambe e poi del perineo, del diaframma e di tutte le parti, questo senza irrigidirlo, così da crescere la calma interiore. La percezione dello stato di pienezza e soddisfazione del corpo crea l'esigenza di andare con la propria anima oltre adesso verso le proprie origini, nella vita cosmica e universale, in una sorta di dilatazione della propria coscienza. Quindi si riprende l'inspirazione spontanea con il naso fino a riempire i polmoni. Si fa una breve pausa inspiratoria e si continua l'esercizio.

Lasciarsi attraversare dall'onda del respiro:

a posizione supina si inspira con il naso ed espira con la bocca. Si rimane in osservazione dei movimenti del corpo, del torace e dei polmoni, che si espandono in inspirazione e si contraggono in espiazione. Ad un certo punto si comincia a portare l'attenzione dal corpo all'aria che entra e che esce. Poi si immagina di essere l'aria che entra e che esce dal corpo e dal corpo ai polmoni. Poi si va oltre ai movimenti del corpo ed all'elemento dell'aria e si cerca di vivere il processo del respiro, una realtà che trascende entrambi. L'attraversamento del respiro è rappresentato dalla frase “mi lascio attraversare dall'onda del respiro, che come l'onda del mare va e viene, osservo l'onda che va e viene: mi respira, mi respira.”

Osservazione del respiro:

dopo aver riempito volontariamente d'aria in inspirazione l'addome, il torace, le clavicole, si rimane per un po' in pausa inspiratoria, poi si espira lasciando fluire lentamente e fino in fondo l'aria. Dopo questa operazione si rimane in osservazione, al centro del petto, dell'aria che entra e che esce dai polmoni. Si lascia che il corpo ispiri ed espiri involontariamente il più a lungo possibile. Se si è sviati da sensazioni del corpo, emozioni di vario tipo o da dei pensieri, si cerca semplicemente di osservarli e di lasciarli andare, come se la nostra coscienza fosse collocata fuori dal corpo e della mente. Dobbiamo semplicemente osservare la realtà con stupore e curiosità.

IL POTERE DI ADESSO

La consapevolezza del corpo interiore dà benefici a livello fisico. Uno di questi benefici è il rallentamento dell'invecchiamento del corpo materiale.

Mentre il corpo esteriore normalmente sembra invecchiare ed avvizzire con una certa rapidità, il corpo interiore non cambia col tempo, tranne il fatto che possiamo percepirlo più profondamente e diventare più pienamente tale corpo. Non appena il nostro stato abituale passa dall'essere fuori del corpo all'essere dentro il corpo e presente nell'adesso, sentiamo il nostro corpo più leggero, più limpido, più vivo. Poiché vi è una maggiore consapevolezza nel corpo, la sua struttura molecolare si fa in realtà meno densa. Una maggiore consapevolezza significa una riduzione dell'illusione della materialità. Quando riusciamo ad identificarci più con il corpo interiore senza tempo che con il corpo esteriore, quando la presenza diventa la nostra modalità normale di consapevolezza, passato e futuro non dominano più la nostra attenzione, non accumuliamo più tempo nella psiche e nelle cellule del corpo. L'accumulo di tempo come fardello psicologico del passato e del futuro danneggia notevolmente la capacità delle cellule di rinnovarsi. Così, se abitiamo il corpo interiore, il corpo esteriore invecchierà ad un ritmo molto più lento, e perfino quando invecchierà, la nostra essenza senza tempo trasparirà attraverso la forma esteriore, e non avremo l'aspetto di persone anziane.

Più consapevolezza apportiamo nel corpo, più forte diventa il sistema immunitario. È come se ogni cellula si risvegliasse e si rallegrasse.

Il corpo ama la nostra attenzione. È anche una potente forma di autoguarigione. Per la maggior parte, le malattie si insinuano quando non siamo presenti nel corpo. Se il padrone non è presente nella casa, andranno ad abitarci tutti i tipi di personaggi loschi. Quando abitiamo il nostro corpo, sarà difficile per gli ospiti indesiderati entrarvi.

Non è soltanto il nostro sistema immunitario fisico a risultare rafforzato, ma anche il nostro sistema immunitario psichico migliora notevolmente. Quest'ultimo ci protegge contro i campi di forza mentali emotivi negativi degli altri, che sono altamente contagiosi. Abitare il corpo ci protegge non erigendo uno scudo, ma aumentando la vibrazione di frequenza del nostro campo energetico totale, per cui ogni cosa che vibra ad una frequenza inferiore, come paura, collera, depressione, eccetera, viene a trovarsi in quello che è praticamente un diverso ordine di realtà. Non entra più nel nostro campo di consapevolezza, o, se lo fa, non abbiamo bisogno di opporre resistenza, perché ci attraversa e basta. Vi è una meditazione di autoguarigione semplice, ma potente che si può eseguire quando si sente la necessità di stimolare il proprio sistema immunitario. E' particolarmente efficace se usata quando si avvertono i primi sintomi

di una malattia, ma funziona anche con le malattie già consolidate se usata a intervalli frequenti e con intensa concentrazione. Inoltre controbilancerà eventuali perturbazioni del nostro campo energetico causate da qualche forma di negatività. Non è però un sostituto della pratica costante di essere nel corpo, il suo effetto sarà solo temporaneo.

Esercizio

Quando state senza fare niente per qualche minuto, come ad esempio la sera prima di addormentarvi o al mattino prima di alzarvi, potete inondare di consapevolezza il vostro corpo.

Chiudete gli occhi. State distesi sulla schiena. Scegliete parti diverse del corpo su cui concentrare brevemente la vostra attenzione prima di tutto: mani, piedi, braccia, addome, torace, testa, eccetera.

Percepitemo nel modo più intenso possibile l'energia vitale dentro tali parti. Soffermatevi su ciascuna parte per una quindicina di secondi. Lasciate scorrere alcune volte la vostra attenzione attraverso il corpo come un'onda, dai piedi alla testa e ritorno. Questo dovrebbe richiedere appena un minuto circa.

Dopodiché cercate di percepire il corpo interiore nella sua totalità, come un unico campo di energia. Sostenete questa sensazione per qualche minuto. Dovete essere intensamente presenti durante questo periodo, presenti in ogni cellula del corpo. Non preoccupatevi, notate solamente quando qualcosa riesce ad attirare la vostra attenzione fuori dal corpo e vi perdetevi in qualche pensiero. Quando succede, riportate semplicemente la vostra attenzione verso il corpo interiore. Lasciate che il respiro vi conduca dentro il corpo. Se in qualche momento trovate difficile entrare in contatto con il corpo interiore, di solito è più facile concentrarvi prima sulla respirazione. La respirazione consapevole, che è una meditazione potente di per sé, vi metterà in contatto a poco a poco con il corpo. Seguite con attenzione il respiro mentre entra ed esce dal corpo. Quando respirate, percepite l'addome espandersi e contrarsi leggermente ad ogni inalazione ed esalazione. Se avete facilità nel visualizzare, chiudete gli occhi e vedete voi stessi circondati dalla luce o immersi in una sostanza luminosa, in un mare di consapevolezza, quindi respirate in tale luce, sentite questa sostanza luminosa colmarvi il corpo e renderlo a sua volta luminoso. Quindi gradatamente concentratevi di più sulla sensazione. Adesso siete nel vostro corpo, non aggrappatevi ad alcuna immagine visiva.

PSICOSOMATICA

“Nel mare puoi trovare centinaia di conchiglie differenti. Ma solo dentro te stesso potrai trovare la determinazione e la perseveranza per conquistare quelle pochissime perle preziose che si nascondono in quel mare di conchiglie.

E nonostante le tempeste e quando tutto sembrerà ormai perduto, c'è sempre la speranza, una forza incredibile ed inaspettata che ti farà ricominciare e che soffierà lontano gli ostacoli e tutto quanto ti preoccupava e ti spaventava “

Marcio Kuhne, Osa e il futuro sarà tuo

Qualunque cosa avvenga nel corpo di un essere vivente è espressione di un'informazione corrispondente, di un'idea.

Quando varie funzioni del corpo interagiscono in un determinato modo, si crea un modello che noi sentiamo armonico e che perciò chiamiamo salute. Se una funzione esce dai binari, mette più o meno in pericolo tutta l'armonia, allora parliamo di malattia.

Malattia significa dunque sparizione dell'armonia o la messa in discussione di un ordine che fino a questo momento era stato in equilibrio.

Il turbamento dell'armonia avviene nella coscienza, sul piano dell'informazione e si limita a mostrarsi nel corpo. Il corpo è il piano di espressione e realizzazione della coscienza e quindi anche di tutti i processi ed i mutamenti che avvengono.

Un sintomo è un segnale che calamita attenzione, interesse ed energia e mette quindi in discussione tutta la normale esistenza. Un sintomo esige da noi osservazione, che lo vogliamo o no. Questa interruzione, che sembra venire dall'esterno, noi la percepiamo come un disturbo ed in genere abbiamo soltanto uno scopo: far sparire al più presto ciò che disturba. L'uomo non vuole avere disturbi, e in questo modo comincia la lotta contro il sintomo.

Anche la lotta significa attenzione e dedizione e così il sintomo riesce a far sì che ci occupiamo di lui.

Qualunque cosa si manifesti nel nostro corpo sotto forma di sintomo, è espressione visibile di un processo invisibile di qualcosa che non è in ordine e che quindi dobbiamo analizzare. È sciocco prendersela con il sintomo e sarebbe addirittura assurdo volerlo eliminare, rendendo impossibile la sua manifestazione. Il sintomo non deve essere represso, ma reso superfluo. Per ottenere questo, bisognerebbe però distogliere lo sguardo dal sintomo e concentrare l'attenzione più in profondità, se si vuol capire quello che il sintomo vuole indicare.

La malattia ha profonde radici nell'essere umano, profonde come quelle della morte e non sarà certo con qualche espediente funzionale che sarà possibile toglierla di mezzo. Se si capisse la grandezza e la dignità della morte e della malattia, ci si renderebbe conto di quanto siano ridicoli i nostri sforzi per combatterle.

La malattia è uno stato dell'uomo, indicante che l'uomo nella sua coscienza non è più in ordine, ovvero in armonia. Questa perdita dell'equilibrio interiore si manifesta nel corpo sotto forma di sintomo, il quale ci informa che qualcosa ci manca, che qualcosa non va.

Un ammalato ha sempre qualcosa che non va, e questo qualcosa è nella sua coscienza: se tutto andasse bene sarebbe sano, cioè integro e perfetto. Se invece qualcosa non va, è ammalato. Questo stato si rivela nel corpo come sintomo. Una volta che l'uomo ha capito la differenza tra malattia e sintomo, cambia di colpo il suo atteggiamento e il suo rapporto con la malattia.

Non considera più il sintomo il suo maggior nemico, né si pone lo scopo di combatterlo e distruggerlo: al contrario scopre nel sintomo un compagno, che può aiutarlo a scoprire cosa le manca ed a superare la malattia vera e propria.

Così il sintomo diventa una specie di insegnante che ci aiuta a preoccuparci della nostra personale evoluzione e presa di coscienza e che può anche mostrare molta severità e durezza se trascuriamo questa legge suprema. La malattia ha soltanto una fine: farci guarire.

Tutto il nostro linguaggio è psicosomatico, il che significa che conosce i rapporti esistenti tra corpo e psiche. Se impariamo ad ascoltare questo doppio binario della lingua, ben presto sentiremo i nostri sintomi parlare e impareremo anche a capirli. I nostri sintomi hanno cose più importanti da dirci del nostro prossimo, perché sono partner più stretti, più intimi, ci appartengono totalmente e sono gli unici che ci conoscono davvero.

Questo crea una sincerità che non è facilmente sopportabile. Non basta non ascoltare e non capire per far sparire i sintomi. In qualche modo ci occupiamo sempre di loro. Se abbiamo il coraggio di ascoltarli e di entrare in comunicazione con loro, diventano dei bravissimi maestri sulla via che porta alla vera guarigione. Dicendoci che cosa in realtà ci manca, facendoci capire ciò che dobbiamo consapevolmente integrare, ci danno la possibilità di rendere i sintomi stessi superflui, grazie a processi di apprendimento e consapevolezza.

Qui sta la differenza tra lotta alla malattia e trasmutazione della malattia; la guarigione nasce soltanto da una malattia trasmutata e mai da un sintomo vinto, perché la guarigione presuppone che l'uomo diventi più sano, cioè più integro, più perfetto.

Guarigione significa sempre un avvicinamento alla salvezza, a quella integrità della coscienza che si può anche chiamare illuminazione.

Non è tanto importante quello che si fa, quanto la consapevolezza di quello che si fa. La strada che l'uomo deve seguire è quella, dalla malattia alla guarigione e alla purificazione. La malattia non è un disturbo casuale e quindi sgradito, che ci coglie per strada, la malattia è anzi la strada sulla quale l'uomo può incamminarsi verso la salvezza. Quanto più consapevolmente consideriamo la strada, tanto meglio potremo raggiungere la meta. Lo scopo non è combattere la malattia ma utilizzarla: per poterlo fare però dovremmo prendere le mosse da più lontano. Se dentro di noi accettiamo totalmente il sintomo e la malattia, prendiamo consapevolezza e integriamo tutte le nostre parti anche quelle più inconsce e profonde, evitiamo la lotta interiore e promuoviamo l'armonia e la fluidità, il nostro sistema immunitario svolgerà bene la sua funzione di difendere il nostro corpo da quello che è veramente nocivo.

