



*Nutrire il corpo per “sentire” le ombre dell’anima*

*Sara Marzocchi*

*Matricola n. 0106*

*Relatore: Loretta Fattori*

## INDICE

Introduzione	pag. 4
Capitolo 1: Apparato digerente, struttura e fisiologia	pag. 5
• 1.1 Faringe ed Esofago	pag. 8
• 1.2 Stomaco	pag. 9
• 1.3 Il Duodeno e l'Intestino Crasso	pag. 10
• 1.4 Sistema Nervoso e Apparato Gastrointestinale	pag. 12
Capitolo 2 : Scienze della Nutrizione: cos'è, cosa studia e correnti di pensiero	pag. 13
Capitolo 3 : Storia della Medicina Tradizionale Cinese e Logge	pag. 20
• 3.1 Scienze della Nutrizione secondo la visione della Mtc	pag. 24
Capitolo 4 : MTC e Logge, visione macrobiotica	pag. 27
Capitolo 5 : Astrologia e Tema Natale	pag. 34
• 5.1 Cos'è il Tema Natale	pag. 36
Capitolo 6 : Astrologia Medica	pag. 44
• 6.1 Ariete	pag. 46
• 6.2 Toro	pag. 47
• 6.3 Gemelli	pag. 49
• 6.4 Cancro	pag. 50
• 6.5 Leone	pag. 51
• 6.6 Vergine	pag. 53
• 6.7 Bilancia	pag. 54
• 6.8 Scorpione	pag. 56
• 6.9 Sagittario	pag. 57

• 6.10 Capricorno	pag. 59
• 6.11 Acquario	pag. 60
• 6.12 Pesci	pag. 62
Capitolo 7 : L'esperienza attraverso me stessa	pag. 64
Ringraziamenti	pag. 73
Bibliografia	pag. 74

## **Introduzione**

Questa tesi arriva dentro di me inconsapevolmente. Il seme è stato piantato nel 2011, senza che me ne accorgessi il mio stile di vita cambiò la mia vita, diradò la nebbia che c'era sopra il mio cuore e mi portò ad intraprendere un percorso di conoscenza, ma non in senso intellettuale, ma in senso spirituale profondo di me stessa.

Tutto accadde quando la mia alimentazione ebbe una svolta, in primavera, dopo anni di accumulo di peso, decisi che volevo dimagrire. Incontrai un nutrizionista, che dietro a quel titolo aveva un'anima, una comprensione, un non giudizio. Non fu come le altre volte, non avevo una tabella già prestabilita da seguire, ma degli strumenti da adattare a me stessa, delle indicazioni da fare mie. Tutti i giorni avevo un diario sul quale dovevo scrivere oltre a quello che avevo mangiato, come mi ero sentita. Una cosa nuova, cosa significava "sentirsi"? Tutte le mattine all'alba avevo un impegno con me stessa, far muovere il mio corpo, dare aria al mio cervello e cercare di unirli attraverso il cuore, da questo momento in poi compresi cosa voleva dire sentirsi, ascoltarsi. Il cibo, il corpo, tutto quello che era esterno mi aveva dato la forza di entrare dentro di me, da quel momento in poi scelsi di non privarmi più di me stessa e il seme cominciò a germogliare e a crescere.

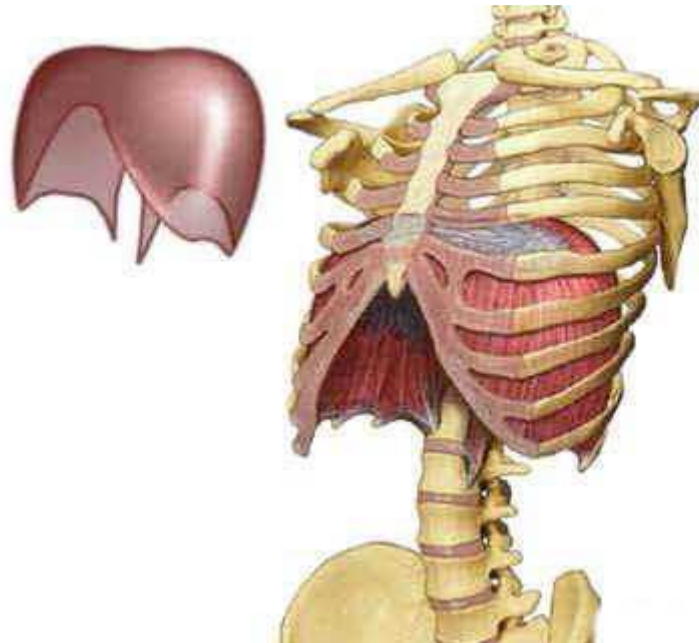
Oggi, dopo anni, nasce questa tesi che unisce il modo di nutrirsi come un modo per evolversi e che offre la possibilità di prendere contatto con quella parte scomoda e sconosciuta che è dentro di noi.

## Capitolo 1

### Apparato digerente, struttura e fisiologia.

L'apparato Gastroenterico o Gastrointestinale è quell'apparato che si sviluppa dall' orifizio boccale all' orifizio anale, quindi da un orifizio all'altro, ed è un canale con ghiandole annesse.

La maggior parte di questa struttura è contenuta nell'addome. Il tronco di un individuo si divide in Torace e Addome. Quello che divide il torace dall'addome è il Muscolo Diaframma che è un muscolo respiratorio, a forma di cupola e divide il tronco in due:quello che sta sopra è torace quello che sta sotto è addome.



Quando parliamo di digestione degli alimenti, volgarmente parliamo di azioni che vanno dall'introdurre il cibo, sminuzzarlo e poi ricavarne i nutrienti.

Le fasi sono:

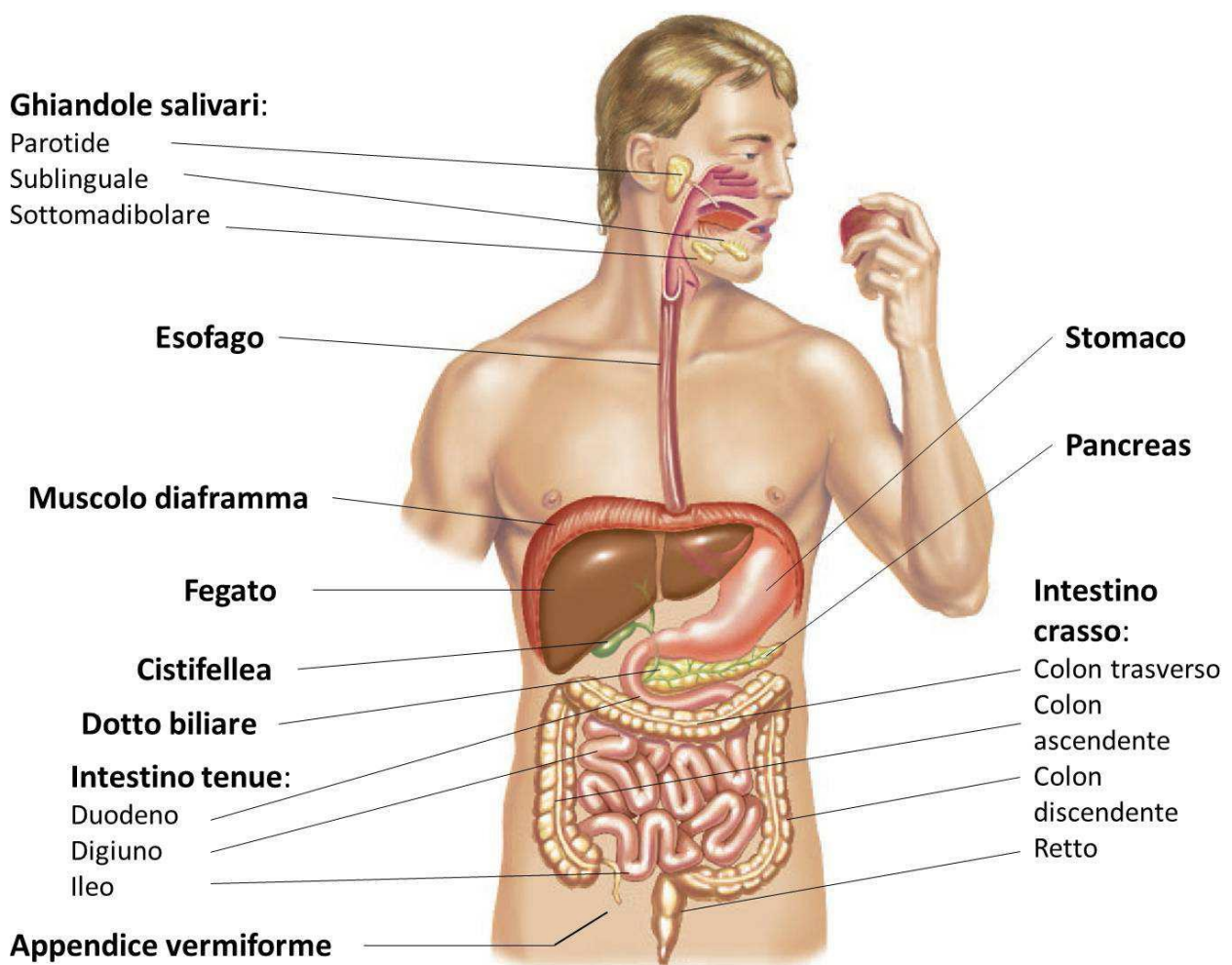
- Ingestione
- Triturazione
- Passaggio attraverso il canale digestivo

Dopo la digestione abbiamo l'Assimilamento o Assorbimento che è il processo attraverso cui i componenti nutritivi passano dal canale digerente al sangue, per poter essere messi in circolo.

Possiamo quindi dire che:

- quando io mastico è digestione quando faccio progredire il cibo nel canale digestivo è digestione,
- quando lo stomaco si muove per mescolare il cibo è digestione,
- quando i componenti nutritivi sono ridotti ai minimi termini e quindi sono scomposti in molecole base, queste molecole passano dallo stomaco e dall'intestino tenue al sangue per essere trasportati alle cellule, questo è assorbimento.

Vediamo adesso le parti del corpo che fanno parte di questi processi

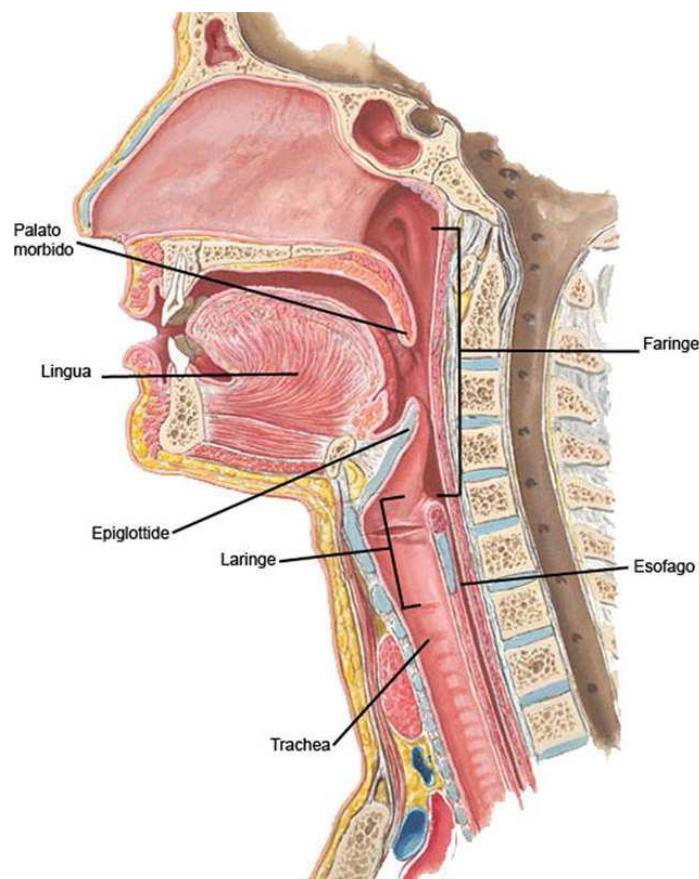


La Cavità Boccale è composta da:

- I denti sminuzzano gli alimenti formando il bolo alimentare questo bolo viene deglutito
- La lingua è un organo accessorio composto da muscolatura scheletrica e ricoperta da mucosa. I muscoli linguiali manipolano il cibo per la masticazione, lo compattano e lo

spingono sul retro della bocca per la deglutizione. La deglutizione alimentare è una fase che si divide in due aspetti, la prima volontaria perché noi decidiamo quando iniziare la deglutizione. Noi spingiamo il bolo verso il fondo della bocca attraverso il movimento della lingua e una volta arrivato verso la parte molle del palato si attiva il riflesso involontario di digestione.

- Le ghiandole salivari hanno il compito di produrre saliva che serve alla prima digestione dei cibi. Le principali sono le ghiandole parotidi (destra e sinistra) ma ci sono anche le sotto mandibolari e le sotto linguali, ed hanno funzione di produrre saliva che serve per la digestione degli amidi cotti, che sono degli zuccheri formati da un insieme di glucosio. Gli enzimi che troviamo nella saliva sono:
  - L'amilasi o ptialina che è un enzima prodotto dalle ghiandole salivari, che permette la scomposizione degli amidi cotti in molecole più semplici di glucosio, per poter essere assorbite dai villi intestinali.
  - La mucina che permette di rendere il bolo alimentare viscido.
  - Sostanze battericide.
- I muscoli masticatori



## Capitolo 1 Paragrafo 1: La Faringe e l'esofago

### La Faringe

Andando avanti nella parte posteriore della cavità boccale c'è la Faringe.

La faringe è il tubo che il bolo incontra dopo la cavità boccale ed è un canale in comune tra vie digerenti e respiratorie viene, quindi, attraversata sia da aria che da cibo. Sulla parte distale della faringe c'è una fogliolina, che è l'Epiglottide. Il compito dell' Epiglottide è indirizzare correttamente cibo e aria. Se io deglutisco saliva, biscotti o altro, l'epiglottide chiuderà le vie respiratorie lasciando aperte le vie digerenti, viceversa se devo introiettare l'aria chiuderà le vie digerenti lasciando aperte le vie aeree.

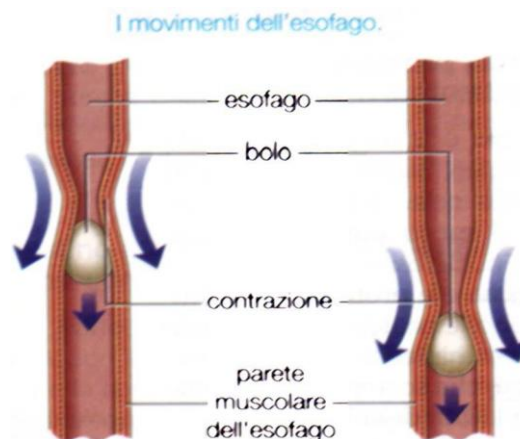
### L'Esofago

Ad un certo punto nella parte distale della faringe il canale si divide in vie digerenti con l'Esofago e vie respiratorie con altro che vedremo.

L'Esofago che è un canale lungo che va dal collo allo stomaco infatti abbiamo:

- Un esofago CERVICALE
- Un esofago TORACICO sopra il diaframma
- Un esofago ADDOMINALE sotto il diaframma

L' esofago addominale termina distalmente con il punto di passaggio tra esofago e stomaco che si chiama Cardias che ha funzione di valvola. Anche il diaframma fa da valvola tra esofago e stomaco. Il movimento che permette la progressione del cibo nel tubo digerente è chiamato Peristalsi. La peristalsi è il movimento di contrazione che si propaga in tutto il gastrointestinale attraverso l'onda peristaltica. A livello dello stomaco questa onda peristaltica non avviene in un'unica direzione, ma avviene in più direzioni in modo tale da mescolare più che far progredire, ad un certo punto quando il chimo è pronto per progredire, una valvola in fondo allo stomaco, Il Pilo, si rilassa e tutti questi movimenti fanno svuotare lo stomaco.