Polarità e Unità

Quando l'uomo dice io, si isola subito da tutto ciò che sente come non io, come tu, e in questo modo diventa prigioniero della polarità. Il suo io lo lega al mondo degli opposti, che si manifesta in ciò che è interno e ciò che è esterno, in uomo e donna, buono e cattivo, giusto e sbagliato, eccetera. L'ego dell'uomo gli impedisce di percepire nelle forme unità e completezza, o anche solo di immaginarle. Il tema malattia-guarigione è strettamente collegato alla polarità e lo si può esprimere anche più chiaramente: malattia è polarità, guarigione è superamento della polarità.

Dietro alla polarità sta l'unità, quell'uno che tutto abbraccia e in cui riposano gli opposti ancora non separati. Questa dimensione viene chiamata anche universo, che per definizione comprende tutto, per cui non può esistere nulla al di fuori di questa unità. Nell'unità non c'è né mutamento, né trasformazione o evoluzione, perché l'unità non soggiace al tempo e allo spazio. L'unità è in eterna pace: è puro essere, senza forma e senza attività.

L'ego dell'uomo vuole sempre avere qualcosa che è al di fuori di lui e non gli fa alcun piacere venire a sapere che deve semplicemente perdersi per poter essere una cosa sola col tutto. Nell'unità tutto e nulla diventano una cosa sola.

Il nulla rinuncia ad ogni manifestazione e limitazione e sfugge quindi alla polarità, l'origine, prima di tutto ciò che è, è il nulla. È l'unica cosa che veramente esiste, senza inizio e senza fine di eternità in eternità.

Di questa unità possiamo parlare, però è molto difficile sperimentarla, se non per breve tempo tramite tecniche di meditazioni. Nell'unità non c'è conoscenza, c'è soltanto essere, cessa ogni nostalgia, ogni volontà e ogni tensione, finisce ogni movimento, perché non esiste più

qualcosa di esterno verso cui si possa tendere. Un vecchio paradosso dice che soltanto nel nulla si può trovare la pienezza.

Consideriamo la legge della polarità attraverso un esempio concreto come il respiro, che trasmette all'uomo l'esperienza di base della polarità. L'inspirazione ed espirazione si alternano costantemente formando così un ritmo. Il ritmo però non è altro che l'alternanza continua di due poli. Il ritmo è il modello di base di tutto ciò che vive. Se si distrugge il ritmo, si distrugge la vita, perché la vita è ritmo. Chi si rifiuta di espirare non potrà poi neppure inspirare. Da questo vediamo che l'inspirazione deriva dall'espirazione e senza il suo polo opposto non potrebbe esistere. Se eliminiamo un polo, sparisce anche l'altro.

Ogni via di guarigione o iniziazione porta dalla polarità all'unità. Il passo dalla polarità all'unità è un mutamento qualitativo così radicale che per la coscienza polare risulta difficile, addirittura a volte impensabile.

Superare la polarità suscita sempre paura, perché passa attraverso il dolore e lo spavento. Il mondo può essere superato solo se lo si prende su di sé: il dolore può essere annullato solo accettandolo, perché il mondo è sempre anche dolore.

Malattia e morte distruggono la fantasia dell'uomo ammalato di grandiosità e correggono tutte le sue parzialità. La malattia compensa tutte le unilateralità in quanto attraverso i sintomi lo riporta al centro ogni volta che se ne allontana. La malattia richiede umiltà e abbandono. Ogni tentativo di vivere in modo sano è una provocazione alla malattia. La malattia fa parte della salute come la morte della vita.

La distruzione delle illusioni non è mai facile e gradevole, però dona sempre una libertà nuova. La vita dell'uomo è una vita lastricata di disillusioni: all'uomo verrà tolta un'illusione dopo l'altra fino a quando non riconoscerà la verità. Così colui che osa riconoscere che malattia e morte sono compagni fedeli e inevitabili della propria esistenza si renderà presto conto che questo riconoscimento non porta affatto alla disperazione, ma scoprirà in esse dei saggi e disponibili amici che lo aiuteranno costantemente a trovare la sua vita, quella vera.

L'uomo deve essere pronto a mettere in discussione tutto ciò che pensa di sé stesso ed a integrare consapevolmente quello che il sintomo cerca di fargli capire a livello fisico.

La guarigione è sempre collegata ad una dilatazione di coscienza e ad una maturazione.

Analogia e simbolismo del sintomo

L'uomo può capire ed intendere soltanto ciò che ha toccato con mano e calcato coi i piedi.

L'uomo in altre parole, per ogni esperienza e per ogni dilatazione di coscienza, necessita di

una via che passi attraverso la fisicità. È impossibile per l'uomo integrare consapevolmente dei concetti prima che questi siano penetrati fino in fondo dentro di lui a livello fisico.

La capacità di pensare analogicamente è importante. Già il doppio significato della lingua si basa sull'analogia. Per esempio a nessuno verrebbe in mente di supporre che una persona è senza cuore, cioè che non abbia l'organo corrispondente.

La psiche non provoca sintomi fisici, proprio come i processi fisici non provocano modificazioni psichiche. Però su entrambi i piani troviamo modelli analoghi. Tutti i contenuti della coscienza trovano la loro corrispondenza nel corpo e viceversa. I sintomi si distinguono soltanto come conseguenza di una valutazione soggettiva. In ultima analisi sono il rifiuto e la resistenza che trasformano un sintomo in un sintomo patologico. La resistenza ci rivela anche che un determinato sintomo è espressione di una zona d'ombra, perché tutti i sintomi, che esprimono la nostra componente psichica conscia, noi li amiamo e li difendiamo come espressione della nostra personalità.

Soltanto guardando si diviene consapevoli, e sarebbe stupendo se da questa accresciuta consapevolezza dovesse derivare automaticamente un cambiamento soggettivo.

Aspetti comuni dei sintomi anti-polari

Sia nel caso di bassa che di alta pressione troveremo la fuga dai conflitti. Come la gioia può manifestarsi nel riso e nelle lacrime, e la paura può portare una volta ad una totale paralisi e un'altra ad una fuga, così ogni tema ha la possibilità di manifestarsi in sintomi apparentemente opposti.

Va aggiunto che un modo particolarmente intenso di vivere un determinato tema non è ancora un indizio che la persona in questione non abbia problemi con questo tema o ne sia perfettamente consapevole.

Bisogna fare un lavoro consapevole ed un lungo confronto con sé stessi. Se un sintomo rappresenta l'aggressività, bisogna capire che la persona ha quel sintomo perché o non vede l'aggressività su di sé oppure non la vive. Se questa persona viene a sapere qual è l'interpretazione dell'aggressività si difenderà con veemenza, proprio come si è sempre difesa contro questo tema, altrimenti esso non sarebbe nell'ombra.

Non stupisce quindi che non trovi su di sé alcuna aggressività, se l'avesse, non avrebbe questo sintomo. Di regola le interpretazioni esatte suscitano un senso di malessere, un senso di paura e quindi di rigetto.

In questi casi può essere utile avere un partner o un amico sincero, che si possa interrogare e che abbia il coraggio di dire apertamente quali sono i nostri punti deboli, quelli almeno che lui vede in noi.

Autoaggressione e malattia

Da più parti si sottolinea come l'aggressività umana possa essere pacificata solo per breve tempo, e che sia tanto più destinata ad esplodere quanto più la si previene. L'uomo, si dice, che difenda il diritto al proprio territorio con la stessa spontaneità istintiva del cane.

I seguaci della teoria degli istinti hanno individuato fino a sette forme di aggressività, che riusciranno un giorno ad essere localizzate nel cervello in corrispondenti aree del sistema limbico. Oltre all'aggressività connessa al territorio, bisogna distinguere quella verso un rivale, quella verso una preda, quella da irritabilità, quella da paura, quella strumentale e quella materna. L'aggressività innata è un istinto. L'aggressività distruttiva, vale a dire la violenza, è un malfunzionamento di questo istinto. C'è chi parla dell'aggressività come del cosiddetto male, che ha appunto anche molti aspetti positivi, ad esempio la difesa della prole e la costituzione della gerarchia. Perfino l'amore e tutte le relazioni personali hanno origine nella ritualizzazione di comportamenti di aggressione o di minaccia.

Questa teoria offre anche un importante punto di partenza per giungere alla soluzione. La speranza è che si possa riuscire, procedendo nella ritualizzazione, a smussare a tal punto i conflitti umani da poterli gestire in forma sublimata.

Marte e il principio di aggressione

Dal punto di vista della filosofia spirituale l'aggressione è l'energia che presiede ad ogni inizio e appartiene al primo dei principi elementari, Marte, con il quale comincia ogni vita. Così intesa, il tentativo di cancellarla dalla faccia della terra non ha alcun senso: se si riuscisse, significherebbe cancellare il mondo stesso. Nell'uso moderno, il concetto di aggressione è inteso quasi esclusivamente in senso negativo. È necessario cogliere questa univocità, e controbilanciarla con la scoperta del lato positivo e vitale di Marte.

L'inizio, che necessita sempre di un'energia aggressiva, è in sé una cosa bella.

Ogni nuovo inizio dell'anno nasce secondo natura dall'energia aggressiva della primavera. In primavera godiamo della potenza aggressiva di Marte, senza la quale il nuovo ciclo di crescita non potrebbe iniziare.

Che Marte e la sua energia ci piaccia o no, essi sono presenti in ogni inizio. E l'inizio è tanto più facile quanto più sono liberi di operare. Anche ogni nascita dipende dalla forza marziale di chi vi è coinvolto: la madre la esprime nelle contrazioni ed il bambino, nella situazione ideale, si butta letteralmente a testa bassa nella vita. Se uno dei due rifiuta di mettervi la sua parte di energia marziale, deve metterla il ginecologo tagliando il ventre gonfio con il suo bisturi aguzzo e liberando il bambino.

Se il bambino si mette di traverso o la madre non spinge abbastanza, tocca ai medici far intervenire Marte nel gioco della vita, e questa ha un inizio problematico. Se il bambino per motivi anche comprensibili rifiuta di tuffarsi nella vita o addirittura si dispone con il sedere in avanti, Marte deve prendersi ciò che gli spetta con la forza.

Il principio di Marte si esprime in qualità come veloce, appuntito, affilato, diretto, audace, ardente o anche energico ed energetico, che si possono applicare in senso sia positivo che negativo: ad esempio, per riscaldare una casa o per abatterla con una bomba incendiaria. Il principio di aggressione non è solo al principio, ma è e sarà sempre presente e insostituibile: noi però possiamo sempre scegliere la forma in cui farne esperienza.

Affrontare con coraggio senza esitazione le grandi sfide che impone la vita moderna dovrebbe essere il compito prioritario del nostro tempo, e vi si può riuscire solo grazie ad un rapporto riconciliato con il principio di aggressione.

Dalla scarsa considerazione in cui teniamo il principio elementare dell'aggressione, ed al nostro rifiuto di tributargli il dovuto rispetto e concedergli uno spazio adeguato, consegue che spesso Marte è costretto a procedere per vie oscure, deve cioè manifestarsi in ogni genere di forma irrisolta. Inoltre, Marte è per principio (elementare) coinvolto in tutte le guerre ed in tutte le malattie, e in alcune di esse è il responsabile pressoché unico. Quanto meno rispetto abbiamo per un principio elementare, tanto più sarà virulento nell'imporre i suoi diritti e nel modo in cui si prenderà quello con la forza.

È pericoloso chiudere le valvole di sfogo delle energie di Marte, quando è ancora in gioco un alto potenziale aggressivo. L'ideale sarebbe fornire a questo fuoco uno sfogo diverso che vada nel senso di un'evoluzione.

Plutone: l'archetipo dell'aggressività femminile

Plutone, Dio degli inferi, la cui forma di energia è aggressiva, può considerarsi il principio di aggressione archetipicamente femminile. Plutone è il Dio del Regno dei morti, che al termine della vita reclama e giudica le loro anime, e che, quando si mostra in superficie, desta angoscia e terrore. Nell'oscuro regno di Plutone grazie a un compromesso, Kore (dea della Luna e della fertilità) si trasmuta in Persefone, dea degli inferi, che deve regnare sui morti per un terzo della sua vita.

Per questa via anche Plutone dà il suo contributo decisivo alla vita, alla maturazione: così come nel nostro intestino vengono costituite quelle sostanze fondamentali che giustamente chiamiamo vitamine, nel regno di Plutone tutto ciò che muore e si decompone viene trasformato in humus e diventa principio di vita nuova. Gli inferi come l'intestino sono il luogo del *muori e divieni*.

Nel regno di Plutone, le metamorfosi non si fermano mai alla superficie. Le trasformazioni davvero degne di lui arrivano alla radice dell'esistenza, sono radicali.

Laddove gli uomini riescono in una trasformazione che li avvicina a sé stessi, sulla base del principio di Plutone sono possibili sviluppi straordinari.

Francesco d'Assisi era un playboy e diviene Santo. Coloro che entrano in un rapporto positivo con il principio di Plutone sono anche quelli che osano spingersi più avanti nella psicoterapia: vince chi osa di più.

Marte allo stato puro si manifesta nelle infezioni, nell'attacco del sistema immunitario contro gli agenti patogeni. Nelle allergie interviene anche Plutone, perché qui si tratta di una guerra di principio contro un simbolo ed ancor più contro sé stessi. Nelle malattie autoimmuni, infine, è Plutone a prendere il comando, e la situazione corrisponde in tutto e per tutto ad una guerra civile e ha tutti i componenti dell'autodistruzione.

Oggi il principio di Plutone si impone alla nostra attenzione, perché ne sperimentiamo quasi soltanto le forme irrisolte.