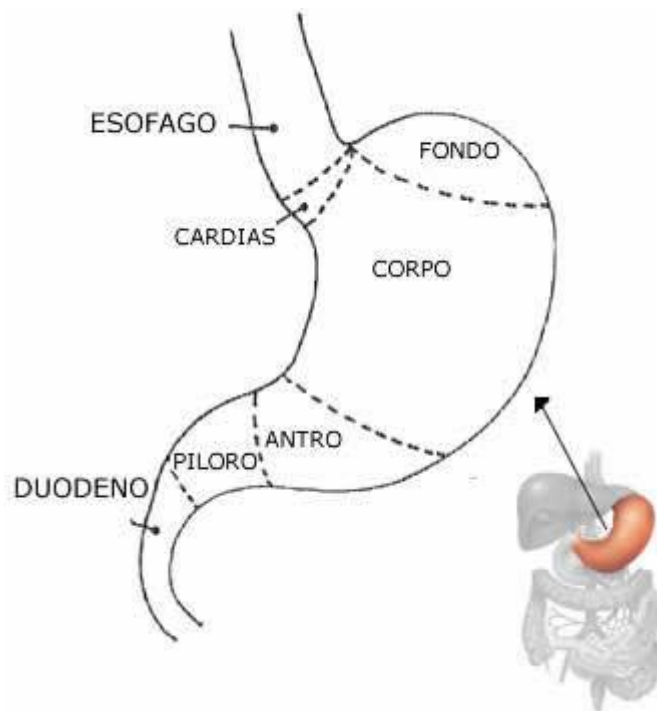


## Capitolo 1 Paragrafo 2: Lo Stomaco

### Lo stomaco

Lo Stomaco si divide in parti:

- Cardias
- Pilo con la sua valvola
- Il fondo che è la cupola
- Il corpo dello stomaco



Lo stomaco si divide in:

- Piccola Curvatura Gastrica che sarà mediale rispetto alla grande curvatura gastrica
- Grande Curvatura Gastrica

Lo stomaco si attiva quando:

- Il cibo arriva nello stomaco e da bolo diventa CHIMO,
- Quando vedo il cibo,
- Quando l'intestino sente che sta arrivando il cibo lo stomaco si attiva per aiutare lo svuotamento.

Quindi abbiamo una fase Cefalica, Gastrica, Intestinale. Una volta che il bolo ha attraversato il cardias si trova nello stomaco. Lo stomaco non ha solo la funzione di movimento ma anche di secrezione, infatti produce i succhi gastrici che sono:

- **Acido Cloridrico:** è l'acido che dà allo stomaco la caratteristica di un PH\* molto acido, e può raggiungere livelli di 1,8/2 quindi molto acido.
- **Pepsinogeni:** l'ambiente acido dello stomaco serve per attivare alcune sostanze tra cui i pepsinogeni, che sono degli enzimi, delle proteine, che servono a digerire le proteine stesse. I pepsinogeni li troviamo nello stomaco ma affinché il pepsinogeno lavori deve esserci ambiente acido.
- **Muco e Bicarbonato:** le cellule della parete dello stomaco non si logorano pur essendo in un ambiente acido perché producono muco e bicarbonato, il bicarbonato per reazione chimica neutralizza l'acido cloridrico e il muco crea un film protettivo sulla parete gastrica stessa rilasciata intorno alle cellule stesse, in modo tale che le cellule sotto sono protette da questa membrana.
- **Fattore Intrinseco:** è una sostanza che lega la vitamina B12 (la B12 serve per l'emoglobina nei globuli rossi e struttura nervosa) e la aiuta a passare i villi intestinali per essere assorbita e buttata nel sangue.

\*Il PH definisce la quantità di acido presente in una soluzione, definisce cioè se una soluzione ha tanto acido o poco acido. Se ha tanto acido si definisce Acida se ha poco acido si definisce Alcalina o Basica. Il PH che misura l'acido va da 1 a 14 ed è inversamente proporzionale cioè un PH 1 è molto acido mentre un PH 14 è molto basico.

## **L'Intestino Tenue**

Quello che noi abbiamo chiamato come Intestino Tenue si divide in 3 parti:

- DUODENO
- DIGIUNO
- ILEO

All'interno della parete dell'intestino tenue esistono delle strutture linfonodali, che sono dei noduli posizionati sul decorso del sistema linfatico che servono da filtraggio delle sostanze estranee.

All'interno della parete dell'intestino tenue esistono le Malt, che sono dei noduli di tessuto linfatico simili alle tonsille, che servono per filtrare/debellare i batteri. Tante Malt vanno a formare delle placche chiamate Placche Del Peyer.

## **Capitolo 1 Paragrafo 3: Il Duodeno e l'Intestino Crasso**

### **Il Duodeno**

Il piloro fa da confine tra stomaco e Duodeno, la così detta "C Duodenale".

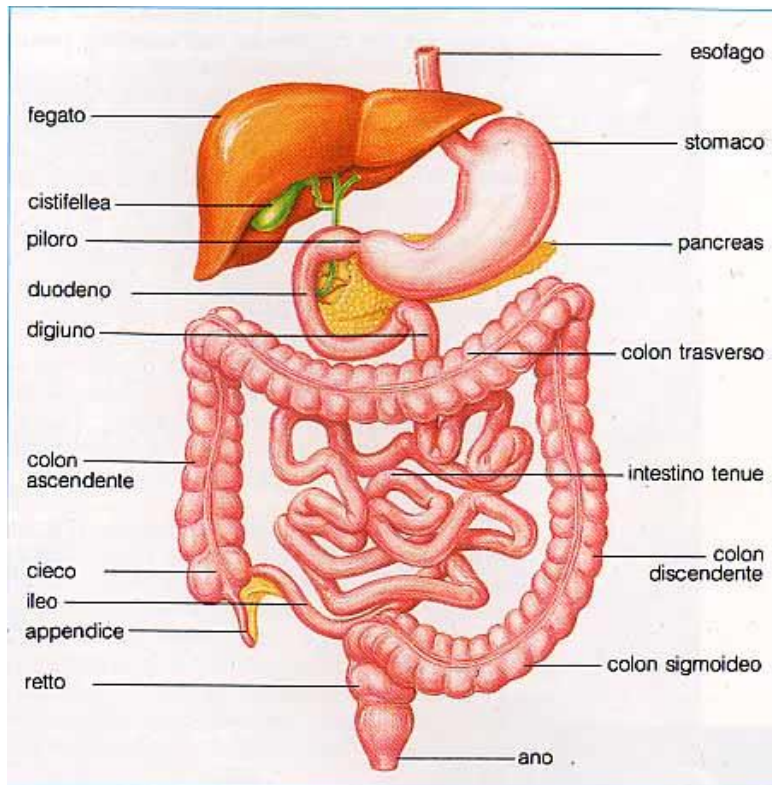
Quando il cibo arriva nel duodeno, all'interno di esso vengono riversate delle sostanze che provengono dal pancreas e dal fegato per continuare la digestione del Chilo. Il tubicino che deriva dal pancreas si chiama dotto di Wirsung che raccoglie i succhi pancreatici e li riversa nel duodeno attraverso il dotto/sfintere di Oddi. Nello sfintere di Oddi arriva anche il Coledoco che trasporta dalla colecisti la bile nel duodeno. Quindi attraverso il dotto di Oddi arrivano sia i succhi pancreatici attraverso il dotto di Wirsung che la bile attraverso il coledoco e vengono riversati nel duodeno. I succhi che servono alla digestione all'interno del Duodeno sono:

- La Bile è un succo prodotto dal fegato per digerire i grassi, viene immagazzinato nella colecisti, quando arriva il cibo nel duodeno, parte uno stimolo nervoso che sprema la colecisti e la bile viene riversata nel duodeno. La Bile attornia i grassi e li rende trasportabili in tessuto acquoso come il sangue.
- I Succhi Pancreatici che sono degli enzimi prodotti dal pancreas esocrino che servono a digerire grassi, proteine e zuccheri. Gli enzimi pancreatici sono:
  - Amilasi Pancreatica per la digestione degli zuccheri,
  - Tripsinogeno Pancreatico per la digestione delle proteine,
  - Lipasi Pancreatica per la digestione dei grassi. La lipasi scinde i grassi mentre la Bile attornia i grassi e li rende trasportabili in tessuto acquoso come il sangue.

### **Intestino Crasso**

Il bolo nello stomaco si trasforma in Chimo e una volta lasciato lo stomaco passa in quella struttura molle che è l'intestino tenue, dove il chimo diventa Chilo. Il passaggio tra intestino tenue e crasso si chiama Valvola Ileocecale, che è un orifizio attorniato da muscolatura che lo tiene chiuso, nel momento in cui arriva il cibo si innesca una serie di riflessi che rilasciano la muscolatura e lasciano passare il cibo. L'intestino crasso è formato da:

- Cieco,
- Colon Ascendente,
- Colon Trasverso,
- Colon Discendente,
- Sigma,
- Retto
- Ano



## Capitolo 1 Paragrafo 4: Sistema Nervoso e Apparato Gastrointestinale

L'attività del sistema gastroenterico è involontario e regolato quindi dal Sistema Nervoso Autonomo, tranne che la prima fase della deglutizione e la defecazione entro limiti fisiologici, Quando parliamo di Sistema Nervoso Autonomo, cioè che non dipende dalla nostra volontà, parliamo di strutture nervose che si dividono in due branche:

- Sistema Nervoso Simpatico o Ortosimpatico ha funzioni sul tratto gastroenterico inibitorie. E' chiaro che a seconda delle necessità prevarrà uno sull'altro tenendo a portare sempre l'equilibrio. Il sistema simpatico origina dal midollo spinale toraco-lombare (T1 – L3), il midollo spinale che passa nelle vertebre toraciche e prime lombari, da queste fuoriescono i nervi spinali che vanno ad innervare in maniera inibitoria il tratto gastrointestinale.
- Sistema Nervoso Parasimpatico sul tratto gastrointestinale ha funzione eccitatoria, cioè aumenta la motilità intestinale, accelera la digestione, aumenta la secrezione di sostanze. In linea generale il parasimpatico stimola il sistema gastrointestinale Per quanto riguarda gli organi contenuti nei quadranti superiore ed intermedio, il sistema nervoso parasimpatico è regolato da un nervo che origina dal cervello, che è il Nervo Vago ed ha funzioni eccitatorie sul tratto gastroenterico. Per gli organi che stanno nella parte bassa dell'addome, fosse

iliache ed ipogastrio (cieco, retto, sigma, ano), il sistema parasimpatico origina dal midollo spinale sacrale, questo midollo che fuori esce dalle vertebre attraverso dei nervi che innervano in maniera parasimpatica le strutture del basso ventre.

Le funzioni principali del canale digerente sono due:

- DIGESTIONE
- ASSORBIMENTO

A me interessa la seconda cioè l'assorbimento. Per assorbire le strutture nutritive e portarle all'interno del sangue, il tubo digerente deve avere una superficie abbastanza ampia, perché più è ampia la superficie all'interno del tubo digerente, più possibilità ho di prendere questi nutrienti. Il sistema dei Villi Intestinali serve ad aumentare la superficie di assorbimento, perché maggiore è la superficie di assorbimento, maggiori sono le possibilità di assorbire le sostanze nutritive. Quindi caratteristica del Lume Intestinale è la presenza di villi o microvilli e questi villi ci sono dallo stomaco in poi.

## Capitolo 2

### **Scienze della Nutrizione: cos'è, cosa studia e correnti di pensiero.**

Con il sostantivo femminile "Nutrizione" si intende l'insieme dei processi biologici che consentono all'uomo di assorbire ed utilizzare tutte le sostanze alimentari ingerite, necessarie alla sopravvivenza dell'organismo.

Ne deriva che, per nutrizione, si intende oggi la Scienza che studia il rapporto tra la dieta (intesa come il regime alimentare adottato) e lo stato di salute o di malattia.

Fin dall'antichità si individuava un legame tra ciò che si mangia e lo stato di ben-essere fisico (legato alla nutrizione).

Nel 475 a.C. Anassagora sosteneva che nel cibo esistono dei principi che vengono assorbiti dal corpo umano e usati come componenti "generativi" (una prima intuizione dell'esistenza dei principi nutritivi);

Nel 1747 il medico inglese James Lind condusse il primo esperimento di nutrizione, scoprendo che il succo di limone era in grado di far guarire dallo scorbuto: successivamente si scoprì che questa proprietà era dovuta alla vitamina C in esso contenuta.

La scienza della nutrizione si basa sul principio che lo stato di salute viene mantenuto grazie all'assunzione, tramite gli alimenti, di principi nutritivi necessari a:

- Fornire l'energia per il mantenimento della funzioni vitali e per le attività corporee (zuccheri o glucidi, grassi o lipidi, proteine);

- Fornire il materiale plastico per la crescita, il rimodellamento e la riparazione dei tessuti (proteine);
- Fornire il materiale regolatore delle reazioni del metabolismo umano (minerali e vitamine).

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) definisce oggi il tradizionale modello alimentare mediterraneo come uno dei più efficaci per la protezione della salute ed è anche uno dei più vari e bilanciati che si conoscano. La dieta mediterranea è sinonimo di equilibrio perfetto e corretta proporzione tra i vari nutrienti:

- Proteine 15%
- Carboidrati 60%
- Lipidi 25 %

Sulla base di tale modello è stata realizzata la piramide alimentare, utile per comprendere l'importanza dei vari alimenti e la quantità giusta da assumere. La piramide alimentare giornaliera si articola in 6 piani, in cui sono disposti in modo scalare i vari gruppi di alimenti. Ciascun gruppo deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione.

Alla base della Piramide troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più liberamente mentre al vertice troviamo quelli che è meglio limitare, al fine di ridurre il sovrappeso e prevenire l'obesità e le patologie metaboliche.

Ovviamente, una dieta varia ed equilibrata deve essere associata ad un'attività fisica quotidiana, in modo da garantire un equilibrio tra consumo alimentare e spesa energetica. La nutrizione studia inoltre il rapporto tra alcuni dei suddetti principi nutritivi e la prevenzione di alcune malattie causate, sebbene in via secondaria, da carenze o eccessi di nutrienti, quindi significativamente influenzate da fattori nutrizionali.

# La piramide giornaliera

Ecco che cosa dovremmo mangiare quotidianamente



Nella piramide troviamo le varie categorie alimentari, che adesso andiamo ad approfondire.

Partendo dal basso troviamo l'elemento vitale per l'uomo, l'acqua.

L'acqua è il costituente essenziale dell'organismo umano ed è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e reazioni biochimiche.

È necessario, quindi, che l'organismo mantenga l'equilibrio idrico tra quantità di liquidi introdotti ed uscita. A tal fine, l'organismo mette in atto il meccanismo della sete che regola l'acqua da ingerire ed il meccanismo di riassorbimento dell'acqua nei reni che ne regola l'eliminazione.

Il senso della sete va sempre assecondato.

Una quota di acqua introdotta (600-800 ml) proviene dagli alimenti dove è presente in quantità diverse:

- Frutta, ortaggi, verdura e latte sono costituiti per oltre l'85% di acqua;
- Carne, pesce, uova, formaggi freschi ne contengono il 50-80%;
- Pane e pizza sono costituiti per il 20-40% di acqua;

- Pasta e riso cotti ne contengono il 60- 65%.
- Infine, biscotti, fette biscottate, farina e frutta secca ne contengono meno del 10%.

L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua.

Troviamo poi gli ortaggi e la frutta, che è una categoria di alimenti dalle proprietà paragonabili a quelle del latte materno, perché contiene zuccheri semplici e una bassa % di grassi e proteine.

Essa è ricca di acqua (come dicevamo sopra ne contiene circa l'85%) e di Sali minerali e quindi ha un potere dissetante.

La frutta essendo ricca di fruttosio, uno zucchero naturale e semplice, ha un grande potere dolcificante, ma con il vantaggio di avere un basso indice glicemico E' ricca anche di, antiossidanti, vitamine ed enzimi che apportano energia, vitalità, rafforzano le difese immunitarie e contrastando l'ossidazione cellulare e prevengono l'invecchiamento.

Con verdure invece s'intende le piante la cui struttura è data da foglie commestibili (radicchio, lattuga, spinaci prezzemolo ecc), mentre tutto il resto sono gli ortaggi che comprendono i frutti come pomodori e melanzane, le radici, come asparagi e barbabietola.

Gli ortaggi sono costituiti da acqua, Sali minerali, vitamine, carotenoidi, bioflavonoidi, enzimi, fitormoni, carboidrati semplici e complessi, fibra vegetale, e una quantità modesta anche di proteine e grassi. Le verdure pur avendo un Ph leggermente acido producono scorie alcaline che vanno a costituire e potenziare le riserve.

I cereali sono un alimento antico, che l'uomo coltivava e mangiava fin dai tempi più remoti. I cereali sono tutti i semi ricchi di amidi e di proteine che maturano su una spiga e che di solito appartengono alla famiglia delle graminacee. Ci sono differenti tipologie di cereali, come: frumento, mais, farro, orzo, segale, avena, miglio. Anche qui troviamo un alto contenuto di Sali minerali e vitamine.

Il termine latticini (singolare *latticino*, dal latino *lacticinium*) ha due significati, uno più generico e uno più restrittivo. In senso generico sono latticini tutti gli alimenti derivanti dal latte, ottenuti secondo i procedimenti più vari; tra essi si comprendono quindi la ricotta, i formaggi freschi e stagionati, il burro, la panna e lo yogurt. Il latte è ricco di calcio e vitamina D (fondamentale per la formazione di ossa e denti), di vitamine del gruppo B e A e contiene tutti gli aminoacidi che servono al nostro organismo per rimanere in buona salute.

Troviamo poi sulla piramide carne, pesce, uova e legumi tutti insieme perché sono alimenti molto proteici e come vediamo nella piramide è consigliato consumarli due volte al giorno. I nutrienti forniti sono ferro, zinco, rame, proteine come dicevamo prima, vitamine del gruppo B e lipidi che sono dei grassi.



Infine poi troviamo i grassi da condimento che comprendono tutti i grassi di origine animale, come il burro, e di origine vegetale, come l'olio d'oliva. Nei grassi da condimento troviamo i lipidi, gli acidi grassi sia essenziali che non e le vitamine liposolubili.

Oltre alla piramide, con cui l'OMS ci fornisce una corrente di pensiero, altri studiosi e ricercatori cercarono di vedere da un altro punto di vista il cibo; nel 900 Pavlov iniziò a studiare gli effetti sulle combinazioni alimentari ed altri studiosi andarono avanti in questa ricerca, tra i quali possiamo annoverare l'igienista Shelton, il medico Hay e Merien.

Loro studiarono la digestione delle sostanze che compongono gli alimenti, come venivano digerite combinate insieme in modo che gli enzimi potessero agire efficacemente. Trovarono delle combinazioni alimentari che potessero creare nel tubo digestivo un ambiente ottimale per assimilare gli alimenti ed avere una facile digestione.

La loro tesi sosteneva che per digerire al meglio i glucidi (che sono carboidrati o zuccheri) bisognava combinare l'amido, contenuto in legumi, patate e cereali, con le verdure crude o scottate. Le verdure portano freschezza al pasto amidaceo, sali minerali, oligoelementi necessari all'utilizzo degli zuccheri semplici, ottenuti a partire dagli amidi, ed inoltre, le vitamine necessarie alla digestione degli amidi.

Un'altra associazione dei glucidi favorevole alla digestione sono amido e grasso. Il grasso è abbastanza neutro rispetto all'azione dell'amilasi salivare e pancreatico, il suo ruolo sarà solamente di rallentatore della digestione degli amidi. Un esempio pratico di amido e grasso è pane e burro.

Una combinazione incompatibile in questo caso sono gli amidi con gli zuccheri.

Quando diciamo zucchero in questo caso intendiamo lo zucchero naturale più quello artificiale (es marmellata). Gli zuccheri naturali sono detti semplici o monosaccaridi e sono assimilati direttamente a livello intestinale, mentre quelli artificiali, detti complessi o disaccaridi, iniziano la digestione già dalla bocca, una volta che le catene vengono ridotte al minimo avviene la fase digestiva. Associati agli amidi quindi, gli zuccheri inibiscono la secrezione della ptialina salivare e quindi rallentano la trasformazione degli amidi in bocca e nello stomaco, inoltre impediranno l'azione dell'amilasi pancreatico, tutto ciò attiverà una fermentazione gastro-intestinale, che porterà ad un'acidità di stomaco e putrefazione.

Passiamo poi alle combinazioni con i disaccaridi, che come dicevamo prima sono i così detti zuccheri doppi.

Qui non abbiamo associazioni consigliate, ma solo una composizione semi-compatibile che è quella degli zuccheri con le proteine magre. In questo caso entrambi arrivano velocemente nell'intestino tenue in cui agiscono gli enzimi di entrambi per la digestione.

Infine per gli zuccheri semplici nessuna associazione è consigliata, perché il loro transito intestinale dev'essere rapido per evitare fermentazioni.

Troviamo poi le proteine, le quali sono molto compatibili con le verdure. Le verdure si associano al meglio con le proteine, ma soprattutto con quelle grasse, perché le verdure neutralizzano l'effetto inibitore dei grassi ed inoltre i tempi di digestione di entrambe sono concordi.

Un duo sconsigliato in questo caso sono proteine con proteine, perché diverse proteine non hanno le stesse concentrazioni enzimatiche, per questo sono più difficili da digerire e tutto ciò dipende anche dal potenziale energetico della persona.

Come ultimo abbiamo l'associazione dei lipidi e anche qui la più raccomandata è la coppia lipidi e verdure, questo perché apportando acqua e sali minerali al processo digestivo le verdure, rendono più semplice l'idrolisi dei lipidi.

Un altro filone importante nell'alimentazione è quello proposto da Costacurta negli anni 80, la sua nuova visione viene chiamata la Nuova Dietetica.

Mentre la scienza cerca i principi degli alimenti e che apporto calorico portano al corpo, Costacurta sostiene che il pilastro fondamentale dell'alimentazione naturale sia l'alimento crudo e integro, il solo in grado di fornire principi nutrienti sinergici e vitalità.

E' così per questa visione che l'alimentazione, o meglio la trofoterapia (curarsi con l'alimentazione), è il mezzo farmacologico della medicina naturale di reintegrare non solo una specifica carenza organica, ma l'utilizzo dell'alimento integro.

In campo dietetico Costacurta porta una rivoluzione documentando che l'essere umano non è solo ciò che mangia, ma soprattutto ciò che digerisce.

L'elaborazione degli alimenti ad opera dei microrganismi intestinali con processi fermentativi idonei consente la corretta assimilazione delle sostanze, se questo non avviene, la situazione degenererebbe in putrefazione e questo sarebbe un terreno ideale per lo sviluppo di una microflora intestinale patogena.

In campo medico le combinazioni alimentari elencate prima sono state sottovalutate, mentre la Nuova Dietetica le valuta come fondamentali per poter avere un breve e semplice processo digestivo che aiuta allo stesso tempo l'attività circolatoria.

Per la nuova dietetica o igienismo non è sufficiente mangiare vegetali per essere in linea con la corrente di pensiero, infatti i vegetali troppo cotti o con combinazioni non adeguati non ne entrano a far parte.

Il modello Igienistico passa attraverso tre fasi fondamentali:

- Disintossicazione, prima d'inserire quello che ci manca, dobbiamo togliere le tossine accumulate
- Rivitalizzazione ristabilire la normale digestione e l'eliminazione, mangiando cibi crudi soprattutto e, se non è possibile mangiarli crudi, fare in modo che il cotto sia solo una piccolissima % del pasto.
- Mantenimento mangiando semplice e sano, abbinando un solo piatto alle verdure.

Costacurta ritiene che la nutrizione naturale è la principale realtà preventiva e curativa per l'essere umano.

Nel 1904 in Russia nasce Catherine Kousmine ideatrice del metodo Kousmine.

La Dott. Kousmine sostiene che i fattori della malattia non sono solo gli agenti esterni che ci aggrediscono, ma è soprattutto lo squilibrio o debolezza del nostro sistema immunitario.

Quando le difese vengono meno nel corpo, nasce la malattia e da qui la Dott. ha basato il suo studio.

Le sue basi sono:

- Eliminare l'acidosi dell'organismo
- Diminuire le tossine intestinali
- Fornire all'organismo sostanze naturali disinfiammanti
- L'alimentazione dev'essere basata su un ottima materia prima
- Integrare le vitamine mancanti
- Eliminare i potenziali veleni (fumo, alcool...)
- Diminuire il più possibile lo stress

In pratica la corrente della Dott. Kousmine dice di mangiare un cucchiaino di cereali crudi macinati tutti i giorni, che devono essere integrali e biologici. Eliminare lo zucchero raffinato, i prodotti light, il fumo, l'alcool, consumare poco latte e latticini, meglio sostituirli con la soia.

Per fornirci il calcio usare i legumi, i cereali e i broccoli, la cicoria verde, il prezzemolo e il tofu.

Per tenere l'intestino pulito consumare le fibre alimentari dei cereali e delle verdure.

La sua dieta viene suddivisa in tre pasti fondamentali:

- La colazione da Re: una colazione abbondante e la dot ha ideato la crema Budwig un insieme equilibrato di nutrienti, che sono: semi oleosi, cereali integrali biologici, tofu o ricotta magra o yogurt magro, semi di lino o olio di lino spremuto a freddo biologico, 1 banana matura o miele e succo di limone.
- Pranzo da Principe, il quale inizia con delle verdure crude o frutta. Poi ci saranno delle verdure cotte al vapore, dei cereali integrali cotti e crudi e conditi con olio extra vergine oliva o girasole spremuti a freddo con sale, alghe e limone. Poi troviamo i legumi o pesce o

uova o formaggio magro o pollo per due o tre volte a settimana e consumando per ogni pasto un solo tipo di proteina. Acqua e tisane.

- Cena da Poveri, il pasto serale sarà più ridotto e leggero, in questo pasto potremmo consumare o verdure crude e cereali cotti o crudi in zuppe di verdure e legumi o una macedonia con frutta fresca, yogurt magro semi oleosi e cereali macinati crudi. La cena dev'essere consumata 3 ore prima di coricarsi per permettere una buona digestione.

Per chi ha una malattia la Dott. Kousmine consiglia sei giorni di digiuno (si può bere solo acqua o succhi ) una settimana di dieta speciale, la settimana successiva solo verdure per reintegrare piano piano gli alimenti, poi la settimana successiva cereali cotti e poi la normale dieta Kousmine esclusa la carne

### **Capitolo 3**

#### **Storia della Medicina Tradizionale Cinese e Logge**

La prima cultura neolitica, della quale si sono rinvenuti reperti archeologici, è la cultura di *YANG-SHAO*, che prende il nome da un villaggio dell'attuale Henan, nei pressi del Fiume Giallo. Secondo l'antica tradizione furono gli XIA ( dal 2207 al 1766 a.C.) a fondare la prima dinastia cinese durata all'incirca cinque secoli. Anche la medicina cinese, si fa risalire a questo periodo sebbene i documenti storici e i ritrovamenti archeologici sono piuttosto frammentari. L'attribuzione della paternità della medicina cinese all'imperatore giallo Huang Di, sembra piuttosto frutto di antiche leggende pervenute a noi attraverso tradizioni orali portate in occidente dai primi viaggiatori occidentali. Fece la sua comparsa nel tardo neolitico, alcune sue componenti derivavano dall'ultima fase della locale cultura neolitica, detta fase della ceramica nera di Lung-Shan. L'emergere di questa nuova civiltà non fu accompagnata da un cambiamento di sede come già avvenuto per alcune civiltà dell'Asia sudoccidentale e dell'Egitto, ma era stata condizionata fortemente dalla necessità di irrigazione dei campi, e si era localizzata attorno al fiume Giallo e ai fiumi Han e Hwai. E' questa la sede della dinastia Shang (1706-1120 a.C.), subentrata alla cultura neolitica di Lung-Shan. In Cina, all'alba del sorgere di questa nuova civiltà, comparvero innovazioni, come l'uso dei carri trainati dai cavalli, introdotti in Cina dagli Shang, dalla steppa euroasiatica durante il XVIII a.C. Una seconda innovazione fu l'uso della scrittura dalla quale sono poi derivati i caratteri cinesi, infine fece la sua comparsa l'uso del bronzo per forgiare utensili, armi e vasi sacrificali. Questa forma primordiale di medicina concepiva lo stato di salute e di malattia, come legati ad un'influenza malefica, che doveva necessariamente venire allontanata tramite pratiche divinatorie e stregonesche. In seguito si ipotizza

l'uso delle prime sostanze ad azione medicinale usate sottoforma di infusi o impiastri da applicare sulla pelle, e soprattutto l'impiego di sostanze fermentate usate sotto forma di elisir rinvigorenti. Negli scavi archeologici di Taixi, sono stati ritrovati recipienti contenenti noccioli di *Prunus persica* e *Prunus japonica* risalenti al XI sec. a.c. con effetti sulle parassitosi intestinali. Gradualmente, all'attività degli sciamani va sostituendosi fino ad assumere caratteristiche proprie, una forma primordiale di medicina. Tra il 1123 al 221 a.C. fu l'era della dinastia Zhou, gli ultimi secoli della dinastia sono classicamente definiti come periodo delle "Primavere e degli Autunni" (722-481 a.c.), che prende il nome dall'opera di Confucio. Culturalmente, questo periodo si sviluppò secondo il detto "che centinaia di fiori sboccino, che cento scuole nascano". La medicina praticata in questo periodo è una forma di medicina demoniaca, perché il concetto di malessere è basato sul principio dell'influenza nefasta, degli spiriti del male. Lo sciamano aveva il compito di neutralizzare l'azione degli spiriti malvagi con preghiere, talismani e pozioni magiche. Negli scavi del sito archeologico di Mawangdui, nel 1972 sono stati trovati i resti di opere tra le quali il famoso "Prescrizioni per cinquantadue disturbi" (Wu Shi Er Ping Fan) che contengono formule magiche per liberarsi dagli spiriti nefasti, inoltre comincia a delinearsi il primo abbozzo di farmacologia sotto forma di pillole e pozioni, fatte di rimedi vegetali e minerali come ad esempio l'impiego dell'aconito, tutt'ora presente nella farmacopea ufficiale come antinevralgico e antitosse. Secondo una leggenda, comincia ad essere impiegata in maniera del tutto empirica l'agopuntura. L'evento leggendario sembra sia stato il ferimento di un guerriero con una freccia; la ferita gli avrebbe alleviato una fastidiosa lombo sciatalgia. I primi punti di agopuntura dei quali si hanno notizie sono tredici e vengono chiamati "i tredici demoni". Sempre in questo periodo si assiste alla nascita delle cento scuole, tra cui la Scuola dei letterati o confuciana (rujia) specializzata nell'insegnamento dei classici, dei cerimoniali, e della musica, la Scuola Taoista e tante altre.

La filosofia cinese, differisce da quella greca per l'interesse rivolto fin dall'inizio, alla vita pratica e più marginalmente alle scienze e alla metafisica. Anche se il pensiero taoista, elaborando la teoria delle due polarità cosmiche yin e yang, fondate sull'alternarsi ritmico di uno stato yin statico e di uno stato yang dinamico e della teoria dei cinque elementi del cosmo fisico, si presta comunque a speculazioni nel contempo scientifiche e metafisiche. La filosofia in Cina nel corso degli anni ha assunto un ruolo sempre più rilevante al punto di giungere ad occupare un ruolo paragonabile per importanza a quella della religione nel mondo occidentale. Scopo della filosofia è quello di portare l'uomo alla conoscenza, partendo dal presupposto che è saggio colui che si ritrova ad identificarsi con l'universo. La saggezza è la via, il cammino spirituale che ognuno deve imparare a percorrere in conformità con gli insegnamenti ricevuti dalla scuola di appartenenza. Le varie scuole di pensiero, pur discostandosi molto l'una dall'altra, per quel che riguarda l'attuazione pratica degli

insegnamenti, mantengono in ogni caso una comune visione universale, finalizzata al raggiungimento di una grande pace (tai ping) frutto dell'equilibrio cosmico.

Mentre il Confucianesimo, è una filosofia dai risvolti pratici, il Taoismo è una filosofia dai risvolti metafisici. Le idee di base del Taoismo sono contenute nell'opera attribuita tradizionalmente a Lao Tzu, quasi contemporaneo di Confucio, ossia il TAO TE CHING, Il Libro Classico della Via e della Virtù. Il Taoismo è la filosofia del Tao, parola che assume il significato di Via. Mentre nel Confucianesimo, la Via ha un significato morale, nel Taoismo ha il significato di principio al di sopra di ogni legge morale, è il principio unificatore delle leggi dell'universo. Il Tao non si può definire, **“Il Tao che viene espresso con le parole non è il vero Tao”**.

La nozione del Tao in MTC esprime il complesso del libero fluire dei movimenti ordinati della vita, quando l'uomo sa mantenere l'equilibrio delle due polarità estreme yin e yang del suo essere, quando sa difendersi dagli elementi nocivi, quando si alimenta con consapevolezza seguendo il ritmo delle stagioni, quando il suo animo si mantiene tranquillo, segue il Tao, vive della Via. Quando questo equilibrio viene perturbato, per ripristinare l'ordine naturale delle cose si può intervenire con una delle tecniche della MTC, in ultima istanza per il terapeuta rispettare il Tao vuol dire rispettare la realtà che è il suo paziente. L'insegnamento fondamentale del Tao Te Ching è soprattutto il concetto dell'armonia degli opposti. Tutti gli opposti vanno accettati perché sono inseparabili, proprio come lo Yin e lo Yang. Non bisogna lottare contro la natura, ma usare la sua forza per farsi trasportare. L'uomo deve seguire il ciclo cosmico delle leggi universali, senza fare nulla per opporsi perché **“Il Tao non fa nulla e tuttavia compie ogni cosa”** è questo il principio del non agire o Wu Wei, che non va comunque interpretato letteralmente ma significa solo che quando si agisce non bisogna forzare gli eventi o essere in disaccordo con le leggi della natura.