La via d'uscita è il riscatto, ovvero il compito di venire a patti con Plutone al livello più elevato, primo tra tutti quello della metamorfosi interiore. Su questo piano, tuttavia, le possibilità che si schiudono sono grandi.

Ogni essere umano per sua natura partecipa all'archetipo plutonico. Nella sua forma più oscura e pericolosa, lo dimostra la patologia del cancro. Si può intendere il cancro come una

guerra civile di cellule ben dissimulate e irriconoscibili per il sistema immunitario, che abdicano ad ogni solidarietà con il proprio territorio organico per combattere e crescere unicamente per i propri scopi. Inizialmente la loro guerra ha connotati marziali, ma con il passare del tempo diventa sempre più plutonica, allorché le cellule tumorali cominciano a premere su quelle sane e schiavizzarle, per poi infine distruggerle.

La metamorfosi delle cellule tumorali è radicale, proprio come dovrebbe esserlo il cambiamento nella vita di chi ne è colpito, affinché il cancro divenga superfluo. Le cellule tumorali tornano alle radici: la loro natura abbandona ogni differenziazione a favore delle qualità e potenzialità originarie. Non di rado perdono la capacità di respirare e di ossidarsi e tornano alla primitiva, perché meno efficace, fermentazione. In questo modo, per disseminazione o metastasi, possono spostarsi pressoché dappertutto nel corpo.

Le cellule esprimono qui le due domande fondamentali che ogni essere umano deve porsi prima o poi, e che sotto la minaccia mortale del cancro acquistano particolare urgenza: da dove vengo? E dove vado?

Le cellule tumorali mostrano la strada, perché riacquistano tutte le potenzialità che avevano all'inizio: diventano autosufficienti all'estremo, e tutto il mondo è aperto davanti a loro. Di più diventano immortali. Finché trovano di che nutrirsi, sono l'unica specie di cellule umane finora conosciute a non dover morire. Qui si mostra una sorta di caricatura dell'evoluzione umana, ed al tempo stesso si rivela un compito che, se volontariamente assunto, può rendere il cancro superfluo anche in situazioni che dal punto di vista medico appaiono disperate: la via dell'autorealizzazione, che pone al centro di tutte le ambizioni l'anima immortale.

Quando l'uomo torna a sé stesso, semplicemente prende il contatto con tutte le potenzialità e le opportunità che aveva all'inizio, quando si pone le domande fondamentali sul senso e lo scopo e si mette sulla via della propria anima, che prima o poi lo condurrà all'immortalità; allora è possibile quel regresso spontaneo che la medicina ufficiale chiama miracolo.

Un altro tema fondamentale è l'educazione alla conoscenza del principio di Plutone, cominciando nel riconoscimento dell'importanza della gravidanza e della prima infanzia per lo sviluppo successivo, e nella trasmissione alle madri delle relative conoscenze. Successivamente bisognerebbe avere a disposizione maestri d'asilo e insegnanti, donne ma soprattutto uomini.

Sono i ragazzi, che rappresentano il vero problema in relazione agli episodi di violenza, ad avere più urgente bisogno di figure maschili con cui identificarsi, anzi sempre di più, man mano che scompaiono i padri.

Si potrebbe pensare ad una formazione adeguata ed alla creazione di luoghi di incontro, dove pedagoghi esperti di psicologia e psicologi con attitudini pedagogiche possano elaborare le forme in cui trasmettere agli allievi il senso dell'importanza della loro vita interiore.

Il metodo educativo alternativo potrebbe iniziare insegnando i principi elementari. Chi conosce i principi di Marte e di Plutone in tutte le loro sfumature, non subisce passivamente il loro influsso nel proprio intimo e, di conseguenza, all'esterno. Il rischio conosciuto, si sa, è già un mezzo rischio. I ragazzi avrebbero così almeno la possibilità di capire quando in loro si mettono in moto sviluppi che non possono dominare senza un aiuto. Responsabilità che non va addossata interamente alle scuole: senza un atteggiamento analogo da parte delle famiglie, è quasi impossibile raggiungere lo scopo.

Il primo passo è la comprensione dei meccanismi: il successivo potrebbe essere insegnare le condizioni in cui si sviluppano, in modo che ciascuno possa capire con quanta rapidità, attraverso Plutone, una tendenza malvagia può inserirsi nel gioco della vita.

Per concludere è molto importante integrare l'aggressività di Marte e Plutone dentro di noi in modo consapevole e in forma sublimata per far sì che diventino un aiuto a collaborare con il nostro sistema immunitario sia a livello fisiologico per un buon funzionamento che a livello di realizzazione piena del proprio sé, in ogni campo della nostra vita.

Proiezione e ombra

Oltre alla repressione dell'aggressività, il meccanismo difensivo più frequentemente adottato è la proiezione. Attraverso di esso si individua ciò che ha di per sé un valore negativo, negli altri anziché in sé stessi. Gli altri vengono giudicati aggressivi e pronti ad attaccare, anche se, spesso e soprattutto quando, non è così. L'inganno più efficace del demonio è far credere che non esiste e, se esiste, è negli altri e non in noi stessi.

Basandosi sulla proiezione, è difficile riconoscere quando siamo noi ad avere un problema. Il fenomeno della cecità riguardo a sé stessi blocca noi e il nostro sviluppo come poche altre cose. Solo se ce ne rendiamo conto, rinunciamo alla nostra tendenza alla proiezione e riprendiamo a cercare in noi stessi le risposte, possiamo cercare un approccio più elevato al principio di aggressione.

L'ombra è quella parte di noi stessi che non accettiamo e non vogliamo vedere, e che preferiamo quindi allontanare da noi. Il modo più semplice è addossarla agli altri, preferibilmente ai nemici.

Talvolta partendo dall'oscurità scopriamo la luce nascosta dentro o dietro di essa, questa ci sorprende e ci spaventa allo stesso modo, come ad esempio quando dietro la figura luminosa

del partner ci appare d'improvviso la sua ombra. La cosa peggiore è quando, nel corso della vita, dietro la bella ma falsa immagine di noi stessi, diventa visibile la nostra ombra oscura. Confrontarsi con essa ed accettarla richiede grande coraggio e quindi la forza di Marte, ma anche disponibilità alla metanoia, quindi l'energia di Plutone.

La malattia come opportunità

Quando si soffre di cecità verso sé stessi, ovvero di incapacità a riconoscere i problemi con la stessa chiarezza con cui li si vede negli altri, la malattia rappresenta una possibilità di conoscenza davvero straordinaria. Attraverso di essa è possibile rintracciare fino a un livello estremamente concreto le proprie difficoltà nel rapporto con il principio di aggressione, ma anche comprendere più facilmente le proprie proiezioni.

Anche se riesco a scorgere meglio l'aggressività negativa negli altri, la mia tendenza alle infezioni o alle allergie mi rimanderà di continuo a me stesso.

Basta porre le domande giuste, ed ecco che attraverso i sintomi si giunge ad intuizioni profonde sul mondo spirituale che sta dietro alle cose. La domanda decisiva riguarda l'ombra, ovvero l'inconscio, ed è questa: cos'è che mi manca?

I sintomi, nella loro modalità espressiva che passa per il corpo, danno la risposta. Nelle malattie sono rappresentati simbolicamente i compiti che ci attendono sulla via della crescita e dell'apprendimento.

La guarigione si ottiene trovando un modo più efficace di elaborare lo stesso tema sul piano della coscienza, liberando così il corpo dal compito di rappresentarla. Il linguaggio dei sintomi, che in fondo non è che un aspetto del linguaggio del corpo, è intuitivamente accessibile alla maggioranza delle persone. Il linguaggio del corpo è la lingua più parlata del pianeta.

Tutti la utilizzano, anche se non sempre ne sono coscienti e molti non la capiscono più, e fanno fatica ad interpretarla.

Tutti, portano inconsciamente in sé la conoscenza della simbologia del corpo e dei sintomi; e questo è uno dei motivi per cui la si può apprendere rapidamente. L'altro motivo è forse che essa fa parte di quell'immenso patrimonio di saggezza che l'uomo custodisce fin dai tempi più antichi e che Jung definirebbe come inconscio collettivo.

I sintomi, intesi come risposta alla domanda "cosa le manca?" svelano ciò che abbiamo e, al tempo stesso, qual è il principio elementare al fondo del nostro essere che ci manca.

Chi soffre di infezioni, soffre di una battaglia che il suo sistema immunitario conduce contro aggressori ostili. Quale principio della guerra, della lotta e dell'aggressione avevamo riconosciuto Marte: dunque è lui che manca nella coscienza del paziente. Chi ne è colpito anela all'assenza di sintomi, vale a dire alla pace, simboleggiata dal principio opposto di Venere. Ma dove Marte si esprime nella malattia, e quindi manca nella coscienza, è Marte a dover essere appreso prima di tutto.

Il paziente deve dunque imparare ad utilizzare la sua energia in modo aperto, aggressivo, prendere in pugno la vita ed i compiti che essa gli pone. Non appena ci riesce, anche il polo opposto, la pace di Venere, verrà quasi da sé.

Grazie all'interpretazione delle malattie, completata dalla conoscenza dei principi elementari, diventa possibile la vera prevenzione. Una volta compresa l'essenza di un sintomo, il paziente può confrontarsi per tempo e di propria volontà con i compiti esistenziali che lo aspettano e piegarsi ad essi. Chi accetta la sfida, ha buone probabilità di uscire da uno schema familiare pericoloso. Certo, non è facile, ma è possibile.

Il senso psicosomatico di alcune malattie

Reumatismi e loro varianti

A livello somatico, un reumatismo è un problema che riguarda le proteine, dato da un elevato consumo di esse. Nella sintomatologia del reumatismo, le articolazioni si bloccano e di conseguenza il paziente perde agilità, s'irrigidisce. È costretto al riposo, perché l'opposto procura dolore: la sua mobilità è messa in questione. La sinovia, lubrificante delle articolazioni, si esaurisce del tutto e le due ossa si strofinano l'una contro l'altra, giungendo a poco a poco ad incastrarsi. Per mantenere ben oliate, le nostre articolazioni hanno bisogno di movimento, ma non troppo. Analogamente, perché nella vita tutto fili liscio come l'olio, occorre una certa mobilità interiore. Chi soffre di reumatismi deve trovare una forma nuova per esprimere la sua mobilità. Qui si tratta soprattutto del movimento dell'anima e della mente.

La guarigione si può ottenere solo sul piano più elevato, quello psichico e mentale, perché è qui che risiede il compito principale.

Il fattore determinante del reumatismo è però l'aggressione, che qui è rivolta contro gli organi del movimento limitando, ed in casi estremi impedendo del tutto, la mobilità esteriore. Il

malato potrebbe liberare il corpo dal compito di rappresentare il problema se, chiamando a raccolta tutto il suo coraggio, si dedicasse alla sua mobilità interiore spesso esagerata.

Molti pazienti sono abituati a dare la colpa di tutto al tempo, all'ambiente circostante e al mondo intero, pur di non dover guardare in faccia la propria situazione. In termini psichici il movimento si blocca a causa di tematiche vecchie ma non ancora digerite, che si manifestano in scorie e noduli reumatici.

Il compito per il paziente consiste nell'assumere consapevolmente un'andatura più calma, identificando e risolvendo i vecchi temi che gli hanno bloccato la strada. Il modo migliore per mettere il corpo in grado di farlo è il digiuno. Lo stesso sarebbe opportuno anche sul piano della coscienza, e il processo di purificazione e rigenerazione, innescato da una terapia del digiuno, può senz'altro incentivarlo.

La rigidità avvertita al mattino, manifesta la rigidità con cui il paziente affronta la giornata e la vita. Il senso di calore, il gonfiore ed i dolori delle articolazioni esprimono la guerra che è scoppiata intorno al tema movimento ed al tempo stesso, la portata dell'aggressione. Il paziente, anziché accettare i propri atti aggressivi, li somatizza: ciò gli procura spesso sensi di colpa che, a causa del suo alto senso morale, compensa inconsciamente con la disponibilità ad aiutare.

La quiete obbligata può costituire un'opportunità per rendersi conto della propria rigidità interiore o addirittura cocciutaggine, spesso compensata all'esterno da iper-attività.

L'elaborazione del problema richiede al paziente che egli riconosca la sua capacità di imporsi, o anche il suo egoismo, nascosti nelle profondità dell'ombra, la sua scarsa capacità di adattamento, forse anche la sua brama di dominio, e che impieghi questa energia per scopi costruttivi. Si tratta di sprofondare con coraggio nella calma e fare spontaneamente dei passi avanti nella propria interiorità. L'altruismo e l'amore per il prossimo sono bellissimi nella loro forma sublimata, ma ciascuno per sé dovrebbe indagarne con onestà le motivazioni di fondo.

Lupus eritematoso

L'individuo che soffre di lupus eritematoso sistemico può aver vissuto una situazione che abbia indotto a svalutarsi, credendo d'essere stato il disonore della famiglia. Quindi è colpita la propria integrità. Se è colpita la pelle, essa rappresenta la nostra personalità. Il paziente affetto da lupus, deve compiere ogni sforzo per rendere giustizia sul piano psichico ai temi simboleggiati dalla pelle. Gli è richiesto di cambiar pelle, per così dire uscirne per poi

rientrarvi consapevolmente e sotto nuove insegne appunto far propria la pelle, prima combattuta come estranea, in tutta la profondità dei suoi significati, e affrontare con successo il tema del contatto e del confine.

Alcuni pazienti sono ancora intrappolati a tal punto nei legami familiari che non arrivano a vivere la propria vita: preferiscono seguire la maledizione di famiglia. Si trascinano dietro i temi esistenziali degli antenati senza saperlo, senza capire dove la vita richiede loro di staccarsene ed essere sé stessi. Le motivazioni per il mancato taglio del cordone ombelicale rispetto alle tradizioni familiari possono essere molteplici e mostrarsi fin dall'inizio della vita, nella scarsa spinta a nascere e quindi a lottare.

Spesso è paura di lasciare il tetto protettivo della famiglia, o prendersela comoda nell'abbandonare il nido. La conseguenza è che si è costretti a trascinarsi dietro la storia familiare. Il corpo offre allora un'occasione, mostrando la necessità di uscire dalla propria vecchia pelle e dalla propria condizione esistenziale.

Fibromialgia

L'individuo si sente vittima del mobbing, dal dolore vorrebbe urlare e scoppiare. Sul piano sociale, il mobbing porta conseguenze psichiche analoghe. La soluzione sta nel gridare e difendersi. Bisogna lottare, opporsi o anche abbandonare subito il posto.

L'insonnia che spesso si accompagna alla fibromialgia, e la conseguente stanchezza, impongono di aprire gli occhi riguardo ai propri obblighi e di ritirarsi nella quiete interiore. Poiché la traduzione degli impulsi interiori in attività esterne non funziona più bene o comunque procura dolore, lo si può leggere come un invito a dedicarsi di più alla dimensione interiore. La depressione richiede di elaborare le proprie tematiche connesse alla morte.

Dolori

Nel complesso i dolori sono ascrivibili al principio di aggressione, poiché si tratta di grida di aiuto del corpo con lo scopo di attirare l'attenzione.

In casi estremi, è giusto urlare di dolore. Un urlo di dolore può lacerare il silenzio: il dolore scuote all'improvviso chi lo prova, e può perseguitarlo fino alla follia.

Una donna solitamente partorisce gridando tra forti dolori, quando la paura o le convenzioni non glielo impediscono. Il fatto che oggi le donne quasi non gridino più dà la misura di quanto il rifiuto dell'aggressione ci sia ormai penetrato fino nel midollo. Non sono più tollerate neppure le grida liberatorie, che potenziano l'energia marziale: ricordano le grida dei guerrieri in battaglia e, come il principio a cui rimandano, sono condannate.

La donna di oggi deve farsi violenza: o sarà capace di una forza sovraumana per abbattere questo impulso umano elementare, oppure dovrà ricorrere ad analgesici, all'epidurale o addirittura all'anestesia totale, soffocando così l'intera esperienza del dolore e della nascita.

I dolori reclamano attenzione e rispetto. Di solito abbiamo paura del dolore, e siamo disposti a tutto per evitarlo. Una vita del tutto priva della sensazione del dolore è un gravissimo pericolo. Le rare persone incapaci di percepire il dolore mancano di un fondamentale dispositivo di allarme di fronte ai pericoli.

Il fegato

Il fegato fornisce energia. Il malato di fegato perde proprio questa energia e questa forza vitale, perde la sua potenza. Perde la voglia di fare tutto ciò che ha a che fare con le manifestazioni del fegato, così il sintomo corregge e compensa già il suo problema, che è l'eccesso. Dato che non vengono più formati fattori di coagulazione del sangue, il sangue diviene troppo fluido e così il paziente scola letteralmente via il sangue, la linfa di vita. Nella sua malattia il paziente impara la moderazione, la tranquillità e la rinuncia.

È evidente il rapporto con la religione, nel suo significato letterale "legare di nuovo". La religione cerca di ristabilire il rapporto con l'origine, con l'Uno-Tutto, e lo trova perché la molteplicità che ci separa dall'unità non è che un'illusione (Maja) e si manifesta soltanto attraverso il gioco dei diversi modelli, i quali però hanno identiche componenti. Per questo la via del ritorno può essere trovata soltanto da chi sa vedere l'illusione delle diverse forme. L'uno è la molteplicità, e questo è lo spazio operativo del fegato.

Il malato del fegato dovrebbe porsi le seguenti domande:

- ★ In quali campi ho perduto la capacità di valutare correttamente?
- ★ Dove non sono più capace di distinguere tra quello che riesco a tollerare e quello che per me è velenoso?
- ★ Dove faccio degli eccessi, dove mi espando in maniera esagerata?
- ★ Mi preoccupa della mia religione, del rapporto con l'origine?
- ★ Manco di fiducia?

La pelle

Dentro alla nostra pelle ci mostriamo al mondo ed uscire dalla nostra pelle non ci è possibile. Essa rispecchia il nostro modo di essere. Quando avviene qualcosa sulla pelle: un arrossamento, un gonfiore, un'infiammazione, un prurito, un ascesso, il punto in cui questo avviene non è casuale, ma indica un processo interiore corrispondente. La pelle non mostra soltanto il nostro stato organico interno, ma in lei si rivelano anche tutti i nostri processi le

nostre relazioni psichiche. Una parte di questi si mostra in modo così chiaro che tutti lo possono rilevare: si diviene rossi di vergogna e pallidi di paura, si suda per il terrore, i capelli si rizzano per l'orrore o ci viene la pelle d'oca.

La pelle è una grande superficie proiettiva, su cui diventano sempre visibili processi sia somatici che psichici. Con la pelle noi ci tocchiamo e veniamo in contatto l'uno con l'altro.

Nel caso delle eruzioni della pelle qualcosa spezza il confine, qualcosa vuole uscire.

Dietro al prurito si cela una passione, un fuoco interno, un ardore, che vuole manifestarsi, venire scoperto. Grattare è una forma leggera di scavare. Come si gratta si scava nella terra per trovare qualcosa e portarlo alla luce, così la persona affetta da prurito gratta la superficie della propria pelle per trovare simbolicamente quello che lo stimola, eccita, morde. Una volta che l'ha trovato, sta meglio.

Appartenenza e individuazione

Il nostro sistema immunitario è a livello biologico il custode della nostra identità, quello che garantisce chi siamo momento per momento, distingue ciò che è "Io" da ciò che "non è Io".

Il sistema immunitario è il grande detentore del gioco infinito tra la polarità dell'appartenenza e dell'individuazione.

L'appartenenza ha a che fare con le radici, con il far parte di qualcosa, famiglia, società, team di lavoro, ecc. L'individuazione è al contrario la mia unicità, il mio essere diverso e uno.

Tutta la nostra vita è un passaggio da appartenenza ad individuazione, direbbe Jung.

L'appartenenza è necessaria per sopravvivere, ma definisce la dipendenza. L'individuazione è la cifra della nostra libertà, ma richiede una sana dipendenza per poter essere attuata.

Succede così anche alle nostre cellule. Una sola cellula, già definita nella sua individuazione, ha un solo scopo: replicarsi, ripetere sé stessa all'infinito.

Noi siamo esseri pluricellulari, dove ad un certo punto più cellule si sono organizzate e hanno dato vita a tessuti ed organi. Qui accade, tramite una funzione meravigliosa, il sogno primigenio dell'infinita replicazione.

Le cellule apprendono a comunicare tra loro. C'è un equilibrio perfetto tra appartenenza e individualità, in cui ciascuno è sé stesso ed una parte del tutto.

Ma cosa succede se per qualche ragione ci dissociamo da noi stessi? Se mi dissocio da me, dal mondo o da entrambi, rompo l'unità organica e organizzata del tutto, che sono in equilibrio tra uno e molti, tra appartenenza e individualità, e questo porta squilibrio.

Abbandono cellule in un distretto di me, sole al loro destino, come ho abbandonato emozioni sole, represses da qualche parte ed eccole smarrirsi o attivare un programma di emergenza nel quale non vale più la regola dell'equilibrio.

Il nostro corpo deve funzionare in modo integrato, in unione tra coscienza e corpo, e non tollera la dissociazione delle parti.

Il perdono giunge a completare i processi di autoguarigione emotiva che agiscono sui meccanismi di repressione delle emozioni. Il completamento di un processo di auto guarigione emotiva, fino al raggiungimento di un nuovo stato di coscienza, con il perdono, ha una ricaduta anche fisiologica.

Attraverso alcune tecniche di meditazione è possibile attivare ulteriormente l'espansione della coscienza attuando un perdono realmente somatico e coscienziale insieme. Questo si rende possibile perché in quel momento viene ripristinata la relazione tra coscienza e corpo, la coscienza informa il corpo ed il corpo si rende intellegibile alla coscienza.

I CHAKRA

Dal punto di vista energetico il sistema immunitario è presieduto dal quarto chakra, il chakra del cuore che è collegato alle relazioni, a come ci apriamo agli altri; in particolare parla delle relazioni con le persone a noi più vicine, compagno/a, genitori, sorelle, fratelli.

Indica la percezione dell'Amore che abbiamo, se ci sentiamo amati e la capacità di dare amore agli altri. La qualità dell'energia del cuore però è peculiare: si tratta dell'AMORE INCONDIZIONATO, cioè semplicemente amore senza condizioni. Quando siamo in questo spazio, superato l'aspetto della critica e del giudizio, siamo in grado di vedere le persone per ciò che sono, di accettarle ed amarle senza per questo volerle cambiare.

Quando capita che non siamo in sintonia con le persone, le lasciamo andare per la loro strada, con amore. Nella dimensione del cuore l'amore non dipende più dall'oggetto, ma è un atto spontaneo, un'espressione di quello che siamo; può essere indirizzato a tutto ciò che incontriamo, persone animali, cose. Non dimentichiamo di dirigerlo anche verso noi stessi. Compriamo gesti d'amore per il solo piacere di farli, come atto del Cuore, appunto e non per ottenere qualcosa in cambio. Viviamo in uno spazio in cui il "noi" "sostituisce alla contrapposizione del "tu e io".

In senso generale, chi è colpito da una malattia autoimmune, sia che colpisca un organo o un sistema, ha una percezione dell'amore bloccata, non si sente degno d'amore, né si considera capace di darlo; conseguenza di questo blocco è un'autoaggressione.

Aprire il cuore è accettare in "primis" sé stessi e successivamente gli altri per permettersi relazioni nutrienti e vive, sentirsi degni di essere amati, ricordarsi che senza amore si vive male, o peggio ancora; la persona potrebbe decidere che non vale la pena di vivere e scegliere così di andarsene.

Quarto chakra: IO AMO

È' posizionato al centro del petto, di colore verde; il plesso nervoso è quello cardiaco, la ghiandola endocrina è il timo che controlla il sistema immunitario, il senso è il tatto, l'elemento è l'aria, il corpo sottile è astrale. Sovrintende il sistema immunitario, il sistema circolatorio costituito dal cuore e dai vasi sanguigni e il sistema respiratorio (bronchi e polmoni).

Quando il quarto chakra è in equilibrio, abbiamo relazioni appaganti con le persone a noi care, ci sentiamo amati e non abbiamo difficoltà ad amare.

Le patologie che colpiscono gli organi ed i sistemi associati a questo Chakra evidenziano la tensione persistente nell'ambito della percezione dell'amore, sia nella capacità di darlo, che di riceverlo. Avendo l'aria come elemento si ha difficoltà con il respiro (difficile farla entrare o farla uscire), e questa rifletterà la relazione con l'amore, difficile farlo entrare e farlo uscire. La mancanza d'amore (il disamore), la decisione che genera un muro a questo livello normalmente ha radici nell'infanzia, poiché i genitori rappresentano la nostra prima fonte d'amore. Il risultato per chi ha chiuso il quarto chakra è di avere difficoltà a dare amore senza aspettarsi nulla in cambio, ed accettarsi per quello che si è.

Sindrome del "io non merito amore".

Decisione: mi sono sentito abbandonato o rifiutato da mamma o da papà - quindi devo essere colpevole e devo essere punito.

Risultato: ho paura di chiedere amore e controllo tutti i sentimenti.

Sindrome del bisogno del bisogno.

Decisione: poiché non sono degno d'amore, ho paura di essere abbandonato e cerco qualcuno da amare che abbia bisogno di me.

Risultato: devo continuare a dare, altrimenti ho paura che mi lascino, dipendo dal bisogno di chi amo, che mi fa sentire necessario e al sicuro.

Oltre a non sentirsi amati, il disagio di non meritare amore spesso si trasforma nella convinzione di non sapere amare.

Le patologie collegate alla tensione del quarto chakra, che sono: aids, aneurisma, arteriopatie, asma, bronchite, polmonite, cardiopatie, infarto, ipertensione, malattie autoimmuni, cancro al seno, anemia, dispnea, tosse, varici ecc.

Inoltre quando non ci sentiamo degni d'amore rinunciamo alle opportunità che la vita ci offre. Per paura scegliamo sempre la zona di confort, e non ci mettiamo in gioco per realizzare quello che veramente vogliamo per noi.

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

“Il polmone è il maestro del Qi, il rene ne è la radice. Il polmone è responsabile dell’uscita del Qi, il rene ne governa la raccolta. Quando Yin e Yang comunicano, la respirazione è armoniosa”

Leizheng Zhicai

Tra i 5 movimenti della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) quello che è più legato al sistema immunitario è il movimento Metallo, il quale è fortemente connesso con l’equilibrio, ossia con l’omeostasi, con l’equivalenza di yin e yang in senso statico e decrescente, con il saper dare e saper ricevere.

L’organo è il Polmone, per la sua funzione ritmica e costante che permette uno scambio continuo interno - esterno tramite la ricezione dello Qi celeste (ossigeno) e l’eliminazione delle scorie interne (anidride carbonica).