La teoria dei Cinque Elementi, perno del pensiero filosofico cinese, è ritenuto da molti un tentativo di comprendere i fenomeni e le trasformazioni dinamiche dell'universo.

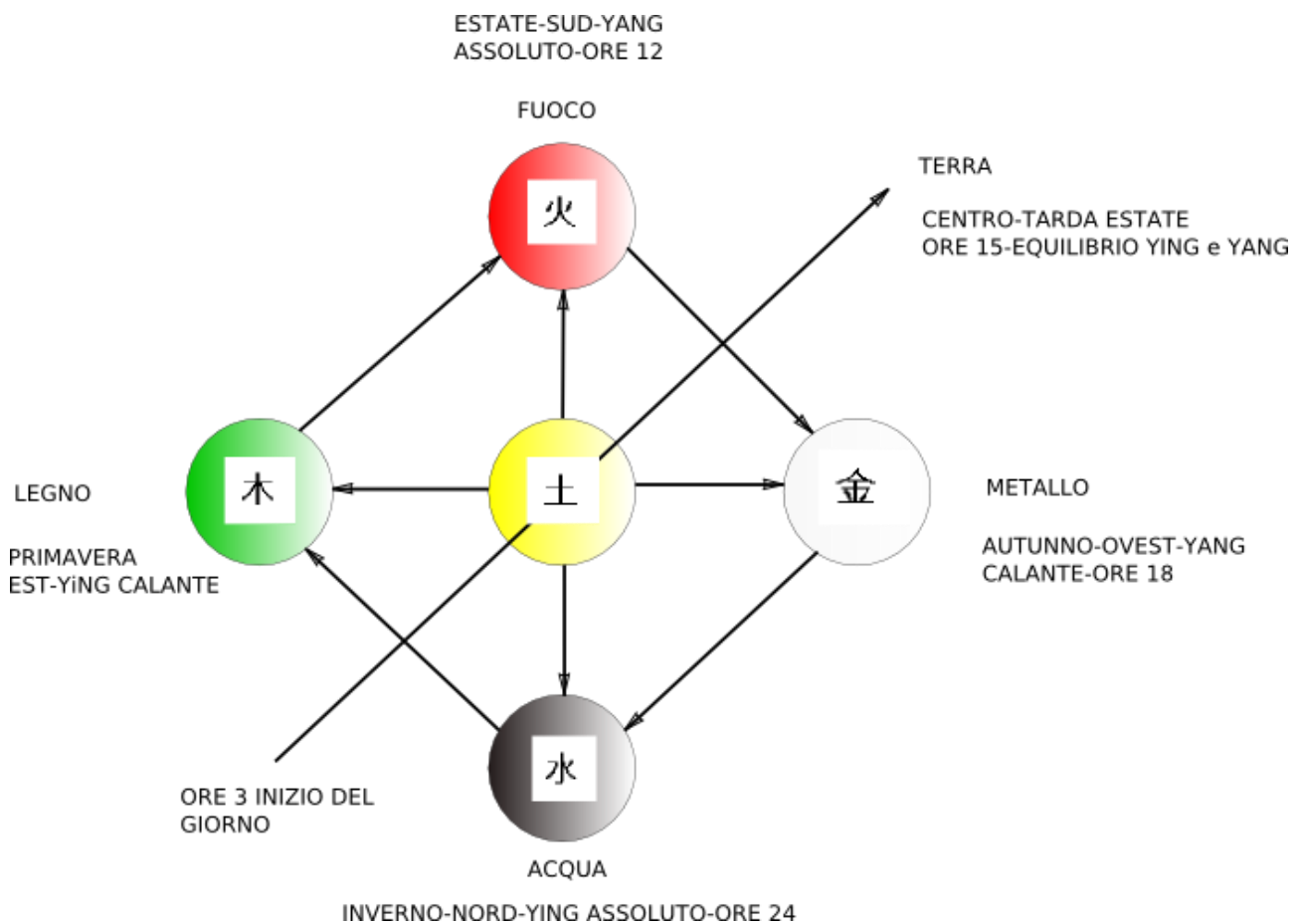
I Cinque Movimenti o Wu Xing o Elementi Dinamici, hanno un ruolo di assoluta importanza, sono la chiave di volta per la comprensione di tutto il pensiero filosofico e sono le basi fondamentali.

La loro dimensione si colloca nello spazio, principio generatore di ogni cosa e di ogni funzione. Collegati indissolubilmente tra loro sono la sintesi del perenne movimento.

Analizzando l'ideogramma che li rappresenta, la parola Wu Xing è composta dall'ideogramma Wu che indica il numero cinque e dalla parola Xing che significa muoversi, camminare, nell'insieme la parola Wu Xing assume il significato di una trasformazione dinamica e permanente, con i Cinque Elementi che indicano ciascuno le modalità in cui queste trasformazioni vengono espresse, il Legno che genera il Fuoco, il Fuoco diventa elemento generatore della Terra, la Terra che genera il Metallo che a sua volta genera l'Acqua che genera il Legno, secondo un'eterna e immutabile legge

universale.

I Cinque Elementi rappresentano anche le fasi di trasmutazione reciproca dello Yin e dello Yang, all'elemento fuoco corrisponde lo Yang assoluto, il punto cardinale corrispondente è il Sud, all'Acqua che esprime lo Yin assoluto corrisponde il Nord, al Legno corrisponde lo Yin calante mentre lo Yang calante corrisponde al Metallo. L'elemento Terra, situato al centro, è l'elemento che contiene in se tutti gli altri, il Legno con le radici degli alberi, il Fuoco con il suo magma incandescente, il Metallo, custodito nelle profondità delle sue viscere e infine l'Acqua pronta a sgorgare dalle sue sorgenti sotterranee; è anche elemento di equilibrio necessario Yin e Yang che ha come parametri di riferimento lo spazio e il tempo.



## Capitolo 3 Paragrafo 1

### Scienze della Nutrizione secondo la visione della Medicina Tradizionale Cinese

Per la Medicina Cinese l'alimento proviene dall'interazione tra Cielo e Terra nel quale si esprime l'energia Universale a seconda del luogo dove nasce e dalla stagione del raccolto.

Le caratteristiche di questo alimento saranno poi in grado di fortificare ed equilibrare le funzioni vitali del corpo, inoltre se assunto in modo corretto riuscirà anche a mantenere in equilibrio l'organismo con l'ambiente circostante. Questo permette all'uomo di mantenere in equilibrio Yin e Yang che è il raggruppamento di tutti gli opposti e che sono la nostra bussola per farci comprendere il tipo di squilibrio che potremmo avere.

La dietetica cinese, non esclude nessun alimento, ma ritiene che tutti i cibi sono utili, in varie quantità e diversi periodi dell'anno, per le varie strutture e funzioni del corpo.

I frutti per MTC aiutano, favoriscono i processi digestivi e l'assimilazione. Essi hanno il compito di aiutare la produzione del sangue e dei liquidi in generale.

I cereali sono i principali fornitori dell'energia ed è per questo che ci devono sempre essere nella dieta giornaliera.

Gli ortaggi saziano, mentre le carni tonificano, perché stimolano l'attività del Qi (energia vitale) e del sangue.

Gli alimenti in MTC devono avere determinate proprietà, che sono il Jing e il sapore.

Il Jing è la qualità energetica dell'alimento, essa è contenuta negli alimenti freschi come i cereali integrali, le verdure e la frutta fresca, gli animali selvatici e il pesce appena pescato, i germogli. E' meglio quindi consumare alimenti freschi e che crescono vicino a noi, in questo modo avranno lo stesso influsso dell'universo e quindi la stessa vibrazione energetica.

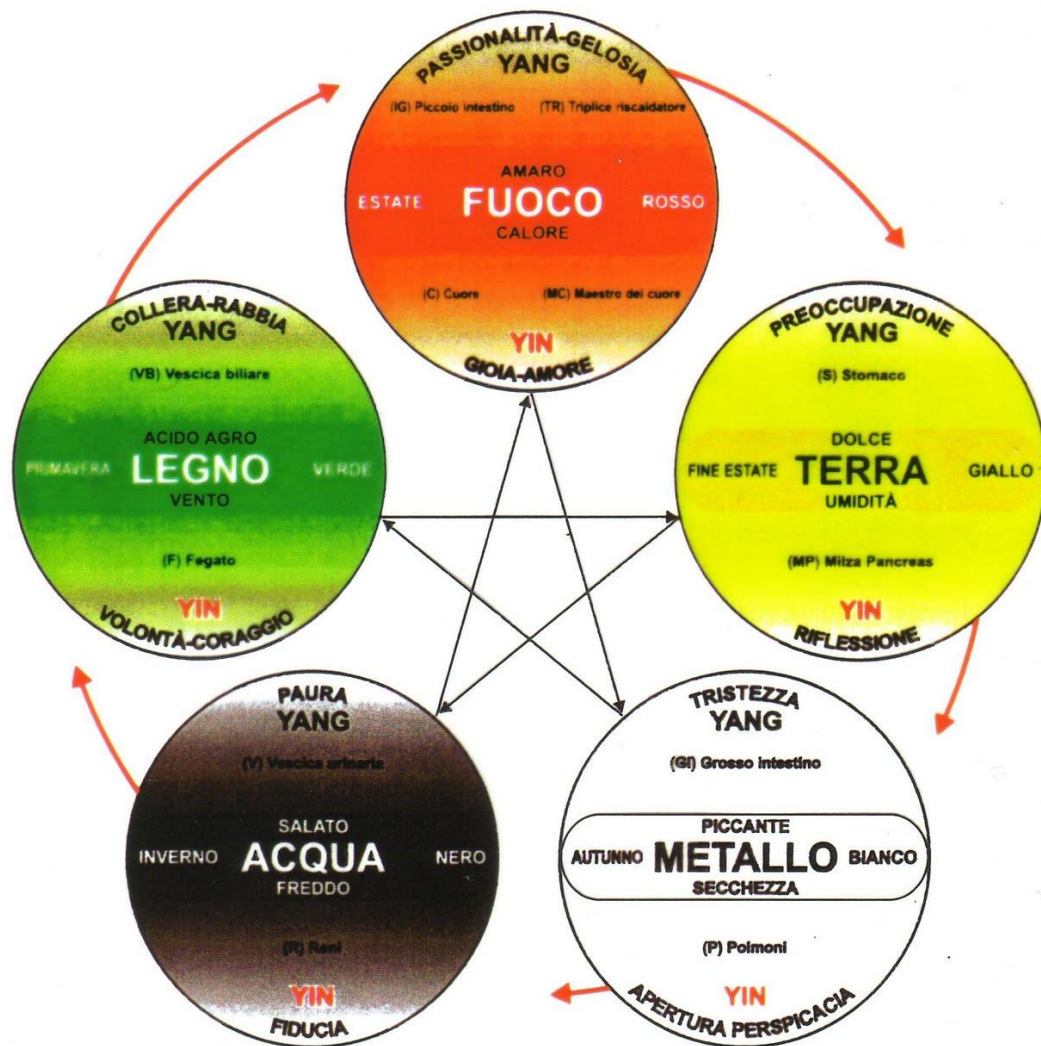
Abbiamo poi come proprietà il sapore, che svolge un'azione specifica sull'organismo.

I sapori sono l'acido, l'amaro, il dolce, il piccante ed il salato. Vengono classificati così in base alla legge dei cinque movimenti che adesso andremo a vedere.

I 5 elementi, o meglio i 5 movimenti sono lo strumento attraverso il quale la MTC (Medicina Tradizionale Cinese) conosce l'uomo, lo studia, ne diagnostica i disturbi e, soprattutto, le cause.

I cinque elementi sono Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua.





## Il movimento Legno

Il movimento Legno, è associato al colore verde, alla primavera, al Fegato come organo e come viscere alla Vescica Biliare.

È simboleggiato dall'albero, ha un'azione di espansione e crescita e corrisponde al sapore acido che fa trattenere, restringere e contenere il qi e va ad equilibrare quindi sull'azione del movimento.

Se uniamo tutte le parole chiave del movimento Legno, riusciamo a comprendere e dire che gli alimenti acidi vanno assunti in primavera e fanno bene al fegato. Gli alimenti legno sono tutti quelli con sapore acido, come il limone, i sottaceti, lo yogurt. Per le verdure sono tutte quelle verdure che crescono verso l'alto su steli e gambi forti come l'asparago, il frumento e come frutto tutte le

bacche per la loro proprietà astringente e diuretica e comprendono le fragole, lamponi, mirtilli e more.

#### Il movimento Fuoco

Il movimento Fuoco, è associato al color rosso, all'estate, al Cuore come organo e all'Intestino Tenue come viscere.

Ha un'azione riscaldante fino a disperderlo, è associato al sapore amaro che aiuta a disperdere il calore e impedisce di disperdere l'energia.

Anche qui assumere alimenti amari d'estate aiuta il Cuore.

Gli alimenti con queste caratteristiche sono lo zenzero, il basilico, farro, la quinoa, semi di girasole, pinoli, riso, zucca, ciliegie, pollo, trota, le verdure ramificate e diffuse come gli spinaci, i frutti con il nocciolo come le albicocche.

#### Il movimento Terra

Il Movimento Terra, è associato al colore giallo, ai cambi di stagione, allo Stomaco come organo e alla Milza/Pancreas come viscere.

E' il Movimento del centro, dell'armonia per questo non ha bisogno di essere compensato, è abbinato al sapore dolce che è rilassante ed armonizzante.

I cibi appartenenti alla Terra sono quelli stratificati come la cipolla, i cavoli, il frumento, tutti i cibi gialli, arancioni e marroni come le carote, le patate dolce, le zucchine, il miglio.

Il Movimento Metallo, è associato al colore bianco, all'autunno, al Polmone come organo e all'Intestino Grasso come viscere.

E' il momento della condensazione e della raccolta, il tutto viene interiorizzato, per riequilibrarlo viene associato il sapore piccante che ha un'azione dinamizzante e che spinge verso l'esterno.

I sapori piccanti li troviamo nell'aglio, peperoncino, cannella, zenzero ...le verdure del Metallo sono i tuberi e le radici come i ravanelli, le carote, mentre i frutti sono quelli con la buccia spessa come le banane, il mango.

#### Il Movimento Acqua

Il Movimento Acqua, è associato al colore nero, all'inverno, al Rene come organo e come viscere alla Vescica.

Il freddo dell'inverno ha il potere di bloccare e il sapore salato ammorbidisce questo blocco.

Rappresenta quindi i cibi rinfrescanti come le pere, angurie, meloni, lattuga, orzo, tofu, yogurt e molluschi. Le verdure e i frutti sono quelli che crescono sospesi e si propagano in larghezza come le alghe, funghi e l'uva

## 4 Capitolo

### MTC e Logge, visione macrobiotica

La visione della Medicina Tradizionale Cinese è quella che ho trovato più affine a me e soprattutto il filone macrobiotico. Georges Ohsawa Sakurazawa Nyoiti Georges Ohsawa, pseudonimo di Sakurazawa Nyoiti (Kyoto, 18 ottobre 1893 – Tokio, 23 aprile 1966), è stato uno scrittore giapponese, principale divulgatore in Occidente delle antiche teorie cinesi. Autodidatta, contribuì in maniera determinante alla diffusione delle tradizioni orientali quali l'arte del tè, bonsai, Jūdō, agopuntura e della filosofia estremo orientale, ivi compresa la medicina tradizionale cinese. Esemplare studioso dell'antica teoria cinese dello Yin e Yang (da lui stesso definita "gli occhiali magici"), che è la base di tutte le filosofie estremo-orientali, ha portato le conoscenze dell'agopuntura in occidente sin dagli anni '20 del secolo scorso. È il padre della macrobiotica. Michio Kushi è nato in una famiglia di educatori in Giappone il 17 maggio 1926. Da bambino, ha vissuto per un certo periodo a Hiroshima, dove suo padre era professore di storia occidentale. Durante la Seconda Guerra Mondiale, Michio Kushi ha studiato scienze politiche e giurisprudenza presso l'Università di Tokyo. Il bombardamento atomico di Hiroshima e Nagasaki ha lasciato una profonda impressione su di lui, portandolo a dedicare la sua vita per la pace nel mondo. Dopo la guerra, ha proseguito gli studi in diritto internazionale a Tokyo. Nel 1949 si trasferisce negli Stati Uniti per proseguire i suoi studi di pace globale. A New York, frequenta la Columbia University e tra l'altro lavora con Albert Einstein, Thomas Mann, e altri eminenti scienziati, autori e statisti unitisi a lui con la sua ricerca che lasciava intravedere una soluzione duratura per rendere l'umanità pacifica. Dopo aver scoperto la macrobiotica e aver lavorato a stretto contatto con Georges Ohsawa, Michio dedica la sua vita alla diffusione della "grande vita" come mezzo per promuovere la pace nel mondo. In Massachusetts ha fondato il famoso Kushi Institute, ha tenuto seminari in tutto il mondo, ha scritto libri sulla salute, alimentazione e lo stile di vita macrobiotico. Martin Halsey laureato in biologia presso l'Università del Massachusetts. Campione di basket negli Stati Uniti allena in seguito la nazionale elvetica. Appese le "scarpette" al chiodo riprende gli studi universitari nella direzione dell'alimentazione e del rapporto dell'uomo col cibo. Non traslascia alcuna direzione o sperimentazione studiando la macrobiotica con Michio Kushi. Nel 1985 è cofondatore dell'IMI di Kiental in Svizzera, ne assume la direzione ed il ruolo di insegnante. Trasferitosi a Milano, nel 1994 concepisce, realizza e presiede l'associazione "La Sana Gola" e l'omonima rivista e scuola di cucina. È conosciuto come una delle massime autorità nell'uso dell'alimentazione naturale come terapia e prevenzione.