Il polmone è il luogo d’incontro e di scambio tra le energie esterne, introdotte dall’ambiente, e quelle interne, che gli giungono attraverso le connessioni di canali e vasi, consente l’acquisizione del nuovo e l’eliminazione del vecchio. I movimenti della respirazione sono correlati non alla sola azione del polmone, ma sono frutto del coordinamento delle azioni di rene e polmone. Il rene controlla l’inspirazione, il polmone l’espiazione.

Il polmone si incarica di ricevere il Qi (energia vitale) del cielo attraverso la respirazione e di mescolarlo con l’energia alimentare proveniente dalla milza per formare il Qi pettorale. Per questo motivo il torace viene chiamato “mare dell’energia” il cui punto è 17CV.

Il polmone ogni mattina, raccoglie i vari tipi di qi per poi diffonderli a tutto l’organismo. Una turba di queste funzioni può essere primitiva o secondaria al rene, ci può essere difficoltà a portare verso il rene perché questo non raccoglie. Se fra questi due organi vi è un’alterazione della circolazione dei liquidi compaiono segni di secchezza (vuoto di polmone e di rene). Il polmone raccoglie anche i liquidi vaporizzati dalla milza e se vi è un’alterazione primitiva o secondaria di questa funzione compare il dimagrimento.

Il polmone ha il compito di diffondere tutte le nozioni che contiene fino allo strato cutaneo. Si tratta di tutta una serie di ordini che vanno dall’attività enzimatica delle cellule alla diffusione delle difese contro i patogeni esterni. Inoltre ha il compito della diffusione del Qi, del sangue e dei liquidi.

I polmoni sono simbolo di spazi interiori e di questa respirazione sempre nuova che farà sì che noi scenderemo nelle profondità e saliremo nelle altitudini. I polmoni sono l'espressione di terre nuove che ci permettono di aprirci sempre di più, di conoscere una libertà sempre più grande e la libertà è inseparabile dalla conoscenza. I polmoni sono le uniche vere ali nostre che possono farci uscire dal labirinto.

Il viscere è l'intestino crasso che ha la funzione sia di eliminare lo yin ormai materializzato, sia di assorbire lo yin inteso come acqua. Il crasso intestino ha l'incarico del transito ed emana i residui delle trasformazioni. I cambiamenti e le trasformazioni escono di là.

Gli intestini hanno due funzioni essenziali: una funzione di assimilazione con il piccolo intestino e una di eliminazione con l'intestino crasso. Questa procedura labirintica nel bambino ha il ruolo di portare delle informazioni a livello inconscio e gli permette di eliminare tutto ciò che non è per lui.

Un altro organo legato al sistema immunitario è la milza che appartiene al movimento terra, che è tutto ciò che nutre.

La milza è legata al pensiero, alla memoria ed alla riflessione, influenza la nostra capacità di pensare nel senso dello studio, della concentrazione e della memorizzazione sul lavoro o nello studio.

La centralità e solidità della milza permette di dare una forma a ciò che è nel cuore, attraverso parole, discorsi, comportamenti, in stretta relazione alla sfera della memoria.

Se il qi della milza è forte, il pensiero sarà chiaro, la memoria buona e la capacità di concentrazione, studio e produzione di idee saranno buone.

Se il qi della milza è debole lo Yi sarà offuscato: il pensiero rallentato, la memoria scarsa e le capacità di studiare, concentrarsi e mettere a fuoco i pensieri saranno compromessi. Lo studio eccessivo, l'attività mentale e la concentrazione protratti per lunghi periodi di tempo possono indebolire la Milza e di conseguenza anche il sistema immunitario.

Il pensiero rimuginativo intralcia la circolazione del QI, la milza racchiude lo YI. Le preoccupazioni non controllate turbano lo Yi, avviene così oppressione, i 4 arti sono bloccati.

Il pensiero ossessivo calma il cuore e stabilizza lo shen, così l'energia rimane sul posto, si condensa e non circola più.

La più importante funzione della milza è quella di trasportare, trasformare e distribuire le sostanze nutritive in tutto il corpo (produzione di soffio, sangue, liquidi).

La milza è fondamentale per il processo di digestione e produzione di Qi e Sangue.

Se questa funzione è svolta correttamente, il corpo sarà nutrito e sostenuto, la digestione e l'appetito saranno buoni, l'assorbimento normale e le evacuazioni regolari. Se invece è

compromessa ci saranno: scarso appetito, cattiva digestione, gonfiore addominale, dimagrimento e feci non formate, astenia, faticabilità, debolezza, freddo, colorito spento, secchezza e cattivo nutrimento di pelle ed annessi cutanei, e di conseguenza un affaticamento del sistema immunitario.

La milza si occupa della trasformazione, la separazione dei liquidi, dividendo la parte inutilizzabile da quella utilizzabile.

La parte “pura” viene inviata verso il polmone, per essere distribuita alla pelle ed i muscoli e verso il cuore, dove contribuirà alla formazione del sangue. La parte “impura” è inviata verso il basso, agli intestini dove è ulteriormente separata.

Se la funzione metabolica della milza è buona, la trasformazione e il movimento dei liquidi saranno normali. Se questa funzione è compromessa, i liquidi non saranno trasportati o trasformati in modo adeguato e potranno accumularsi per formare umidità e flegma.

L’insieme dei processi della produzione del sangue dipende dalla milza. Essa è incaricata di mantenere “la forma del sangue”, ovvero di trattenere il sangue nei vasi, soprattutto la parte inferiore del corpo.

La Milza esercita un effetto “di sollevamento “sugli organi,” regge la carne “, nutre i 4 arti, governa bocca e labbra, controlla la saliva. Dalla costituzione della milza dipende il tono di voce musicale. La milza ci dà il diritto alla gioia nella nostra vita, a ricevere doni.

Un altro organo che è legato al sistema immunitario è il fegato che appartiene al movimento legno, è yang in azione profonda e apparentemente immobile, ma ricco di energia.

Il fegato produce la bile, liquido con pH basico, utile a riequilibrare il pH acido presente nello stomaco; aiuta l’intestino ad assorbire i grassi, collabora attivamente alla formazione del glucosio, collabora con il cuore a filtrare il sangue, produce linfociti T, utili al sistema immunitario per difenderci da attacchi esterni di virus e batteri.

Il fegato aiuta con l’impetuosità e l’aspirazione alla visione futura, pianificazione e direzione verso il proprio progetto di vita, verso il processo di differenziazione che permette lo sviluppo della personalità individuale.

Anche il midollo osseo e lo scheletro sono legati al sistema immunitario. La MTC unisce il midollo osseo, essenziale per la sua funzione di produrre il sangue, ed il midollo spinale e quello cerebrale nelle funzioni neurologiche.

Nel cervello, detto il mare dei midolli, il jing (le nostre radici) si trova unito allo shen (sta il nostro progetto di vita) e insieme governano intelligenza ed i processi intellettivi.

Il ginocchio è l'articolazione dell'umiltà, è il segno dell'obbedienza, della resa e sottomissione. Indica la capacità di cedere, indietreggiare, lasciar andare. È la porta dell'accettazione.

Le ossa sono l'armatura del nostro corpo. Sono nutrite dai midolli e dipendono dal rene.

La salute del qi del rene consolida e fortifica le ossa e le nutre mantenendole elastiche.

Il rene contiene il jing prenatale, riceve e conserva anche il jing del cielo posteriore.

Il jing acquisito proviene dall'elaborazione degli alimenti e dalla respirazione e viene trasportato dal sangue agli organi ed ai visceri. Una parte necessaria viene trasportata al rene per essere immagazzinata insieme al jing del cielo anteriore e resa disponibile in caso di necessità.

I due jing si sostengono reciprocamente, ecco perché il rene è depositario ed il garante del progetto vitale della persona, del suo mandato celeste.

I reni sono la chiave dello sviluppo e del declino della persona, della maturazione sessuale e della fertilità, nonché del declino fisico e funzionale, che sopraggiunge lentamente.

ASTROLOGIA

Plutone segnala disfunzioni al sistema immunitario, alla meiosi e mitosi, cioè alla distruzione delle cellule danneggiate, alla ricostruzione di nuovi tessuti cellulari ed alla creazione di anticorpi per la difesa specifica.

In Scorpione Plutone è in domicilio ed in esaltazione. Lo Scorpione ha a che vedere con la distruzione, è la notte che supera il giorno, il Sole è morto, l'uomo risveglia la scintilla interna captando l'energia che è nella terra, la vera ricchezza che sta nel sottosuolo (simbolismo del Plutone che discende agli inferi).

In Toro il Plutone è in esilio. Il Toro costruisce e lo Scorpione distrugge, è l'asse della creazione, quindi il sistema immunitario può avere delle carenze.

Nei Gemelli il Plutone è in esaltazione. È un segno nervoso che vive per aria, la sua arma è la mente, ambiguo, impaziente di vivere nuove avventure ed esperienze. Le malattie riguardano gli arti superiori, l'apparato respiratorio ed il sistema nervoso.

Nettuno segnala disfunzioni alla ghiandola pineale ed al sistema linfatico.

Le infezioni hanno a che fare con Nettuno e le infiammazioni con Plutone, il quale interviene anche in tutte le malattie auto-immuni, specialmente se in rapporto con Saturno.

Nel caso della sindrome di affaticamento cronico, malattia auto-immune estremamente diffusa e sottovalutata ma importante poiché connessa alla cosiddetta salita vibrazionale e cambiamento del DNA, sono coinvolti i transiti di tutti i pianeti lenti, cioè Saturno, Urano, Nettuno e Plutone, soprattutto in rapporto al Sole e alla Luna.

IRIDOLOGIA

Tra le tre costituzioni iridologiche, quella che è più collegata con il sistema immunitario è la costituzione linfatica. Le persone appartenenti alla costituzione linfatica, mostrano una tendenza verso problematiche al sistema respiratorio quali: raffreddori, tonsilliti, bronchiti, allergie ai pollini, problematiche alla pelle. La tendenza è riferita a possibili disturbi del sistema linfatico, quindi problematiche all'eliminazione, disintossicazione, sistema di difesa immunitaria. Tutto il sistema immunitario si trova in sovraccarico ed il sistema linfatico non drena a sufficienza.

Si potranno manifestare infiammazioni delle mucose a tutti i livelli, sia a livello respiratorio (sinusiti, raffreddori, bronchiti, laringiti), gastrointestinale (gastriti, coliti) che urogenitale (cistiti, vaginiti), nonché possibili patologie articolari (reumatismi, artriti, artrosi) e problemi cutanei (eczemi, acne, orticarie da intolleranza).

Tra le disposizioni le più collegate con il sistema immunitario sono: la neurogena e la ghiandolare debole.

- *Disposizione neurogena:* appaiono disturbi del sonno con difficoltà ad addormentarsi, perché questi soggetti non abbandonano mai i loro pensieri, nemmeno durante la notte. Ligio, meticoloso e dotato di grande memoria è un soggetto che nel momento di eccessivo carico di lavoro o di stress perde la sua peculiare caratteristica di forte attività intellettuale e cerebrale. In questa fase di crisi può manifestare una perdita di concentrazione ed amnesia, che lo porta a soffrire di esaurimenti nervosi e depressioni alternate a fasi di iperattività. Il consumo dell'energia nervosa può essere così importante da rendere necessario l'equilibrio, favorendo una sorta di "rinforzo" dell'energia in basso. Molto utili le passeggiate, balli liberi ecc.
- *Disposizione ghiandolare debole:* si presenta con scarsa resistenza allo sforzo e alla fatica, debolezza generale, diabete, ipercolesterolemia, alterazioni del mestruo, ipo o ipertiroidismo, disturbi della secrezione pancreatica, iperuricemia, ipertrofia prostatica benigna, alterazione della funzione ipofisaria.

La diatesi più collegata al sistema immunitario è quella essudativa (presenza di tofi nell'iride collocati in generale a livello dell'anello linfatico).

Le tendenze sono: congestione del sistema linfatico, quindi sistema di drenaggio debole con ristagno di liquidi e possibili disturbi catarrali (bronchiti, asma, diarrea).

FIORI DI BACH

La terapia con i fiori di Bach serve per imparare a superare in modo costruttivo “gli stati d’animo negativi della natura umana “. Lo scopo è di ristabilire l’armonia spirituale, che è la premessa per raggiungere la massima espansione e stabilità della personalità umana. Ne consegue indirettamente una maggiore capacità di resistenza nei confronti dei malesseri di natura spirituale e dei disturbi fisici legati alla condizione interiore.

Ci motiva sempre in senso positivo, potenziando le nostre difese spirituali. La nostra percezione della responsabilità aumenta e diventiamo più adulti. Un cambiamento del genere ha ripercussioni sul nostro ambiente, dalla famiglia fino agli amici e conoscenti; questo comporta un miglioramento del clima spirituale del nostro pianeta e la purificazione dall’inquinamento spirituale.

La terapia originale con i fiori di Bach consente a ciascuno di noi di diventare “terapeuta dell’anima” e di curare noi stessi e attraverso le sinergie positive dei fiori, di eliminare gli schemi di comportamento dannosi.

Tra i 38 fiori di Bach ne ho scelti alcuni che potrebbero aiutare il sistema immunitario, in base alle caratteristiche della persona:

- **Olive:** è ricostituente, aiuta quando la persona è debilitata, in condizioni di sfinimento del corpo, mente e spirito, quando la vita quotidiana diventa un duro lavoro senza piacere, dopo una lunga malattia, un periodo di stress, al termine di un faticoso lavoro interiore. Olive rappresenta l’energia fisica, e ha il compito di riordinare ed ottimizzare l’energia del corpo, aiuta ad imparare a gestire la propria forza vitale. Il senso di dovere ci spinge a sacrificarci, assumersi troppe responsabilità può portare lontano dal proprio percorso.
- **White Chestnut:** è il rimedio per la rimuginazione, quando si è tormentati dai propri pensieri, i quali preoccupano e non se ne vanno. La presenza di pensieri spiacevoli allontana la tranquillità e non si lavora bene . Tutto ciò impedisce di riposare bene di notte , concentrarsi sui compiti quotidiani e ed essere contenti. Si sviluppa questo stato d’animo quando da piccoli non c’è stato un dialogo, di conseguenza si crea con l’immaginazione un interlocutore. Il fiore aiuta ad essere tranquilli ed a discernere i pensieri.
- **Pine:** è il fiore dei sensi di colpa che coprono la rabbia. È la persona che pensa di non dover esistere, vive la vita con la croce sulle spalle, non accetta mai i propri sforzi e risultati, è il lavoratore instancabile che soffre molto per i propri errori e si prende anche gli errori degli altri. È’ la persona che si esclude dall’amore e dal flusso della vita, si sente indegno e a disagio, non si reputa all’altezza di meritare la

gioia ed il piacere. Il fiore aiuta ad accettare i propri errori.

- **Cherry Plum:** è la persona che ha paura di perdere la ragione, di fare cose spaventose dove si temono le conseguenze, cose non volute, che si sa che sono sbagliate, eppure sale l'istinto a farle lo stesso. Si tenta di reprimere e controllare gli emozioni, per paura di commettere azioni terribili e spaventose. Di conseguenza si crea tanta tensione nel corpo. Il rimedio aiuta la distensione, a prendere consapevolezza.
- **Oak:** è una pianta tenace, resiste a tutti gli invasori, si adatta, si piega ma non si spezza. È la persona forte responsabile, diventa la colonna portante della famiglia, continua a lavorare per non ascoltarsi, diventa arido. Viene da una famiglia dove la cosa più importante è il dovere, il passatempo ed il riposo non sono importanti. Deve essere forte e non può mostrarsi debole. Il rimedio aiuta ad imparare ad abbandonarsi, a ricevere aiuto.
- **Elm:** E' la persona che sa quello che vuole fare nel mondo, forte e sensibile, responsabile, energico, capace, perseverante, ha una visione della vita globale, è altruista e generoso. Lo stato Elm è un momento particolare nella vita, il corpo crolla anche se il lavoro è una vocazione, va in bassa autostima. È una fragilità momentanea. Il rimedio aiuta a far vedere che non si è infallibili e che è necessario ridurre le proprie responsabilità.
- **Star of bethlehem:** rispecchia un momento rispetto ad un trauma recente o antico. Si crea una corazza ed il trauma, anche se non si vede, agisce nella vita quotidiana della persona

IL POTERE DELLA MUSICA

“La musica non è nelle note, ma nel silenzio tra queste”

Mozart

La musica è una delle arti che più di tutte accompagna la nostra vita. Il suonare, ascoltare e danzare, oltre ad essere un passatempo e intrattenimento piacevole, hanno tanti benefici a livello mentale, fisico e psicologico.

Da sempre la musica è legata alla meditazione ed alla preghiera; ha un aspetto spirituale, dai monaci buddisti alla tradizione cristiana dei canti gregoriani.

Ascoltare musica contribuisce notevolmente al benessere psicofisico, con risvolti positivi sull'umore e salute, stimola il sistema immunitario, riduce ansia e stress, attenua il dolore, favorisce la guarigione da alcune malattie e previene la demenza.

Dei ricercatori sostengono che ascoltare musica provoca un intenso piacere per il cervello, simile a mangiare qualcosa di buono o fare l'amore. Inoltre l'ascolto delle canzoni preferite innesca il meccanismo della produzione della dopamina, la quale eroga sensazioni di benessere.

Degli studi mostrano che la musica di Mozart possa ridurre la frequenza delle crisi epilettiche; far ascoltare un concerto di Bach ai pazienti sottoposti a biopsia alla prostata riduca ansia, disagio e panico, nonché i picchi di pressione diastolica causati dal prelievo ed i livelli di dolore percepito; la musica lenta, intorno ai 60 battiti al minuto, ascoltata durante il processo di memorizzazione, lo favorisce attraverso l'attivazione contemporanea della parte destra e sinistra del cervello.

Ascoltando musica, il cervello attiva le regioni coinvolte al movimento, all'attenzione, alla pianificazione, alla memoria ed agevola l'attribuzione di significato al continuo e disordinato flusso di informazioni che provengono dal mondo esterno.

Ascoltare musica migliora le prestazioni. Il lavoro di persone che ascoltano musica rispetto a quelle che lavorano in silenzio è molto più qualitativo.

Ascoltare musica due o tre volte alla settimana fa crescere l'impegno ed al tempo stesso rende più sopportabili gli aspetti negativi e di chiusura legati all'ambiente lavorativo.

La musica è un ansiolitico naturale: facilita la produzione di ossitocina, rinforza il sistema immunitario, aumentando il livello di immunoglobina A e di linfociti, riduce il dolore post operatorio, la depressione, abbassa la pressione sanguigna, rende i riflessi più pronti e veloci,

migliora le relazioni sociali e le prestazioni individuali, amplifica le sensazioni e le esperienze positive e riduce quelle negative.

Gli effetti positivi sono ancora più potenziati quando si impara a suonare la musica. Suonare uno strumento per il cervello equivale ad un allenamento completo per tutto il corpo e coinvolge tutte le aree del cervello contemporaneamente, in particolare le cortecce visive, uditive e motorie, rafforzando le funzioni del cervello.

Imparare a suonare uno strumento musicale aumenta il volume della materia grigia del cervello e rafforza le connessioni tra le diverse regioni, aumenta il volume e l'attività del corpo calloso del cervello, permettendo ai messaggi di attraversare il cervello più velocemente. Ciò consente ai musicisti di risolvere i problemi in modo più efficace e creativo, sia in ambito accademico che sociale. Porta miglioramento anche nella memoria verbale, al ragionamento spaziale ed alla capacità di alfabetizzazione.

La musica apre un varco all'interno della nostra anima, che ci permette di approfondire la conoscenza di noi stessi, grazie anche ai neuroni specchio, spalanca le porte ai nostri pensieri più intimi e spesso nascosti. Ascoltare musica porta la consapevolezza che si tratta di un prezioso regalo che si fa a sé stessi.

Anche la danza è una metafora della vita e della guarigione tra le più potenti. Musica e danza, suono e movimento sono da sempre vicine al sacro.

La danza Shiva è la danza incessante di creazione e distruzione che coinvolge l'intero cosmo; è la base di tutta l'esistenza e di tutti i fenomeni. Danzando e lasciando danzare l'anima può portare alla guarigione. Ciò che cattura e affascina nel danzatore è la coerenza dei suoi movimenti, il suo essere tutt'uno con l'aria, la terra, l'emozione, l'armonia nel suo fluire. Nella danza il singolo movimento pur essendo perfetto scompare, perché è il tutt'uno con la danza che rapisce lo spettatore, lo fa trascendere oltre al gesto stesso, che pur perfetto cede la sua individualità alla forza dell'insieme.

Accade la stessa cosa anche nella biologia: la singola cellula che diviene parte di un'armonia che la trascende, di un tutto il cui il significato è assai più del singolo, che pure è irrinunciabile per il tutto: dai molti all'uno, e l'uno ha proprietà che i singoli non hanno, ma senza i singoli in armonica connessione, l'uno non può accadere. Accade così nella nostra coscienza.

Al crocevia tra anima, coscienza, corpo c'è la danza armonica delle vibrazioni che da molte confluiscono in una, coerente, istantanea connessione di tutte.

CROMOTERAPIA

*“Lasciami, oh lasciami immergere l’anima nei colori;
lasciami ingoiare il tramonto e bere l’arcobaleno”*

Khalil Gibran

La Cromoterapia è una disciplina olistica, che contribuisce alla salute dell’intero organismo, finalizzata a ritrovare l’armonia tra corpo e mente.

È in grado di influenzare le funzioni dell’organismo, influenzando a livello del sistema metabolico, nervoso e immunitario.

La frequenza dei colori

Ogni frequenza ha caratteristiche ben definite.

La frequenza del verde

è la più equilibrante di tutte, essendo al centro dello spettro e perché contiene le energie yin-yang allo stato cristallizzato ossia potenziale; per questo motivo le foglie verdi, ricche di clorofilla, sono alcalinizzanti per l’organismo e contrastano l’acidità cui tendiamo col passare degli anni.

La frequenza del rosso

elimina le carenze di ferro a livello dei globuli rossi; il colore rosso infatti forma ioni che separano i materiali ferrosi in sali e ferro; il ferro verrà poi assorbito, mentre i sali saranno eliminati. Il rosso potrà essere utilizzato anche per combattere le secrezioni mucose dell’albero respiratorio (riniti, asma, bronchiti) delle persone che abusano di latte vaccino e derivati. Se il nostro livello di energia elettromagnetica è basso, prenderemo con facilità raffreddori o altre infezioni; è quindi essenziale la concentrazione energetica dei colori ad alta lunghezza d’onda e bassa frequenza per attivare al massimo il nostro Sistema di Difesa.

Anche la nostra Aura, se non irradia sufficiente energia, indebolisce l’equilibrio col macrocosmo, per cui virus e batteri possono facilmente penetrare in noi.

La frequenza del giallo

è utilissima nei disturbi del Sistema Nervoso, ad es., nella Sclerosi Multipla; solo i pazienti, sull’orlo di un grave esaurimento nervoso, potrebbero peggiorare se irradiati col giallo. Il giallo è utilissimo nella alimentazione, per tonificare il chakra intestinale; così ad es., la zucca gialla ha la proprietà di riattivare la peristalsi intestinale.

La frequenza dell’arancione

come il colore delle carote, ad esempio, è quella che dà energia a tutto il Sistema Psicofisico; inoltre l’arancione è il colore della frequenza vibratoria del DNA, quindi porta

Le alte frequenze del Blu e dell'Indaco

equilibrio energetico nei cromosomi.

L'Arancione ha inoltre un'importante azione di tonificazione sul Sistema Immunitario; anche i problemi delle unghie fragili e macchiate possono essere trattati con l'arancione.

hanno effetto purificante su tutto l'organismo.

I chakra sono associati ai colori dell'arcobaleno ed influiscono sul benessere psicofisico.

Esercizio: respirare i Colori

La pratica prevede di immaginare il colore respirando

- ***Respiro di Energia Rossa:*** rafforza l'energia sessuale, aumenta il calore corporeo, migliora la circolazione del sangue, aumenta le difese immunitarie, innalza la pressione del sangue, guarisce raffreddori e sinusiti, asciuga il catarro delle mucose, riattiva il mestruo.
- ***Respiro di Energia Arancione:*** attiva la creatività, aumenta la fecondità, combatte la depressione, cura i crampi, cura le anemie, utile nelle anoressie, aumenta l'appetito, utile nei reumatismi, fluidifica e fa seccare le secrezioni mucose.
- ***Respiro di Energia Gialla:*** migliora la digestione, combatte l'aerofagia e gas intestinali, migliora la resa nello studio e nel lavoro, migliora la stipsi atonica, disintossicante, dopo vaccini, antibiotici e cortisone, riequilibra la flora intestinale, migliora il trofismo della pelle.
- ***Respiro di Energia Verde:*** combatte le iperproliferazioni benigne (verruche e condilomi), riequilibra la parte alta del corpo (spirituale) con la parte bassa (materiale), tra il piano emozionale proprio e quello degli altri, utile per smettere di fumare e di bere.
- ***Respiro di Energia Blu:*** attiva l'emisfero destro (del femminile e della creatività), utile nelle malattie esantematiche, ha azione disinfettante nelle infezioni, utile in tachicardie ed extrasistoli, di grande sollievo nei dolori mestruali.
- ***Respiro di Energia Indaco:*** è utile al recupero psico-fisico dopo un intervento chirurgico per contrastare gli effetti della anestesia, dopo un trattamento con radiazione (es, cobalto), dopo stati di shock, per curare tic nervosi, per migliorare la balbuzie e per le vertigini.
- ***Respiro di Energia Viola:*** ha azione di purificazione e disintossicazione, aumenta la spiritualità e la meditazione, utile nelle malattie ossee.

IL POTERE DEL CONTATTO

“Ci vuole un tocco gentile per sfiorare chi soffre, ed una forte presa per poterlo aiutare”

Paola Felice

Ogni stato d'animo è fedelmente riflesso da uno stato fisiologico del sistema immunitario. Lo sguardo con un'altra persona, immaginando di guardare gli occhi di chi ci accoglie, di chi ci dice “perfetto sei qua, benvenuto!!”. Questo agisce soprattutto nei primi anni di vita, ma sempre ed in ogni situazione, sia di gioia che di dolore. Guardare una persona per qualche minuto, con calma ci permette di entrare in sintonia con la sua anima, nel silenzio accade la comprensione totale del suo essere e di conseguenza anche la propria. Lo sguardo intenso e presente stabilisce l'accettazione e la stima verso l'altro, accade qualcosa di speciale che va oltre le forme, al corpo, al mondo, ci connettiamo con la nostra parte primordiale, con la nostra pura essenza.