Dagli oceani ai continenti  
dai deserti alle montagne ,  
dai fiori agli animali ,  
dallo spazio al tempo ,  
tutto è governato  
dalla Legge dell'Universo .  
Lo Yin e lo Yang sono ovunque ;  
senza di essi nulla esiste  
senza di essi nulla cambia .  
(Michio Kushi)

Questa frase di Michio Kushi m'introduce nel poter dire che tutti i fenomeni di questo universo e del pianeta sono manifestazioni dell'infinita legge dell'Universo, che è la legge del cambiamento. Le leggi dell'universo possono essere espresse dai sette teoremi del mondo assoluto e dai dodici principi del mondo relativo, anche se in realtà sono tutte manifestazioni dell'unico infinito.

I sette teoremi universali:

1. Ogni cosa è una differenziazione dell'unico Infinito.
2. Ogni cosa cambia.
3. Tutti gli antagonismi sono complementari.
4. Non vi è nulla d'identico.
5. Ciò che ha una fronte ha un retro.
6. Quanto più grande è il fronte, tanto più grande è il retro.
7. Ciò che ha inizio ha una fine.

## I Dodici principi della relatività

- 1.L'Uno Infinito si manifesta in tendenze complementari e antagoniste, lo Yin e lo Yang, durante il suo eterno processo di cambiamento.
- 2.Lo Yin e lo Yang si manifestano continuamente dal movimento eterno di un solo universo infinito.
- 3.Lo Yin rappresenta il movimento centrifugo. Lo Yang rappresenta il movimento centripeto. Lo Yin e lo Yang assieme producono energia e tutti i fenomeni.
- 4.Lo Yin attrae lo Yang. Lo Yang attrae lo Yin.
- 5.Lo Yin respinge lo Yin. Lo Yang respinge lo Yang.
- 6.Lo Yin e lo Yang combinati in proporzioni diverse generano fenomeni diversi. L'attrazione e la repulsione tra i vari fenomeni sono proporzionali alla differenza tra la forza Yin e quella Yang.
- 7.Tutti i fenomeni sono effimeri, in quanto la loro costituzione di forze Yin e Yang è in costante mutamento; lo Yin muta in Yang, e lo Yang muti in Yin.
- 8.Nulla è solamente Yin, nulla è solamente Yang.
- 9.Il grande Yin attrae il piccolo Yin. Il grande Yang attrae il piccolo Yang.
- 11.Lo Yin estremo produce lo Yang e lo Yang estremo produce lo Yin.
- 12.Tutte le manifestazioni fisiche sono Yang al loro centro, e Yin in superficie.

Ecco alcuni esempi per comprendere quello detto sopra:

	<b>YIN</b>	<b>YANG</b>
Tendenza	Espansione	Contrazione
Movimento	Più inattivo,più lento	Più attivo, più veloce
Densità	Più fluido	Più denso
Sesso	Femminile	Maschile
Struttura organica	Più vuoto ed espansivo	Più compatto e condensato
Temperatura	Più freddo	Più caldo

I principi qui sopra elencati, possono essere applicati nella diagnosi degli esseri umani per conoscere la propria costituzione e condizione fisica e di riflesso anche interiore.

Tutte le manifestazioni di carattere fisico, mentale e spirituale dell'uomo sono manifestazioni dell'ambiente, i cambiamenti di questo influenzano le nostre condizioni fisiche e mentali.

Tutto ciò che l'essere umano assorbe dall'esterno, costituisce la condizione interna, formando gli organi.

Lo scambio che avviene tra i due ambiente, esterno ed interno, crea lo stato fisico e mentale. Tutto ciò crea la nostra condizione fisica e mentale, mentre i fattori ereditati creano il nostro carattere e le nostre tendenze e cioè la nostra costituzione. La nostra condizione e costituzione sono mutevoli, anche se la costituzione cambia più lentamente.

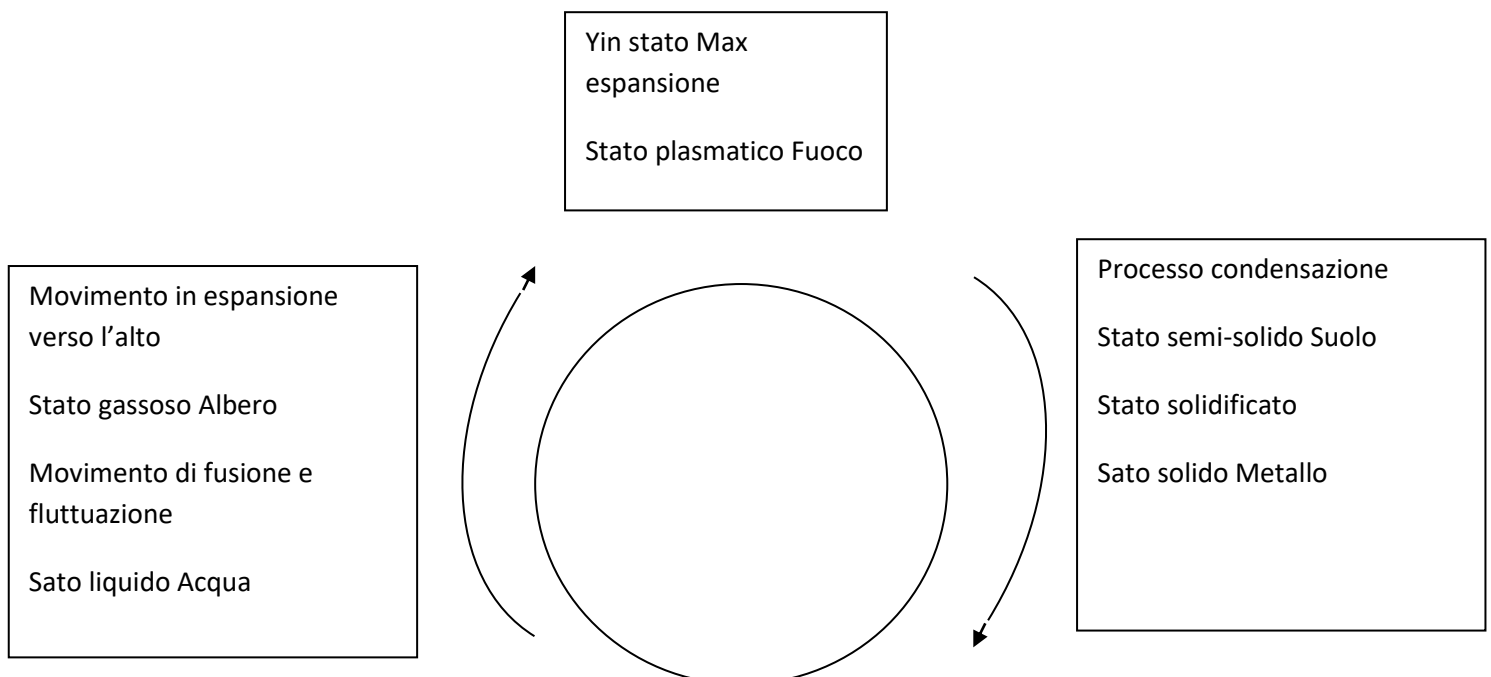
Tra la condizione e la costituzione esistono relazioni complementari ed antagoniste, lo Yang e lo Yin, ogni cosa cambia in base al rapporto tra essi. Ad esempio sono più Yin le strutture del corpo soffici e dure quelle Yang, le attività mentali sono più Yin, mentre quelle fisiche sono più Yang. Tutto ciò si bilancia nel corpo sia come struttura che come funzione fisiologica.

Queste relazioni le troviamo anche in ciò che introduciamo nel corpo, come cibi e bevande, in base alla loro capacità di provocare le funzioni del corpo. Un cibo o bevanda Yin produce strutture Yin e funzioni Yin, al contrario se è Yang.

Ad esempio un eccessivo consumo di liquidi (Yin) causa una maggiore espansione dei capillari sanguigni, una maggiore sudorazione, mentre un consumo eccessivo di sale (Yang) contrae i nervi e i tessuti.

L'energia si trasforma attraverso le sue varie manifestazioni in varie forme. Tutte queste manifestazioni transitorie, possono essere classificate in cinque fasi.

Il primo è il movimento d'espansione verso l'alto, il secondo movimento espansione molto alto e intenso, il terzo è la condensazione, il quarto è lo stadio solidificato e per ultimo lo stato di fusione e fluttuazione. La prima fase si associa allo stato gassoso e all'albero, la seconda allo stato plasmatico e al fuoco, il terzo allo stato semi-condensato e al suolo, il quarto allo stato solido e al metallo, il quinto allo stato liquido e all'acqua.



A Queste cinque trasformazioni corrispondono delle parti del corpo e più precisamente un organo e un viscere.

All'Acqua corrispondono reni e Vescica Urinaria

All'Albero corrispondono Fegato e Cistifellea

Al Fuoco Mastro del Cuore e Triplice Riscaldatore

Al Suolo Milza/Pancreas e Stomaco

Al Metallo Polmoni e Intestino Crasso

Queste condizioni energetiche sono correlate ai cambiamenti energetici stagionali, ai cambiamenti energetici mensili e lunari, ai cambiamenti energetici giornalieri, ed anche a quelli ambientali.

Queste condizioni ci descrivono anche le condizioni psicologiche e gli effetti dietetici.

Cerchiamo di riassumere in una tabella le cinque energie e i suoi corrispondenti.

Trasformazione	Albero	Fuoco	Suolo	Metallo	Acqua
Energia	Ascendente	Molto intensa	Discendente	Solidificata	Fluttuante
Tipo	Gas	Plasma	Condensazione	Solido	Liquido
	Albero	Fuoco	Suolo	Metallo	Acqua
Organo	Fegato- Vescica Biliare	Cuore, Intestino Tenue	Milza/pancreas, Stomaco	Polmone, Intestino Crasso	Rene, Vescica urinaria
Direzione	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
Stagione	Primavera	Estate	Tarda Estate	Autunno	Inverno
Fase Lunare	Mezza Luna Crescente	Luna Piena	Luna Oscurata	Mezza Luna Calante	Luna Nuova
Ore del giorno	Mattina	Mezzogiorno	Pomeriggio	Sera	Notte
Ambiente	Ventoso	Caldo	Umido	Secco	Freddo
Cereale	Grano, Orzo	Mais	Miglio	Riso	Fagioli
Verdura	Germogli e piante che crescono verso l'alto	Piante a foglia larga	Piante sferiche	Piante piccole e contratte	Piante da radice
Frutta	primaverile	estiva	Tardo-estiva	Autunnale	Invernale e frutta secca
Odore	oleoso	bruciato	fragrante	Di pesce	putrescente
Gusto	aspro	amaro	dolce	piccante	salato

Parti fisiche	tessuti	vasi sanguigni	muscoli	pelle	ossa
Aree del corpo	Unghie	Peli del corpo e colore del viso	Seno, labbra	Alito	Capelli
Colore della pelle	Blu-grigio	Rosso	Giallo, latteo	Pallido	Nero, scuro
Liquidi corporei	Lacrime	Sudore	Bava	Muco	Saliva
Cambiamenti fisici	Avvincente	Ansioso	Singhiozzante	Tossente	Tremante
Voce	Urlante	Parlante	Cantante	Piangente	Mugolante
Reazione psicologica	Rabbia, eccitazione	Allegria, loquacità	Indecisione, sospetto	Tristezza, depressione	Paura, insicurezza

Nel dettaglio vediamo i cibi come possiamo identificarli attraverso lo Yin e lo Yang.

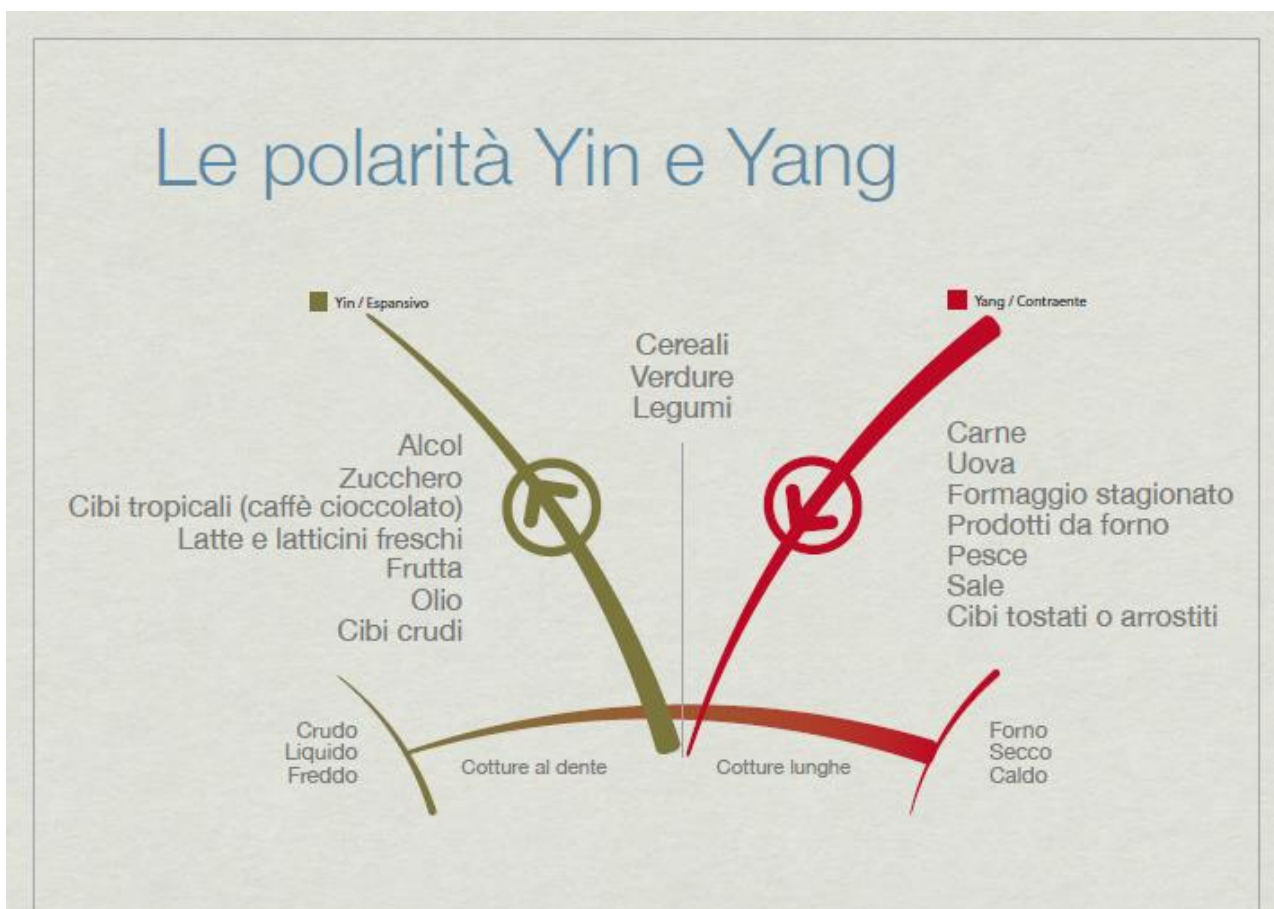


Tabella di Martin Halsey



Da questa tabella, ideata dalla sua esperienza da Martin Hasley, capiamo che l'equilibrio è nel mangiare cereali integrali, legumi e verdura ed in base alla stagione o alla patologia assoceremo quale verdura e cereale.