Trenta secondi di abbraccio attivano l'ossitocina, l'ormone dell'amore importantissimo nelle relazioni umane, tre minuti di abbraccio respirando insieme all'altro diventa terapeutico a lasciarsi andare, fidarsi di sé stessi e degli altri, risveglia tutto il nostro sistema immunitario e porta il corpo nella pace e gioia.

L'effetto delle carezze sui traumi memorizzati nel corpo è straordinario e risponde al tocco positivamente. Toccando la mano di un'altra persona si dà un'informazione, attraverso il messaggio che dalla pelle tramite i nervi, arriva a tutto il corpo. Il tatto è un senso diffuso, è ovunque, perché il corpo all'inizio della sua esistenza è fatto di esperienze di contatto, e il DNA risponde a questo. Nel tocco accade una sinfonia di suoni che agisce sul sistema immunitario.

Il potere di uno sguardo, di un sorriso, di una carezza, di un abbraccio possono cambiare tutta l'informazione biologica dentro di noi, perché il nostro DNA è adattivo ed apprende dall'esperienza.

Mettersi in cerchio con altre persone, tenersi per mano, pronunciando ad alta voce il proprio Nome ci permette di comunicare con il proprio DNA, e costruisce una retta che va al di là dell'individuo, e trasforma i nostri programmi. La chiave di tutto questo è l'Amore, che significa assenza di morte.

Massaggio dell'anima

Ritengo che il massaggio dell'anima sia un tipo di trattamento che rafforza ed aiuta il sistema immunitario a svolgere bene la sua funzione nel nostro corpo.

Il tocco per il nostro corpo è molto importante, perché ci aiuta ad essere più presenti, a prendere consapevolezza di tutte le sue parti, a sentire se ci sono delle parti in cui ci sentiamo più sensibili, vulnerabili, infastiditi o dove sentiamo piacere.

A volte diventiamo indifferenti verso il nostro corpo e così distruggiamo la sensibilità verso di esso. L'indifferenza porta mancanza d'amore ed una chiusura del cuore. Quando la mente costruisce difese contro la vita, cessiamo di amare.

Nel crescere abbiamo appreso un metodo di sopravvivenza e di crescita "dipendente", accettando i modelli offerti dall'esterno, facendo nostre le attese degli altri e imparando regole a cui obbedire.

Così nel diventare adulti abbiamo scoperto di non essere felici e di non vivere la nostra vita. Questo ha indebolito il nostro sistema immunitario, perché abbiamo perso la capacità di seguire il nostro cuore, di fare le scelte che veramente vogliamo realizzare nella vita.

Cercando di essere ciò che non siamo, giochiamo con il processo di auto-tortura, che spesso viene scambiato per miglioramento di sé, ma che non è nient'altro che odio riversato su di sé.

Si può imparare un nuovo modo di vivere, che non è più basato sull'indipendenza, ma che prevede la responsabilità e l'autonomia. Non è più il rifiuto di ciò che si è, ma si impara ad accettarsi per ciò che si è. Si abbandona la falsità, e si va verso l'autenticità.

Il massaggio dell'anima aiuta ad imparare a portare attenzione a ciò che succede dentro di noi, nel momento presente, aumentando la consapevolezza corporea, imparando a sentire la voce della nostra anima.

Nel corso della vita creiamo costantemente tensioni, blocchi, contrazioni le quali raccontano molto sul nostro carattere, ed ostacolano la libera circolazione dell'energia vitale nel corpo.

Il processo che permette di arrivare alla consapevolezza di noi rimane un mistero. Per fare esperienza è necessario l'uso dei sensi. Ogni anima è colorata da esperienze e sensazioni diverse necessarie alla sua evoluzione. Vivere le proprie zone d'ombra, come quelle di luce, implica essere in risonanza con la propria energia vitale.

Equilibrio dell'energia vitale e flessibilità sono segni di salute fisica e psichica. Il massaggio dell'anima aiuta a raggiungere questo.

Ogni persona dovrebbe crearsi da sola le condizioni di vita favorevole all'equilibrio della propria energia vitale e farla aumentare o diminuire secondo le necessità.

Quando l'energia vitale nel corpo non fluisce, nel corpo si forma un blocco, un ristagno dell'energia chiamata corazza, e serve a soffocare le emozioni, le quali vengono "congelate".

La corazza corporea porta limitazione del respiro, iperattività, immobilità, corazza muscolare, fissazione della nevrosi nel corpo, e tutto ciò comporta una limitazione del sistema immunitario. Il consolidamento della corazza diventa patologico quando non si è più in grado di liberarsene.

Quando la corazza corporea si scioglie, le emozioni "congelate" si manifestano e possono essere vissute e se ne acquista consapevolezza. Con il massaggio dell'anima si aiuta la persona a "scogliere" le corazze corporee.

Va raccomandata la massima cautela e delicatezza, occorre accompagnare la persona nei momenti difficili, per non causare una nuova ferita. Nel corpo umano sono immagazzinati tutti i ricordi, tutto quello che una persona ha vissuto si registra nel corpo.

Con il massaggio dell'anima si lavora sulle tensioni, con l'intenzione di rimuovere i messaggi negativi, sciogliendo le emozioni "congelate".

Usando la massima delicatezza e sensibilità si può andare a sciogliere le corazze costruite fin dal concepimento, con una preparazione ad alto livello del terapeuta.

È importante non fermarsi alla tecnica ma essere ben consapevoli di tutte queste memorie che ci sono nel corpo. Il terapeuta deve avere la massima cautela nello scegliere i momenti opportuni nello svolgere il lavoro, sapendo che i ricordi corporei possono essere a volte devastanti per la psiche fragile e non preparata all'evento.

Le emozioni, i vissuti, i pensieri agiscono nell'alchimia del nostro corpo, creando una realtà personale, nella quale arriviamo ad essere il risultato di memorie biologiche, condizionamenti familiari e sociali. Ogni essere umano è memoria fitogenica, che porta in sé il lungo cammino dell'evoluzione della vita sul pianeta.

L'accumularsi continuo dei ricordi negativi corporei, schiaccia con il suo enorme peso il nostro essere e ci fa ammalare.

La memoria cristallizza il ricordo dell'evento traumatico e lo colloca in una determinata area corporea, in attesa di una definitiva risoluzione.

Alla lunga, questo segnale tende a farsi sentire tramite dei sintomi e disagi. Emozioni intense come rabbia, paura, dolore gridano la loro presenza attraverso lo specchio del corpo.

L'intuizione ha una straordinaria importanza, fin dal primo incontro con il paziente. Per sviluppare l'intuizione bisogna essere molto presenti a sé stessi.

Per prima cosa bisogna prestare attenzione ai segnali corporei del paziente. Cercare di capire dove si blocca il suo respiro, in che punto è teso il suo corpo, se gli occhi sono limpidi, quale parte del corpo è più o meno fredda, il colore della pelle se manifesta o non esprime i sentimenti, la posizione della postura.

È molto importante che sia la persona stessa che si rende consapevole della genesi del suo dolore; il processo terapeutico accade da solo in “qualcosa che si sente, si sta facendo vedere”

I traumi sono scosse fisiche o psichiche, producono uno shock su tutto il sistema nervoso vegetativo e, finché non vengono riconosciuti, elaborati e curati, provocano un lento esaurimento dell'energia vitale e del sistema immunitario.

È importante che il terapeuta abbia compiuto un severo lavoro su di sé per non confondere i propri traumi con quelli della persona che sta massaggiando.

Un importante valore terapeutico è quello dell'autoregolazione dell'assistito. È bene invitare il paziente a sentire molto bene e profondamente il proprio corpo e comunicare quando non vuole proseguire. Tante persone durante il trattamento cominciano a percepire e comunicare i segnali del proprio corpo.

Il massaggio dell'anima agisce direttamente sul sangue, sui nervi, sul sistema linfatico, sistema nervoso con conseguenti blocchi emotivi. Si mette in atto una reale disintossicazione di tossine fisiche e psichiche. Di conseguenza tutto il sistema immunitario ne trae beneficio.

I segmenti della corazza corporea

La corazza corporea può avere inizio dal momento del concepimento, nell'utero materno o durante l'allattamento.

I segmenti sono zone del corpo in cui si sono instaurati i blocchi e l'energia vitale non fluisce liberamente:

★ *segmento oculare*

È collocato nella testa. Qui si possono verificare i primi blocchi del flusso dell'energia.

La mancanza di uno sguardo amorevole al momento della nascita può lasciare il segno ed un blocco nel segmento oculare.

- ★ *segmento orale* Anche qui le tensioni si instaurano dopo la nascita. Comprende tutti gli impulsi legati al succhiare.
- ★ *segmento cervicale* È sede della nostra voce. Le contrazioni in questo segmento possono essere causate dall'impossibilità del bambino di esprimere le proprie emozioni.
- ★ *segmento toracico* Comprende le braccia, le mani, il cuore ed i polmoni. Blocchi in questo segmento possono essere causati da traumi di soffocamento. Di conseguenza non si respira profondamente.
- ★ *segmento diaframmatico* Il diaframma è molto importante per la respirazione. Nei bambini piccoli il blocco può essere provocato quando li si tratta rudemente.
- ★ *segmento addominale* Comprende l'intestino, lo stomaco, il fegato, la milza ed il pancreas. Qui compaiono diversi disturbi a causa di un blocco. Nello sciogliere le tensioni dell'intestino la peristalsi si attiva. Le emozioni che avevano provocato la tensione invece di manifestarsi all'esterno con la rabbia, si scaricano all'interno, sciogliendosi.
- ★ *segmento pelvico* Fanno parte l'ano, i glutei, le gambe, i piedi e le dita dei piedi. Blocchi a questo livello possono essere causati da infezioni, sculacciate violente, circoncisione, ecc.

Durante il massaggio dell'anima si osserva molto il respiro per vedere dove l'energia si è bloccata.

È importante ascoltare i problemi del paziente, fargli osservare come respira senza sforzare il ritmo del respiro, guardare i movimenti degli occhi, cercare di capire in che situazione energetica si trova la persona.

Modalità

Il massaggio si esegue in tutto il corpo con olio caldo, con dei movimenti particolari e specifici per ogni segmento corporeo.

L'intenzione di raggiungere l'altro e l'attenzione nell'accoglierlo trovano nei polpastrelli e nel palmo della mano gli strumenti per protendersi e contenere.

La mano col suo agire, nel suo contatto con l'altro, lascia in lui l'impronta delle intenzioni e degli affetti.

La mano di chi massaggia accoglie bisogni e propone risposte.

RIFLESSIOLOGIA PLANTARE

“E’ nei piedi la nostra coscienza “

Alberto Savinio

Il piede è la base del nostro incedere nel mondo, assorbe le energie della terra e le trasmette al cervello. Riassume in sé tutto l’organismo umano e può essere il punto di partenza e di arrivo per trattare molti disturbi.

La riflessologia plantare è una forma di massaggio, che attraverso particolari stimoli e compressioni che vengono effettuati su determinati punti e zone dei piedi va a prevenire e trattare alcuni tipi di disturbi. È una terapia olistica che considera l’uomo nella sua unione di corpo, mente, emozioni e spiritualità. È una tecnica manuale efficace, finalizzata al recupero ed al mantenimento dello stato di salute generale. L’obiettivo è quello di facilitare l’organismo a ricercare uno stato di equilibrio ottimale, stimolando canali energetici e milioni di terminazioni nervose presenti nel piede.

Il massaggio riflessogeno stimola la circolazione di energia, provocando una generale rivitalizzazione e determinando un naturale processo di autoguarigione, ed aiuta a stimolare le difese immunitarie, rilassare e riequilibrare il sistema nervoso, eliminare le tossine migliorando lo stato della pelle e del tono muscolare, favorisce la respirazione migliorando la circolazione e l’ossigenazione sanguigna.

La riflessologia plantare aiuta a migliorare l’attività cardiaca, il buon umore, l’attività ormonale, la qualità del sonno, il metabolismo basale, gli stati di agitazione, il mal di testa, gli stati di concentrazione, la regolarità del ciclo mestruale, la digestione e le intolleranze alimentari, la circolazione arteriosa e venosa, la glicemia, gli stati di gonfiore linfatico, la respirazione ed ossigenazione dei tessuti, le allergie da contatto ed ai pollini, l’attività intestinale, l’attività prostatica ed uterina, l’attività sessuale di entrambi i sessi, gli stati di ansia del plesso solare, la pelle da secchezza e impurità, l’attività del fegato e vescica biliare, gli stati da fame nervosa, la tensione della muscolatura paravertebrale, il mal di schiena da ernie e protrusioni, tutto l’apparato urinario, gli attacchi di panico, la ritenzione idrica, i problemi alle ossa ed alla colonna vertebrale e la postura, i dolori articolari e lo stato di sudorazione eccessiva o assente.

TECNICA METAMORFICA

“Quella che il bruco chiama la fine del mondo, il resto del mondo lo chiama farfalla”

Lao Tzu

La nostra colonna vertebrale è la detentrica delle nostre memorie prenatali, di tutte le esperienze vissute nei primi nove mesi di vita nel grembo materno, periodo nel quale avviene la nostra prima strutturazione, che viene influenzata da tutti i fattori a noi esterni.

La tecnica metamorfica concentra l'attenzione sui nove mesi di gestazione. Noi siamo essenzialmente la coscienza che si sviluppa durante la gestazione ed il risultato delle influenze presenti al concepimento. Questo periodo di gestazione è riflesso in certe parti del piede, delle mani e della testa. Il periodo formativo di nove mesi può essere rimesso a fuoco e rielaborato. Le variazioni del flusso energetico e lo stato di coscienza durante la gestazione creano le nostre attuali modalità di vita.

La vita è il potere che guarisce. Nell'uomo si trova il potere della vita e del potenziale innato di realizzarsi totalmente come essere umano. Questo lavoro di trasformazione è compiuto dalla vita stessa.

Nella tecnica metamorfica, attraverso il leggero tocco su piedi, mani e testa, il terapeuta fa da catalizzatore per “sciogliere” una struttura interna del corpo. Il punto essenziale della guarigione consiste nel liberare le energie, con la stimolazione si attiva il potere della guarigione.

Con uno o più trattamenti di tecnica metamorfica possono accadere dei cambiamenti interiori o esteriori nella vita del paziente. La vita è un continuo mutamento.

Con la tecnica metamorfica si aiuta la persona a sbloccare ciò che fa fatica a fluire in modo spontaneo senza forzare nulla, con il proprio tempo, quel che deve accadere accade.

ESPERIENZA PRATICA

Tatiana ha 41 anni, è nata in Ucraina sotto il segno zodiacale del Toro, ascendente sagittario. È venuta in Italia quando aveva 20 anni, è sposata e ha due figli maschi, avuti con gravidanze a norma e parti naturali. Tra una gravidanza e l'altra ha avuto qualche problema a livello ormonale, con sanguinamenti fuori dal ciclo mestruale dovuti agli anticoncezionali che ha usato come: la pillola, cerotti, spirale, anello. Con l'anello sono gonfiate le ginocchia ed aveva la candida tutti i mesi. Di candida soffriva anche da piccola. Ogni tanto aveva dolori di addome. Fin da piccola e tutt'ora è intollerante alla caseina.

Ha vissuto con i nonni e la mamma fino ai 4 anni, dopo i quali è andata con la mamma e il suo compagno in Germania. La mamma la lasciava da sola tutto il giorno, perché non la poteva mandare alla scuola materna. Ricorda il compagno di sua mamma come una persona dipendente da alcool e violento. Tatiana ricorda che quel periodo fu duro dal punto di vista emotivo.

Dopo un anno la mamma l'ha riportata dai nonni in Ucraina, dove è stata con loro altri 4 anni. I nonni la viziavano e lei faceva tanti capricci. A scuola era brava. Poi è tornata la mamma, che era molto severa e la sgridava tanto.

Quando i genitori si sono separati Tatiana aveva un anno. Vedeva il padre ogni tanto di nascosto. Non sentiva amore per lui, non gli mancava, sembrava una persona estranea. A volte sentiva una sensazione di repulsione verso di lui, e adesso da grande ha capito che quella sensazione era condizionata da quello che la madre le raccontava del padre.

Ha sofferto da grande di attacchi di panico.

A 38 anni ha scoperto, tramite delle visite mediche, che aveva dei noduli alla tiroide, si sentiva gonfia e ingrassata. Inoltre soffre anche di tessuto uterino fibroso e ha un fibroma sanguinante, con ciclo mestruale molto abbondante nel primo giorno.

Ha cominciato a fare varie depurazioni dalla caseina. Inoltre abbiamo fatto insieme un percorso con i fiori di Bach, trattamenti di riflessologia plantare, tecnica metamorfica, coppettazione. Fa attività fisica con costanza all'aria aperta e fa delle meditazioni guidate.

Ha fatto la visita medica a dicembre del 2020: i noduli non si sono sviluppati, sono rimasti della stessa grandezza di com'erano nel 2017.

Trattamento riflessologico

Ho proceduto nel seguente modo:

- ★ qualche minuto di centratura, rimanendo ad occhi chiusi ed ascoltando il mio respiro
- ★ rivolgendo l'attenzione verso la paziente, tenendo le mani sopra i suoi piedi ho ascoltato le percezioni e sensazioni, per facilitare una maggiore sintonia tra terapeuta e paziente
- ★ ho immaginato una fonte di luce che attraversava le mie mani fino al corpo della paziente
- ★ aperture di rilassamento della pianta del piede
- ★ rene dx e sx (movimento puntuale rotatorio in senso orario), uretere (9 passaggi passando anche il meridiano del rene), vescica urinaria (1 minuto a ventaglio), colonna vertebrale dx e sx (10 passaggi a bruco tratto per tratto), nervo vago dx e sx (1 min movimento puntuale rotatorio, senso orario)
- ★ sistema ormonale, ogni punto da sx a dx: epifisi, ipofisi, tiroide, paratiroide, timo, surreni, pancreas, ovaie, utero (movimento rotatorio in senso orario, per un minuto ogni punto)
- ★ stomaco sx (un minuto movimento puntuale rotatorio), 9 passaggi con movimento gradualmente prolungato in serie di tre, partendo dall'esofago e coprendo tutta la zona riflessa dello stomaco
- ★ stomaco dx (un minuto puntuale rotatorio), tre passaggi a virgola sotto la testa del primo metatarso fino al duodeno
- ★ milza sx (movimento puntuale rotatorio) un minuto in senso orario
- ★ l'area fegato a dx (movimento a bruco), passaggio a ventaglio verso l'interno del piede per un minuto
- ★ la cistifellea dx (movimento puntuale rotatorio senso orario) un minuto
- ★ sistema linfatico, dx e sx: cisterna di pequet (movimento puntuale rotatorio), senso orario per un minuto, linfatico superiore un minuto la spremitura con pollice e indice nello spazio interdigitale di ogni dito, linfatico paravertebrale (movimento a bruco seguendo la parte carnosa ai lati della colonna vertebrale), linfatico addominale inguinale tre passaggi a bruco dal malleolo esterno a quello interno e viceversa.
- ★ Chiusura del trattamento con carezze ai malleoli interni, lievi rotazioni delle dita e ringraziamenti in silenzio.

Questo è uno degli trattamenti che ho fatto a Tatiana con l'intento di stimolare un buon funzionamento del sistema endocrino:

- ho iniziato il trattamento con le aperture di reni, vescica e colonna con l'intento di rilassare il corpo.
- importante è stato trattare il nervo vago per aiutare le valvole e rilassarsi.
- ho proseguito con il sistema ormonale dall'alto verso il basso per equilibrare le ghiandole endocrine e poi con una parte dell'apparato digerente e del sistema linfatico, che aiuta il drenaggio e la circolazione.

Dall'osservazione del piede tra le altre cose ho rilevato dei duri a livello dei polmoni di dimensione tale da occupare tutta l'area riflessa, la pelle molto secca soprattutto nella parte dei talloni. Ogni tanto aveva delle eruzioni cutanee.

Altri trattamenti di riflessologia praticati sono stati finalizzati ad aiutare i polmoni, a far funzionare bene fegato e reni come organi emuntori, ed aiutare l'elemento metallo ad arrivare in equilibrio per portare fuori a livello emotivo quello che c'è in lei, raggiungere un equilibrio tra dare e ricevere.

I trattamenti sono stati fatti con frequenza bisettimanale o mensile per due anni e sono : riflessiologia plantare, tecnica metamorfica, coppettazione, fiori di Bach.

Ho seguito sempre la scelta di Tatiana nel tipo di trattamento che voleva fare. Trasse molto dalla tecnica metamorfica, la quale era finalizzata ad un possibile cambiamento, soprattutto riguardo il peso corporeo.

Tatiana si sentiva soddisfatta dei trattamenti fatti perché i noduli che aveva alla tiroide hanno cessato di crescere. Si sentiva rilassata dopo ogni trattamento che faceva.

Ha visto dei cambiamenti notevoli nel suo corpo: prima era più gonfia e le facevano male le gambe. La riflessologia l'ha aiutata a lenire i dolori.

All'inizio, quando cominciai a farle la tecnica metamorfica si sentiva a disagio nello stare svestita durante il trattamento, poi dopo qualche trattamento ha preso confidenza con il suo corpo nella sua nudità e spontaneamente si svestiva prima di cominciare

Mi ha confidato di aver cominciato a sentire più amore verso il proprio corpo, nel vedersi nuda. Ultimamente preferiva stare senza reggiseno, per far lavorare meglio il sistema linfatico, per sentire di più la propria femminilità e non provava più la vergogna che sentiva prima. Si sentiva meglio fisicamente, dato che all'inizio si sentiva più infiammata. All'inizio durante i trattamenti cercava di tenere sotto controllo il corpo, ultimamente si era lasciata andare di più e stava cercando di lasciare andare il controllo anche nella vita di tutti i giorni, con la famiglia, i figli, il lavoro.

I benefici sono stati lenti ma duraturi.

Nel frattempo ha fatto anche un buon percorso interiore e costante. Durante i trattamenti sentiva di fare dei viaggi astrali e visualizzava i colori. Il metamorfico la aiutava a rilassarsi molto e sentiva i dolori che si scioglievano.

Spesso sentiva il bisogno del tocco e dei trattamenti e riteneva che fosse un buon metodo per guarire e stare meglio con il suo corpo.

Da 3 mesi Tatiana è rimasta incinta, né è contenta e diventa mamma per la terza volta, e ne sono felici anche suo marito ed i suoi altri 2 figli.

CONCLUSIONI

L'amore verso il nostro corpo ci porta a stare in armonia con noi stessi ed il mondo. Aiutare il sistema immunitario a funzionare bene è un atto d'amore. Questo si può fare essendo onesti con sé stessi e facendo le scelte giuste nel lavoro, nelle amicizie, con i nostri figli ed il compagno. È molto importante essere consapevoli di ciò che siamo e di ciò che vogliamo nella vita. Un'importanza vitale ha un'alimentazione sana, naturale e realizzata con attenzione ed affetto, l'esercizio fisico costante, l'integrazione nel caso in cui il nostro corpo sia carente di integratori alimentari, scelti con cura e che siano veramente validi, prenderci del tempo per riposare, fermarci ogni tanto e chiederci come ci sentiamo, ascoltare il nostro respiro, coltivare le nostre passioni, dare e ricevere del tempo nutriente alla famiglia, alle amicizie il quale ci dona gioia e felicità. Trovare dentro di noi il silenzio e la pace ci aiutano a rigenerare e a sentire la VITA, il che diventano quindi il più grande regalo che l'esistenza ci può dare. Credo profondamente che l'essere umano possa giungere prima o poi a sperimentare, l'amore incondizionato verso sé stesso e l'universo.

BIBLIOGRAFIA

- R. Dahlke – *Malattia e destino* – Edizioni Mediterranee - Stampa 1986
- E. Poli - *Anatomia della coscienza quantica* – Edizioni Anima –Stampa2016
- S. Chiesa – *La dieta del metodo Kousmine* - Edizioni Tecniche Nuove - Stampa2017
- R. Morelli – *Il potere curativo del digiuno* – Edizioni Mondadori - Stampa2018
- P. Giordo – *Vitamina D regina del sistema immunitario* – Edizioni Terra Nuova –Stampa 2017
- R. Dahlke – *Aggressione come scelta* – Edizioni Mediterranee - Stampa 2004
- E. Tolle – *Il potere di adesso* – Edizioni My Life - Stampa2019
- L. Orr – *Rebirthing* - Edizioni Mediterranee - Stampa 1992
- A. Moritz – *Guarire il fegato con il lavaggio epatico* - Edizioni Macro - Stampa2021
- M. Scheffer – *Il grande libro dei fiori di Bach* - Edizioni Corbaccio - Stampa 2014
- A. Rossi, S. Biagiotti, D. De Francesco – *Elementi di immunologia e immunoematologia e pratiche trasfusionali* – Edizioni Sorbona – Stampa 1989
- G. Soldera - *Dispensa Antropologia* –Consè - Stampa 2019

SITOGRAFIA

- [http://it.wikipedia.org/wiki/malattia –autoimmunitaria](http://it.wikipedia.org/wiki/malattia_autoimmunitaria)
- <https://www.starbene.it>>salute<
- <https://www.benesserecorpoe mente.it>
- <https://www.biosalus.net>
- [https://www.cure –naturali.it](https://www.cure_naturali.it)
- <https://www.materdomini.it>>vitamine
- <https://www.saperesalute.it>
- <https://zoneriflesse.it>>riflessologia-

RINGRAZIAMENTI

Un grazie infinito alla vita che mi ha portato tutte le esperienze vissute fino ad ora, un grazie di cuore a tutti i miei insegnanti, gli assistenti ed i compagni della classe. Sono stati quasi 4 anni di esperienza straordinaria: oltre a tanta conoscenza teorica, tanto lavoro interiore, tanti momenti di amicizia, tante condivisioni di cuore, tanti abbracci, tanti sguardi, tanti silenzi, tanti respiri, a cui va la mia profonda riconoscenza.

Grazie di cuore alla mia tutor, la mia insegnante di psicosomatica Gigliola, che è stata per me una guida interiore, insegnandomi ad essere me stessa, amarmi, accettarmi e vedere la mia bellezza, vedere l'umanità nell'essere umano. È stata un grande esempio di Terapeuta.

Grazie ai miei figli, che sono per me lo stimolo per essere una persona migliore, che mi aiutano a diventare "grande" e per l'amore che sento per loro. Grazie al mio compagno che pazientemente mi ha aiutato nella parte didattica a preparare questa tesi ed il suo silenzioso supporto.



“AMA LA VITA E AMALA SEPPURE NON TI DA CIO’ CHE POTREBBE, AMALA ANCHE SE NON E’ COME VORRESTI; AMALA QUANDO NASCI E OGNI VOLTA CHE STAI PER MORIRE. NON AMARE MAI SENZA AMORE, NON VIVERE MAI SENZA VITA”

Madre Teresa di Calcutta