L'importante è mangiare 2/3 volte al giorno un cereale ed una verdura, seduti con calma, masticando il più possibile. Uno dei tre pasti è consigliabile arricchirlo con dei legumi.

La costituzione dell'essere umano è influenzata da:

- Fattori ereditari derivati da padre e madre
- Influenze mentali e fisiche della madre durante la gravidanza
- Sostanze nutritive assunte attraverso dieta e ambiente che ci circonda durante la crescita dopo il parto

In relazione a questi fattori, per comprendere le condizioni e il destino di ogni persona, vanno prese in considerazione:

- Condizione psicofisiche degli antenati e dei genitori
- La qualità delle cellule riproduttive
- La data di concepimento e di nascita
- Il luogo di nascita e crescita
- Il tipo di dieta seguito dalla madre durante la gravidanza e della persona durante lo sviluppo
- Influenze famigliari e sociali

Grazie a tutte queste influenze attraverso l'Astrologia possiamo comprendere la situazione dei pianeti in quel preciso istante della nostra nascita.

## 5 Capitolo

### L'astrologia e il tema Natale

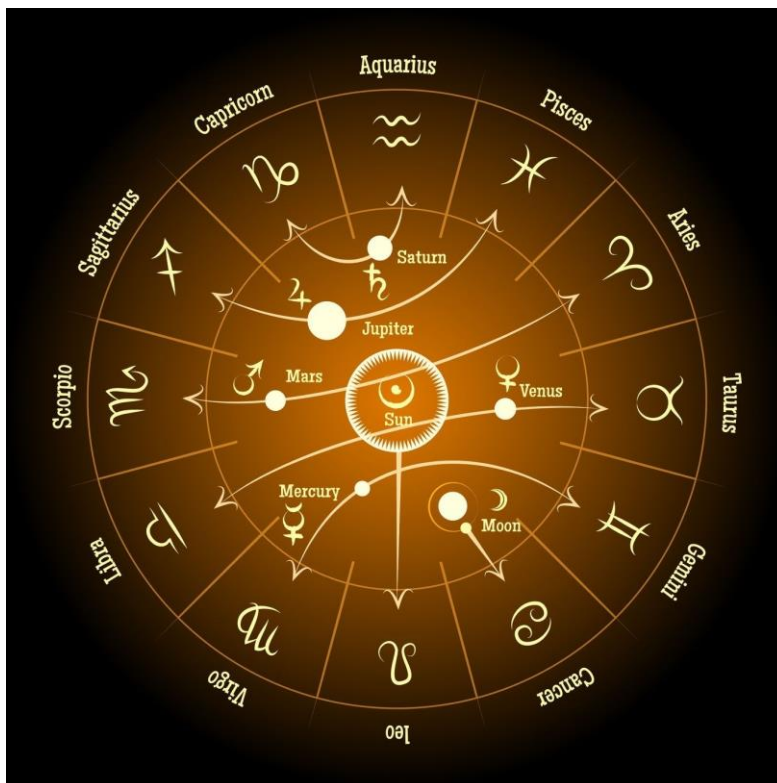
L'astrologia è lo studio del movimento dei corpi celesti del sistema solare proiettati sulla fascia zodiacale, non è una scienza empirica, misurabile quantitativamente, ma non è neanche un rapporto di casualità quello che esiste tra l'uomo e i pianeti.

Le origini dell'astrologia sono antichissime e già dal tempo dei babilonesi (1700 a.C.) c'era chi si applicava a tale disciplina.

Questo studio è nato dalle semplici constatazioni fatte dai nostri antenati, che notarono le stelle in lento movimento, il sole sorgere ad est per tramontare ad ovest e la luna cambiare forma ogni 14 giorni. C'era poi il mutare delle stagioni ed era evidente l'influenza che il sole, la luna e i pianeti avevano sulla terra.

E' nata come supporto alle pratiche di coltivazione ma, osservando il movimento degli astri e gli avvenimenti ad esso corrispondenti, riuscirono a comprendere che c'era qualcosa in cielo che influiva sulla terra e sull'uomo.

Alcuni studiosi cominciarono a fare dei calcoli matematici, che permisero loro di accertare il percorso degli astri. Collegarono gli eventi stagionali a dei caratteri e crearono dei simboli che fossero attinenti all'energia emanata da ciascun elemento celeste.



I simboli vennero così collegati ai vari pianeti e alle costellazioni e, grazie a tutto ciò, questa scienza è arrivata a noi, per ampliare la nostra coscienza.

L'astrologia viene spesso usata come mezzo di previsione ma essa è, essenzialmente, un mezzo per conoscere più a fondo se stessi, le pulsioni che nasconde il proprio intimo, i doni naturali e il cammino che l'Essere ha scelto di percorrere.

Spesso le anomalie del destino sono dovute ad un cattivo uso delle proprie potenzialità, non esiste un destino cattivo o buono, ma dei blocchi inconsci che impediscono il libero fluire dell'energia personale.

L'Uomo non dipende dagli astri, ma siamo in armonica risonanza con essi. L'Energia che unisce il tutto è una sola e si chiama Amore e ciò che muove il tutto si chiama Forza.

L'azione che gli astri hanno sull'Uomo si basa sull'interconnessione tra micro e macrocosmo all'interno dell'UNUS MUNDUS.

All'interno dell'UNUS MUNDUS si sottolinea una correlazione tra mondo interiore ed esteriore e questo ci fa comprendere che il microcosmo è la riproduzione del macrocosmo. Può accadere che una persona, nel corso della sua vita o nel periodo della sua infanzia, accumuli delle frustrazioni affettive, che la faranno sentire indegna di essere amata o di ricevere un amore di tipo paritario. Appunto per questo attirerà a sé quel tipo di persona che, in un modo o nell'altro, vada a rinsaldare la cattiva stima che ha di se stessa. Nel momento in cui imparerà a conoscersi meglio, riscoprirà le sue qualità più nascoste troverà serenità e potrà migliorare la sua vita.

L'Astrologia si basa sui modelli archetipali che danno origine alla manifestazione della realtà. Gli archetipi sono idee, istinti primordiali, forme pensiero appartenenti all'immaginario umano e presenti così nell'inconscio dell'individuo, che poi si amplia in quello collettivo.

E questa è una funzione tipica dell'astrologia del profondo, perché va proprio a cercare di conoscere i lati più intimi della personalità e i turbamenti in essa nascosti, così da portarli alla luce e scioglierli oppure per rintracciare le doti positive così da renderle più potenti.

L'astrologia consente quindi uno studio della natura umana, fatto in modo semplice ma non per questo superficiale ed è un valido strumento per ampliare la nostra consapevolezza.

L'Astrologia non usa un pensiero logico come la scienza classica, ma un pensiero ANALOGICO, che è un sistema intuitivo senza inizio né fine, il quale si basa sul concetto di SINCRONICITA'.

La sincronicità è una coincidenza temporale di due o più eventi non legati da un rapporto causale, che hanno uno stesso o analogo contenuto significativo.

*Perché il significato delle coincidenze  
Possa essere colto, è necessario che intervenga  
il fattore emotivo, la disponibilità all'apertura  
Del soggetto di fronte alla straordinarietà dell'evento.  
L'intuizione è una percezione subliminale che si  
manifesta quando un particolare stato emotivo  
Provoca un abbassamento del livello della coscienza  
A favore dell'espansione istintuale dell'inconscio.*

## **Capitolo 5 Paragrafo 1**

### **Cos'è il tema natale**

Il tema di nascita è anche la fotografia del cielo nel momento in cui un bambino arriva sulla terra. In esso troviamo la posizione delle stelle in cielo nel preciso istante in cui apre i suoi occhi per la prima volta nel nostro mondo. Queste posizioni, trascritte su un apposito grafico, diventano la sua impronta personale: l'immagine visiva della sua personalità.

Un tema natale ci può descrivere la vita di una persona partendo dalla sua infanzia. Ci può dire i suoi lati deboli e i punti di forza, si possono scoprire i suoi talenti e le preferenze riguardo l'amore e il lavoro. Gli Archetipi dell'inconscio collettivo si formano nell'inconscio individuale, essi verranno vissuti dall'Uomo a proprio modo.

La Carta del Cielo è una chiave di lettura per portare la luce nei meandri più nascosti della nostra Anima, sanare i traumi e far risaltare e riconoscere le nostre energie creative.

Il fine di tutto ciò è per capire chi siamo.

Per preparare un tema natale sono indispensabili i dati di nascita completi dell'ora e del luogo in cui è nato. Ci sarebbero lunghi calcoli da fare per ricavare la Carta del Cielo manualmente, grazie però alla tecnologia con un click ci fornisce un grafico completo.

### **Il grafico del tema natale**

Il grafico è l'elemento base di un'indagine astrologica.

Il grafico, attraverso dei simboli, mostra come erano disposti i pianeti quel determinato giorno e a quell'ora e gli aspetti che essi formavano tra loro. Gli aspetti sono evidenziati da linee di diverso colore e in questo modo si ottiene un disegno che è unico perché appartiene soltanto a quella persona.

Importante è considerare che ogni tema natale è individuale, raramente se ne trovano due uguali, giusto nei gemelli nati a pochi istanti l'uno dall'altro ed anche in questo caso qualcosa potrebbe cambiare.

La carta del Cielo è solitamente una ruota divisa in 12 parti uguali di 30° ciascuna. Queste parti rappresentano i 12 segni zodiacali disposti così come si vedono dalla Terra, nell'ordine dall'Ariete ai Pesci in senso antiorario. Il centro della ruota rappresenta la Terra.

I simboli dei segni zodiacali:



L'energia dei segni ha varie modalità d'espressione e così vengono suddivisi in:

- Divisione binari, ove troviamo i sei segni maschili, positivi e diurni che sono Ariete, Gemelli, Leone, Bilancia, Sagittario, Acquario.  
I sei segni femminili, notturni e negativi sono Toro, Cancro, Vergine, Scorpione, Capricorno, Pesci.
- Divisione ternaria: segni Fuoco è il calore, tipo bilioso: Ariete la scintilla del primo impulso, Leone il calore costante, Sagittario il calore volto verso la conoscenza, l'evoluzione.  
Segni Aria è la comunicazione, tipo sanguigno: Gemelli l'Io che incontra l'ambiente circostante, Bilancia l'Io che comunica con il tu, la relazione, Acquario l'Io che comunica con il gruppo.  
Segni Acqua è il movimento, tipo linfatico: Cancro il sentire attraverso il liquido amniotico, Scorpione il movimento dell'acqua della morte, Pesci il lasciarsi andare all'acqua del cosmo  
Segni Terra è la concentrazione, tipo nervoso: Toro la madre, concentrazione fisica, Vergine la concentrazione mentale, Capricorno la concentrazione spirituale.
- Divisione quaternaria: Modalità cardinale avvia, crea l'impulso della partenza e sono Ariete, Cancro, Bilancia, Capricorno  
Modalità fisso stabilizza l'energia e sono Toro, Leone, Scorpione, Acquario  
Modalità mobile termina il ciclo e prepara il cambiamento Gemelli, Vergine, Sagittario, Pesci.

L'intersecazione tra la linea orizzontale che unisce l'Ascendente al discendente quella in verticale con il Medio Cielo, si formano quattro quadranti che a sua volta ognuno viene diviso in 3 spicchi, formando così le XII case. L'Ascendente esprime la personalità della persona, mentre il Medio Cielo è il punto che rappresenta come esco nel mondo.

Le case sono rappresentate dai numeri romani e ognuna di esse ha un significato.

I casa: indica il cammino dell'Io e corrisponde all'ascendente. Segno cosignificante Ariete.

II casa: indica il modo in cui il soggetto entra in contatto con la materia circostante. Segno cosignificante Toro.

III casa: è il mondo della comunicazione, soprattutto con i famigliari. Segno cosignificante Gemelli.

IV casa: il mondo della famiglia, le origini e il futuro. Segno cosignificante Cancro.

V casa: è la casa dei piaceri, del mondo creativo, della procreazione. Segno cosignificante Leone.

VI casa: la casa delle fatiche, delle preoccupazioni, della routine quotidiana. Segno cosignificante Vergine.

VII casa: la casa delle Unioni, l'Io che incontra il Tu. Segno cosignificante Bilancia.

VIII casa: la casa delle crisi, della morte, della rinascita. Segno cosignificante Scorpione.

IX casa: la casa dei viaggi, le acquisizioni superiori dello spirito e dell'anima. Segno cosignificante Sagittario.

X casa: la casa del mondo sociale, della posizione sociale. Segno cosignificante Capricorno.

XI casa: la casa degli aiuti, delle affinità. Segno cosignificante Acquario.

XII casa: la casa delle prove, la morte, il karma. Segno cosignificante Pesci.

Poi abbiamo i dodici Pianeti che si distribuiscono in base alla nostra data e luogo di nascita, la loro energia esprime una funzione.

Anch'essi vengono rappresentati simbolicamente e sono:

	<b>Sole</b>		<b>Luna</b>
	<b>Marte</b>		<b>Venere</b>
	<b>Mercurio</b>		<b>Giove</b>
	<b>Saturno</b>		<b>Urano</b>
	<b>Plutone</b>		<b>Nettuno</b>
  			
<b>Chirone</b> <span style="margin-left: 150px;"><b>Nodo Nord</b></span> <span style="margin-left: 150px;"><b>Nodo Sud</b></span>			

Il Sole è la parte Superiore dell'Io e per analogia il padre o comunque le figure maschili.

Luna è l'inconscio, la maternità e per analogia la Madre e le figure femminili. La luna Nera rappresenta le ombre, i traumi e le paure ancestrali.

Marte è la volontà, la sessualità (parte maschile) il comando. Per similitudine la figura maschile.

Venere è la sessualità (parte femminile), il senso artistico. Per immagine la sorella, la fidanzata, l'amante.

Mercurio è l'intelligenza, la parola, la comunicazione. Per metafora il fratello, l'adolescente.

Giove è la stabilità, il potere bonario, l'abbondanza. Per analogia il padre.

Saturno è il senso del dovere, la vecchiaia, il karma. Per espressione figurata il nonno, il saggio.

Urano è il cambiamento, il dinamico, l'originalità, il nuovo. Per similitudine gli avi.

Plutone è tutto ciò che è viscerale, anche la morte come cambiamento. Per immagine il diavolo rapitore.

Nettuno capta le sensazioni nell'acqua, nel liquido amniotico (quelle trasmesse dai genitori ) E' legato alle droghe, alla follia, alle visioni.

Chirone rappresenta la nostra ferita, quella ancestrale. Rappresenta anche la nostra maestria che coincide quindi con la nostra ferita. Guarendo la nostra ferita, riusciamo ad esprimere la nostra maestria.

Nodo Nord è la direzione dove vedo andare.

Nodo Sud è da dove vengo.

Dopo tutto quello scritto sopra possiamo dire che per ogni segno zodiacale viene associata un'energia, un pianeta come domicilio (è in grado di esprimere al suo massimo l'energia), un pianeta in caduta (il pianeta esprime al minimo il suo vigore), una casa e un periodo nell'arco dell'anno ed ora le vediamo di seguito.

Ariete (dal 21 Marzo al 20 Aprile)

Segno Maschile-Fuoco-Cardinale

Pianeta in Domicilio: Marte

Pianeta in caduta: Saturno

Casa: I

Energia dello Spirito, da l'input, è impulsivo, chiaro e limpido.

Toro (dal 21 Aprile al 20 Maggio)

Segno Femminile-Terra-Fisso

Pianeta in Domicilio: Venere

Pianeta in Caduta: Plutone

Casa: II

E' il segno femminile per eccellenza, è il segno dell'oralità, del nutrimento preso della Terra, ha bisogno di sentire le sue radici.

Gemelli (dal 21 Maggio al 21 Giugno)

Segno Maschile-Aria-Mobile

Pianeta in Domicilio: Mercurio

Pianeta in Caduta: Giove

Casa: III

La missione dei Gemelli è quella di mettere insieme gli opposti e farli fondere.

Cancro (dal 22 Giugno al 22 Luglio)

Segno Femminile-Acqua-Cardinale

Pianeta in Domicilio: Luna

Pianeta in Caduta: Marte

Casa: IV

E' il concepimento, la maternità, è il ponte tra passato e presente.



Leone (dal 23 Luglio al 22 Agosto)

Segno Maschile-Fuoco-Fisso

Pianeta in Domicilio: Sole

Pianeta in Caduta: Saturno e Urano

Casa: V

E' il massimo sviluppo delle cose, è lo slancio dell'Io, è l'espansione vitale.

Vergine (dal 23 Agosto al 22 Settembre )

Segno Femminile-Terra-Mobile

Pianeta in Domicilio: Mercurio

Pianeta in Caduta: Giove

Casa: VI

E' la concentrazione mentale, che serve alla purificazione, è al servizio degli altri.

Bilancia (dal 23 Settembre al 22 Ottobre)

Segno Maschile-Aria-Cardinale

Pianeta in Domicilio: Venere

Pianeta in Caduta: Giove

Casa: VII

Cerca l'equilibrio tra morte e vita, è una morte iniziatica perché è l'Io che si spoglia.

Scorpione (dal 23 Ottobre al 22 Novembre)

Segno Femminile-Acqua-Fisso

Pianeta in Domicilio: Marte e Plutone

Pianeta in Caduta: Venere

Casa: VIII

Qui il Sole è morto, l'uomo risveglia la scintilla interna intercettando l'energia della Terra.

Sagittario (dal 23 Novembre al 21 Dicembre)

Segno Maschile-Fuoco-Mobile

Pianeta in Domicilio: Giove e Nettuno

Pianeta in Caduta: Saturno

Casa: IX

E' l'anello di congiunzione tra il fisico e lo spirituale.

Capricorno (dal 22 Dicembre al 20 Gennaio)

Segno Femminile-Terra-Cardinale

Pianeta in Domicilio: Saturno

Pianeta in Caduta: Giove

Casa: X

S'isola per diventare se stesso e non si massifica

Acquario (dal 21 Gennaio al 19 Febbraio)

Segno Mashile-Aria-Fisso

Pianeta in Domicilio: Saturno e Urano

Pianeta in Caduta: Giove

Casa: XI

E' tutto quello che non è tradizione, è la mente aperta, è il gruppo paritario.

Pesci (dal 20 Febbraio al 20 Marzo)

Segno Femminile-Acqua-Mobile

Pianeta in Domicilio: Giove e Nettuno

Pianeta in Caduta: Saturno

Casa: XII

Chiude i 12 segni, è la sintesi tra padre e madre e diventa il Papa (asessuato).

Da una carta del Cielo possono formarsi varie dinamiche tra Pianeti e troviamo:

Pianeti in congiunzione quando due i essi sono vicini entro un'orbita di massimo 10° e qui dobbiamo comprendere come s'influenzano reciprocamente le energie.

Troviamo un Sestile quando due pianeti dello stesso genere (maschile o femminile) si uniscono ad una distanza massima di 4° e questo c'indica le opportunità

Abbiamo poi i Trigoni che si formano tra gli stessi elementi e tra loro distano massimo 120°, collegando tra di loro i tre pianeti ottengo un triangolo e quando esso si chiude viene detto il Grande Trigono e significa molta fortuna. Ogni trigono ha un significato ben preciso, quello del Fuoco sono passionali per fini curativi e creativi, quello della Terra riescono a dare forma a qualunque energia, quello d'Aria hanno una mente Universale e comunicativa ed infine quello d'Acqua sono sensitivi, hanno doti medianiche.

E' possibile trovare anche la linea celeste o Quinconce che rappresenta il punto di vista Karmico e lega due pianeti nei segni più distanti tra loro, con un'orbita massima di 150°.

Infine abbiamo la Quadratura, ci sono segni non affini tra loro che unendosi formano un quadrati con un'orbita di 6°, questo rappresenta un blocco. Più lieve della quadratura c'è l'opposizione dei segni opposti con un'ordita di 180°, anche questa crea tensione, ma non è pesante come la quadratura.



L'astrologia chiamata medica, ha origini antichissime. Questa scienza, era totalmente dominio degli egiziani, vi sono dei miti che parlano del dio Thoth, cui si fa risalire la paternità delle arti e delle scienze, compresa quella di curare e guarire gli ammalati con l'aiuto dell'astrologia. I documenti ritrovati nell'Antico Egitto sono pochi e molto spesso apocriefi. Tuttavia nel testo di Ernesto Riess in lingua tedesca sono stati raccolti i frammenti di un'opera sulla medicina egiziana attribuita al gran Sacerdote Petosiridis, l'astrologo del faraone Nechepso, vissuto ai tempi di Alessandro il Grande. Altri documenti importanti di papiri Egiziani li possiamo trovare al British Museum di Londra. Ma per avere una visione più chiara in materia è necessario parlare del Tetrabiblos, la cosiddetta "Bibbia" dell'astrologia. Questo libro è merito di Claudio Tolomeo che integrò la cultura alessandrina con quella cosmopolita, senza indulgere in misticismi o lasciarsi compromettere dalla religione, ed è per questo che il Tetrabiblos rappresenta la tradizione astrologica antica.

*“... tutto è pieno di segni e sapiente è  
chi da una cosa ne conosce  
un'altra.”  
(Plotino, Enneasi, 11, 3, 7)*

La struttura portante dell'Astrologia medica è piuttosto semplice: basta associare a ogni segno dello Zodiaco una parte del corpo mentre le funzioni organiche vengono a loro volta associate alle energie provenienti dalle energie planetarie, ovvero dai dieci pianeti in quanto, dal punto di vista Astrologico, sia la Luna che il Sole vengono considerati dei pianeti.

Le energie planetarie hanno significati in analogia con quelli mitologici.

- La Luna, oltre alla maternità, governa tutte le funzioni cicliche del corpo e dei liquidi;
- Il Sole, datore di vita ed energia, governa i ritmi, le pulsazioni, i sistemi fisiologici che governano ogni funzione;
- Mercurio governa gli enzimi, i mediatori, gli ormoni, i trasportatori, i riflessi nervosi;
- Venere governa la fertilità, l'umidità, i sistemi equilibratori del corpo;
- Marte simboleggia le difese organiche localizzate e generalizzate, la forza aggressiva contro il nemico;
- Giove diventa un fattore di crescita ed espansione e governa la contrattilità, l'elasticità, le riserve energetiche;
- Saturno governa la senescenza e i processi involuti, ma anche la selettività, l'ordine e il rigore così come i processi fisiologici bio-feed back o negativi;

- Urano simbolizza la pressione, l'elettricità, le accelerazioni e la tecnica;
- Nettuno le maturazioni, le trasformazioni, l'inconscio;
- Plutone simbolizza il decadimento della materia, l'emissione di energia, le forze sotterranee e la carica erotica associata con le pulsioni di morte.

## Capitolo 6 Paragrafo 1

### Ariete

Zona: dalla calotta cranica alla linea di demarcazione che passa sotto al naso e raggiunge i lobi delle orecchie.

Ossa: frontale, parietali, sfenoide, etmoide, ossa della faccia.

Muscoli: emicranici, degli occhi, del naso, frontale, temporale, zigomatici.

Articolazioni: temporo-mandibolari

Organi di senso: naso e orecchio interni. Parti dell'occhio come la pupilla, l'iride, il corpo ciliare, la retina nervosa.

Organi: cervello primitivo o rettiliano.

Le patologie

L'Ariete rappresenta il codice genetico Universale, per analogia l'Ascendente indicherà nel soggetto la sua eredità genetica e anche il suo aspetto esteriore. In Ariete i rischi di traumi, squilibri dell'apparato difensivo organico, malattie autoimmuni, cefalee, emicranie, sinusiti, vertigini, insonnia.

- Sole in Ariete o in prima casa in armonia può esprimere una buona resistenza vitale, ottima forza fisica e buona capacità di recupero.
- Luna in Ariete o in prima casa in armonia buone capacità di adattamento ai diversi ritmi fisiologici e ai cambiamenti climatici.
- Mercurio in Ariete o in prima casa in equilibrio indica una capacità di concentrazione e memorizzazione dati, riflessi nervosi pronti, acuta sensibilità uditiva, visiva e olfattiva e risposte b
- Immunologiche bio-umoralì pronte ed organizzate.
- Venere in Ariete o in prima casa, se Venere ha buoni rapporti con il Sole o Marte questo ci garantirà buone difese immunologiche e grandi capacità di recupero dopo eventi traumatici o lunghe malattie. Se anche Mercurio sarà positivo avremo dei riflessi nervosi armonici.

- Marte in Ariete o in prima casa, per l'affinità del pianeta con il segno questa posizione è raramente negativa, a meno che vi siano delle sofferenze da rendere eccessiva la forza di Marte, allora in questo caso bisogna esaminare la posizione del Sole.
- Giove in Ariete o in prima casa, questo pianeta simboleggia la crescita e l'espansione del segmento che governa la testa e i sensi può indicare uno sviluppo eccessivo di una delle strutture anatomiche del volto, sia delle facoltà sensoriali.
- Saturno in Ariete o in prima casa, il pianeta del freddo e delle calcificazioni nel segno governa la testa e l'energia vitale e raramente è benevolo, dipende poi in che casa lo troviamo.
- Urano in Ariete o in prima casa, esso provoca mutamenti improvvisi e inaspettati, indica spesso interventi chirurgici d'urgenza.
- Nettuno in Ariete o in prima casa, la sua simbologia visto che è legata all'evoluzione della specie, riguarda di più la comunità, se si trova nella casa della salute può indicarci delle mutazioni cellulari o genetiche.
- Plutone in Ariete o in prima casa, è collegato in questo caso con le ricerche immunologiche. Se si trova nella casa della salute è legato alla spinta erotica soprattutto agli ormoni e seme maschile.

## Capitolo 6 Paragrafo 2

### Toro

Zona: dalla linea bucco- faringea al margine del manubrio dello sterno clavicolare e posteriormente alla settima vertebra cervicale.

Ossa: occipitale, temporale, mandibolare, palatino, ioide, le sette vertebre cervicali.

Muscoli: del viso e del collo

Altre Strutture del volto: guance, labbra, il cavo orale, la lingua, la parte alta della trachea, la faringe e la laringe.

Organi: l'orecchio medio, il globo oculare, la tiroide, le paratiroidi, le ghiandole salivari, le tonsille, il timo, la ghiandola pineale, l'adenoidi-ipofisi, le ovaie.

Le patologie

Visto che il Toro ha in sé una simbologia legata alla fertilità e alla riproduzione, le patologie preferenziali che troviamo sono legate alla proliferazione cellulare, al cuoio capelluto, alle mucose,

e in casi particolari si possono avere delle predisposizioni alla crescita maligna incontrollata di vari tessuti organici. Ci sono anche le disfunzioni endocrine della tiroide, dell'ovaio, e anche quelle stagionali legate alla gola, tonsille e trachea. Questo segno è anche predisposto a malattie del metabolismo dei grassi o zuccheri.

- Sole in Toro o in seconda casa, il pianeta denota costituzione forte, amore per la vita, amante dei piaceri della tavola e della ricerca di una vita naturale e salutare.
- Luna in Toro o in seconda casa, questo pianeta denota facilità di adattamento agli ambienti e climi diversi, una stabilità d'umore ed equilibrio psicofisico. Per un uomo è indice di fertilità
- Mercurio in Toro o in seconda casa, ci indica buoni riflessi nervosi, con armonioso coordinamento dei movimenti.
- Venere in Toro o in prima casa, qui il pianeta è nella sua sede naturale, infatti da giusta umidità ai tessuti, epidermide elastica ed idratata, capelli sani e vita sessuale e riproduttiva gratificante e armoniosa per una donna, mentre per l'uomo se Venere anche in positivo è troppo forte ci dà dei comportamenti femminilizzati.
- Marte in Toro o in seconda casa, il pianeta qui si trova scomodo, infatti è in esilio, quindi le sue azioni difensive e aggressive fa fatica a svolgerle.
- Giove in Toro o in seconda casa, questo pianeta riesce a riprendersi dalle tensioni, sfruttando le riserve delle energie psicofisiche e delle sostanze. Le strutture governate dal segno qui troveranno elasticità.
- Saturno in Toro o in seconda casa, in un segno Terra un pianeta così "denso", può rappresentare un eccesso di forza cumulativa e quindi un addensamento di materia, una calcificazione.
- Urano in Toro o in seconda casa, se questo pianeta è legato alla casa della salute può dirci che servono delle operazioni chirurgiche per la risoluzione di una malattia da tempo trascurata.
- Nettuno in Toro o in seconda casa, esso agisce sulla psiche e il destino. Se lo troviamo, in positivo, nella casa della salute avremmo un buon equilibrio ormonale, fertilità, evoluzione psichica e resistenza allo stress ed alla fatica.
- Plutone in Toro o in seconda casa, qui il pianeta ha un'influenza sui costumi e le scoperte scientifiche, trovandosi però in caduta nel segno fa fatica ad esprimersi.



## Capitolo 6 Paragrafo

### Gemelli

Zona: dal margine inferiore dello sterno e delle clavicole al muscolo diaframma. Posteriormente dal margine superiore delle scapole e delle prime coste al margine inferiore delle ultime coste e dalla dodicesima vertebra dorsale.

Ossa: la gabbia toracica, scapole, sterno, omero, il radio e l'ulna, le ossa della mano e del polso.

Muscoli: deltoide, sovra spinato, tricipite, bicipite, brachiale, pettorale, dentato, dorsale e trapezio, muscoli respiratori che elevano le coste, sotto costali e il diaframma.

Articolazioni: scapolo-omerale, gomito e polso.

Altre strutture: orecchio esterno, sistema nervoso periferico, microcircolazione periferica.

Organi: bronchi e polmoni

#### Le Patologie

Nel Gemelli le disfunzioni possono derivare da traumi o da tare ereditarie. Si possono verificare, disfunzioni dei sistemi di trasporto che lentamente provocano accumuli di materia nei vasi circolatori o depositi all'interno degli organi o lipidi nella sottocute.

Qualunque pianeta posto in Gemelli ci segnala una tendenza alle infiammazioni dell'albero respiratorio, dei polmoni, spesso accompagnati da allergie.

- Sole in Gemelli in terza casa, se il Sole ha un buon equilibrio il sistema nervoso è ben funzionante, le sensazioni captate dall'esterno vengono trasmesse al cervello in modo corretto senza spreco d'energia. Troviamo un'intelligenza fluida e dinamica.
- Luna in Gemelli o in terza casa, questo pianeta mette in relazione i cicli biologici con i liquidi e le parti governate dal segno. Ritmi respiratori, dell'ossigenazione dei tessuti, del ricambio inerenti ai liquidi organici, liquido pleurico e articolare.
- Mercurio in Gemelli o in terza casa, questo pianeta qui si trova nel suo domicilio e quindi conferisce un'eloquio fluido, dinamismo, facilità di movimento, scioltezza delle articolazioni, buona ossigenazione, ottimi scambi metabolici e un buon equilibrio biochimico.
- Venere in Gemelli o in terza casa, indica buona costituzione psicofisica, facilità di contatto, buon equilibrio ormonale, riflessi sicuri, buona circolazione periferica e carattere flessibile.
- Marte in Gemelli o terza casa, in un segno così dinamico, il pianeta Marte è raramente positivo. Ci può comunque indicare buone difese polmonari e dell'albero respiratorio.

- Giove in Gemelli o in terza casa, qui il pianeta è in caduta e quindi non si esprime con spontaneità e dinamismo. Gemelli significa tempo veloce, spazio ridotto, mentre Giove in Sagittario ha a disposizione tempi lenti e spazi in cui dilatare.
- Saturno in Gemelli o in terza casa, anche qui Saturno non è quasi mai positivo. In positivo favorisce il soggetto dal punto di vista intellettuale e del destino.
- Urano in Gemelli o in terza casa, il pianeta qui accelera gli scambi, intensifica la reattività nervosa e produce bruschi cambiamenti negli organi associati al segno.
- Nettuno in Gemelli o in terza casa, questo pianeta ha la capacità di allargare i confini, dipende in che casa si trova.
- Plutone in Gemelli o in terza casa, qui Plutone simboleggia la potenza creativa dell'inconscio espressa a livello razionale e psichico.

## **Capitolo 6 Paragrafo 4**

### **Cancro**

Zona: dalla parte inferiore della cupola del diaframma alla linea mesocolica. La zona addominale che si trova tra il torace e la pelvi.

Ossa: non ci sono dispositivi scheletrici

Muscoli: retto, piramidale, obliquo esterno e interno, trasverso, cremastere, quadrato dei lombi. La muscolatura liscia

Articolazioni: non vi sono dispositivi articolari.

Altre strutture: il feto durante la gestazione

Organi: lo stomaco, l'utero, le mammelle, il pancreas esocrino e la parte superiore del duodeno.

Le patologie

Tra le malattie più frequenti in questo segno sono relative al fattore ereditario, soprattutto quello d'origine materna. Ci sono poi patologie di origine psicosomatica dovute a conflitti psichici madre/figlio-a.

- Sole in Cancro o in quarta casa, il pianeta ha un'energia positiva, nel domicilio della Luna può entrare in simbiosi o in antagonismo con l'energia di tipo negativa che simboleggia il segno: se entra in simbiosi produce una potente energia creativa ed un'ottima omeostasi degli organi e degli apparati governati dal segno, mentre in antagonismo crea dipendenza e fragilità psichica.

- Luna in Cancro o in quarta casa, qui la Luna esprime le sue valenze in positivo. Per una donna la positività si riflette nella gravidanza, nella regolarità dei cicli uterini, nell'adattamento e amore per i figli. Per un uomo invece indicherà un'eccessiva dipendenza materna e sfogo a livello psicosomatico con gastriti e ulcere.
- Mercurio in Cancro o in quarta casa, in questo segno assicura una buona digestione e motilità del muscolo gastrico.
- Venere in Cancro o in quarta casa, fattore di fertilità predispone ad una prole numerosa, amore e capacità d'affetto verso i figli. Esso dona forma rotonde e seno florido.
- Marte in Cancro o in quarta casa, gli organi governati dal segno con questo pianeta hanno buone difese, ma l'energia non dev'essere troppa.
- Giove in Cancro o in quarta casa, qui il pianeta si trova in esaltazione e quindi la sua energia dilatante ed espansiva, applicata ai muscoli come l'utero e lo stomaco è una garanzia di tonicità, motilità e ottima funzionalità. Giove come energia alimentare significa ottima funzionalità pancreatica, equilibrato metabolismo degli zuccheri. E' indicatore anche di protezione per il feto.
- Saturno in Cancro o in quarta casa, il pianeta qui è in caduta e quindi esprime male le sue capacità, quindi gli organi dei cancerini vengono ostacolate da eccessiva inibizione, da tendenza alla formazione di cristallizzazioni e infine da indurimenti, ispessimenti, tipici del malfunzionamento di Saturno.
- Urano in Cancro o in quarta casa, Urano non si trova a suo agio nel Cancro e quindi non può esprimere le sue funzioni energetiche al meglio per quanto riguarda la trasmissione di stimoli elettrici o chimici ai flussi vascolari.
- Nettuno in Cancro o in quarta casa, a Nettuno gli piace stare in questo segno, quindi porta un buon equilibrio ormonale, fertilità, facilità ad esprimere le proprie emozioni a livello esistenziale senza avere conseguenze sgradite a livello gastrico.
- Plutone in Cancro o in quarta casa, il pianeta qui si trova nello stesso elemento del segno e può esprimere le sue energie con efficacia. In un segno femminile però, essendo il simbolo della rigenerazione maschile, altera i suoi effetti.

## **Capitolo 6 Paragrafo 5**

### **Leone**

Zona: il mediastino tra i due polmoni e anche la zona posteriore del dorso con le vertebre dorsali.

Ossa: le dodici vertebre dosali.

Vasi: coronatici che nutrono il cuore, arterie polmonari, tronco branchiocefalico, carotide comune a sinistra, toracica interna.

Muscoli: interni ed esterni del dorso

Altre strutture: nervo vago, dell'ortosimpatico, plesso cardiaco, vasi linfatici della zona, cisterna del Pequet, dotto toracico, sistemi segna passo: del cuore e dell'ipotalamo inferiore (ciclo sonno-veglia), sistemi pompa per: sodio, potassio, calcio, iodio, linfatica, elettronica e venosa.

Organi: cuore

## Le Patologie

In questo segno più di qualsiasi altro corrispondono le indicazioni astrologiche circa le patologie cardiocircolatorie. Avremo rischi di malattie cardiovascolari, cardiopatie congenite, reumatiche, ipertensione arteriosa. Patologia riguardanti i dischi cartilaginei intervertebrali.

- Sole in Leone o in quinta casa, il pianeta dona energia muscolare, resistenza alle fatiche. Il sole è nella sua sede non segnala rischi di malattie cardiache o della schiena, a meno che sia lesa o nella civiltà moderna con questi ritmi frenetici, l'alimentazione cambia i valori positivi di un tema natale in negativi.
- Luna in Leone o in quinta casa, dal punto di vista fisiologico il pianeta qui non propone vantaggi, anzi costituisce un lieve fattore di rischio in caso di eccessi alimentari compensatori a carenze affettive, questo può rendere inclini all'uso di alcool, dolciumi e cibi grassi.
- Mercurio in Leone o in quinta casa, il pianeta come simbologia della trasmissione nervosa nel segno del cuore e delle vertebre dorsali non ha significati particolari inerenti alla fisiologia organica, eccetto che non sia legato ad una simbologia respiratoria o alla trasmissione nervosa degli impulsi.
- Venere in Leone o in quinta casa, il pianeta che codifica l'umidità e l'equilibrio nel segno del fuoco e degli eccessi può spegnere la carica vitale a favore di un sottile equilibrio fisiologico. Il segno compromette il carattere del pianeta, così i valori di entrambi s'influenzano a vicenda a sfavore del valore venusiano. Possiamo trovare allora secchezza dei tessuti dominati dal segno, difficoltà di recupero, lentezza nella sostituzione cellulare.
- Giove in Leone o in quinta casa, Giove nel segno del Leone, fuoco, favorisce lo sviluppo e l'attività del muscolo cardiaco. Favorisce l'esercizio fisico, lo sviluppo muscolare e la predisposizione al movimento anche in senso agonistico.

- Saturno in leone o in quinta casa, il pianeta qui lo troviamo in esilio, la sua potenzialità viene espressa in un ambiente non idoneo a lui, quindi possiamo avere rischi di malfunzionamento degli organi governati dal segno.
- Urano in Leone o in quinta casa, anche Urano è in esilio in questo segno, la sua azione dunque è meno drastica ed energetica.
- Nettuno in Leone o in quinta casa, ha attinenza con trasformazioni psicofisiche, piuttosto che anatomiche o funzionali degli organi governati dal segno.
- Plutone in Leone o in quinta casa, è legato agli incidenti e alle patologie oculari.

## **Capitolo 6 Paragrafo 6**

### **Vergine**

Zona: dallo spazio addominale, che contiene il sacco peritoneale, alla pelvi.

Ossa: non sono compresi dispositivi scheletrici.

Muscoli: quelli compresi nel segmento.

Altre strutture: le valvole del tratto gastrointestinale, le vene e le arterie mesenteriche e i suoi linfonodi, la vena porta.

Organi: intestino medio, pancreas enzimatico, fegato, le mani.

Le patologie

Nel suo significato generale di “visceri interni” si possono segnalare disfunzioni o malattie di tipo ereditario di qualsiasi organo interno.

- Sole in Vergine o in sesta casa, in questo caso la vitalità del pianeta non è rivolta al fisico, ma al piano mentale. Ci dona grande capacità d’analisi e sensibilità verso gli aspetti alimentari e terapeutici che la natura ci offre. Capacità di sfruttare le proprie risorse fisiche.
- Luna in Vergine o in sesta casa, il pianeta come liquidi o come eredità materna dona ottima resistenze psichiche e buona resistenza allo stress.
- Mercurio in Vergine o in sesta casa, qui il pianeta si trova nella sua seconda sede ed è quindi un fattore di equilibrio enzimatico, buona peristalsi intestinale.
- Venere in Vergine o in sesta casa, in questo segno il pianeta è in caduta e quindi arreca qualche disturbo. Trovandosi un terreno ostile e nella sua energia ormonale coinvolge il sistema ormonale intestinale e quello pancreatico. Può essere per ciò causa indiretta di squilibri metabolici dovuti a ghiandole come tiroide, ovaie e ipofisi.

- Marte in Venere o in sesta casa, in questo caso il pianeta sarà fonte di protezione verso i parassiti, batteri, le intossicazioni alimentari. Per il pancreas in discorso è diverso, perché avendo un'anima lunare qui Marte può dare infiammazioni, mentre per il fegato è positivo per le riserve energetiche e la fonte di calore e ferro.
- Giove in Vergine o in sesta casa, l'azione del pianeta espansiva ed elastica non è negativa per il segno che governa la parte addominale e i visceri. Giove non disturba più di tanto il pancreas, quindi il deposito del glucosio e del glicogeno.
- Saturno in Vergine o in sesta casa, l'azione del pianeta è indurente e non s'intona al meglio con le funzioni del segno che sono quelle intestinale e viscerali in generale. Raramente indica patologie a meno che risieda in case della salute.
- Urano in Vergine o in sesta casa, qui il pianeta è negativa, ma sembra non ci siano particolari problemi se non in case della salute.
- Nettuno in Vergine o sesta casa, qui il pianeta è in caduta e in questo caso ha dei significati generazionali (caduta del misticismo). Ma se la sua energia è molto forte può dare problemi ormonali, trasformazioni della flora batterica con rischi d'infezione endogena.
- Plutone in Vergine o in sesta casa, anche questo pianeta porta un significato generazionale e quindi per il singolo ha significato solo se si trova in case della salute e se la sua energia è troppo forte.

## **Capitolo 6 Paragrafo 7**

### **Bilancia**

Zona: dorsale e retro peritoneale compresa nella zona definita tra la dodicesima vertebra dorsale e la terza lombare. E' separata dagli organi posti anteriormente dal peritoneo parietale.

Ossa: vertebre lombari.

Muscoli: tutti quelli del dorso.

Altre strutture: l'aorta addominale, la vena cava inferiore, le arterie e le vene renali, il plesso renale e celiaco, tutti quelli del segmento e il sistema linfatico del rene.

Organi: i due reni e i surreni, il fegato in parte.

Le patologie

Le malattie legate a questo segno hanno come cardine il mantenimento dell'equilibrio organico in se stesso e nei confronti dell'ambiente esterno. Possiamo avere delle disfunzioni ormonali,

soprattutto a carico dei surreni e siccome la Bilancia governa tutto il complesso del meccanismo ormonale, può instaurarsi anche una patologia a livello ormonale delle ghiandole lontane come la tiroide e il pancreas.

- Sole in Vergine o in settima casa, qui il pianeta è in caduta quindi non esprime al meglio la sua energia. Essendo il Sole legato al sistema pressorio e agli automatismi del corpo, possiamo essere a rischio solo quando è lesa o trovarsi in case della salute. In positivo può dare un supplemento di energia ai bilancini.
- Luna in Bilancia o settima casa, essendo il pianeta qui neutro si pone in relazione con i cicli mensili ormonali, all'eredità materna e allo psichismo. Se la Luna la troviamo in case della salute può indicarci fragilità emotiva e in altri settori invece sarà un vantaggio, conferendo creatività, sensibilità e simbiosi con l'ambiente.
- Mercurio in Bilancia o in settima casa, nel suo ruolo di mediatore e trasportatore, può mantenere l'ordine fisiologico. C'indica una buona trasmissione nervosa ed in relazione allo stress è indicatore di un ottimo equilibrio psicofisico, con un buon adattamento ai cambiamenti ambientali.
- Venere in Bilancia o settima casa, qui il pianeta si trova nel suo elemento naturale e può esprimersi al meglio verso le sue funzioni di equilibri ormonale, riproduttivo e omeostatico.
- Marte in Bilancia o settima casa, qui Marte è in caduta e le sue funzioni aggressive e difensive non vengono espresse al massimo. E' positivo se non si trova in case connesse al corpo, e quindi può essere indice di buone difese organiche e di veloce rinnovamento cellulare.
- Giove in Bilancia o settima casa, il pianeta in questo segno ha significato della funzione epatica e per questo tale posizione è favorevole a una buona funzionalità del fegato e delle vie biliari, donando così una grande carica energetica.
- Saturno in Bilancia o in settima casa, qui Saturno si trova bene e svolge al meglio i suoi compiti regolatori omeostatici. La sua energia equilibrata indica anche buona funzionalità renale ed apatica.
- Urano in Bilancia o in settima casa, in un segno d'aria il pianeta come pressione o trasmissione nervosa, può costituire un fattore di protezione per il sistema pressorio e per l'equilibrio degli ormoni surrenalici.
- Nettuno in Bilancia o in settima casa, qui può esprimersi al meglio, anche se c'è il rischio di troppa ricettività in un segno dove necessita l'apporto di Saturno.
- Nettuno ci può indicare rischi di malattie infettive, degenerazioni delle strutture renali ed apatiche o alterazioni dei surreni e quindi della funzionalità ormonale.

- Plutone in Bilancia o in settima casa non c'indica problemi fisici, ma di destino o temperamento.

## Capitolo 6 Paragrafo 8

### Scorpione

Zona: è definita in alto diaframma pelvico, in basso dal perineo, dagli sfinteri anali e uretrali, dalla radice delle cosce.

Ossa: osso nasale, osso pubico, ischio, sacro, coccige.

Muscoli: anterolaterali dell'addome, del canale inguinale, muscolo retto.

Altre strutture: vene arterie e nervi del segmento.

Organi: gonadi o testicoli. Genitali esterni maschili e vie spermatiche. Genitali esterni femminili.

La parte ghiandolare dell'utero, il collo dell'utero. La milza, gli organi borsa-equivalenti, il sistema linfatico diffuso. Sistema escretivo: ureteri, bacinetto, pelvi renali, vescica, uretra, meato urinario.

La parte terminale dell'intestino.

#### Le Patologie

Questo segno simbolizza soprattutto ciò che esce dal corpo, le patologie sono quasi sempre collegate agli organi dell'escrezione, alle malformazioni o alle mutazioni relative alle strutture organiche, come la diverticolosi, i polipi vegetanti, gli ureteri doppi. Abbiamo anche le infiammazioni all'uretra e alla vescica che può essere una stasi urinaria, un calcolo, un virus, un fungo, un batterio o un'infezione di tipo venereo. Nell'uomo viene colpita la prostata, mentre nella donna le infiammazioni colpiscono le ghiandole della vulva.

Ci sono anche tutte le patologie linfoproliferative tipiche della funzione difensiva dell'asse Scorpione-Toro.

- Sole in Scorpione o in ottava casa, in un segno così notturno e acquatico il Sole mette l'accento sulle funzioni rigenerative del corpo dal punto di vista funzionale del ricambio cellulare.
- Luna in Scorpione o in ottava casa, il pianeta qui si trova in esilio e quindi non può svolgere al meglio le sue funzioni in relazione ai ritmi circadiani e circa mensili, quindi per una donna abbiamo il rischio di patologie nella zona della cervicale dell'utero, negli ureteri, nella vescica e il rischio di menopausa precoce e sterilità.
- Mercurio in Scorpione o in ottava casa, qui il pianeta si trova in esaltazione e il segno avrà dei vantaggi fisiologici. Dal punto di vista maschile, la motilità degli spermatozoi questa faciliterà la fertilità maschile. Dal punto di vista degli scambi enzimatici ed ormonali, per



entrambi i sessi il pianeta potrebbe segnalare attivo ricambio organico-metabolico, equilibrio ormonale, buone difese fisiologiche e ottima attività del sistema difensivo linfatico regionale.

- Venere in Scorpione o in ottava casa, qui Venere è in caduta ed esprime le sue difficoltà l'azione generatrice e di umidificazione e per una donna ciò ha azione fisiologica, soprattutto se si trova nelle case del corpo.
- Marte in Scorpione o in ottava casa, Marte si trova nel suo domicilio e quindi raramente è negativo, anzi indica grande vitalità, molta resistenza agli attacchi virali o batterici, aggressività delle strutture immunitarie. Anche gli organi governati dal segno possono esprimere una particolare energia eccitatoria e difensiva.
- Giove in Scorpione o in ottava casa, il pianeta in questo segno può esprimere elasticità dei tessuti governati dal segno, buona funzionalità intestinale. Per una donna Giove protegge dalle disfunzioni circolatorie del tratto retto anale e vaginale.
- Saturno in Scorpione o in ottava casa, il pianeta qui costituisce il fattore di regolazione con una leggera tendenza a concentrare i liquidi relativi alla zona del segno.
- Urano in Scorpione o in ottava casa, Urano in questo segno può indicarci un'accelerazione del metabolismo, ma se troviamo il pianeta nella casa del destino, può simbolizzare la tendenza all'eliminazione veloce e drastica dei prodotti di rifiuto.
- Nettuno in Scorpione o in ottava casa, c'indica i rischi di patologie verso il sistema ormonale, d'infezioni che hanno causato un indebolimento del sistema congenito acquisito.
- Plutone in Scorpione o in ottava casa, questo pianeta nel segno dello Scorpione può darci dei vantaggi per tutta l'umanità, anche se, questo rientro a casa del pianeta, sembra non abbia portato benefici visibili.

## **Capitolo 6 Paragrafo 9**

### **Sagittario**

Zona: dalla radice delle cosce al ginocchio escluso, e l'anca.

Ossa: dell'anca, ischio, pube e femore.

Vasi: arterie e vene della zona, in particolare la grande safena, la vena femorale, poplitea e la piccola safena.

Muscoli: dell'anca e della coscia.

Articolazioni: sacro-iliaca, sacro-coccigea, coxo-femorale.

Altre strutture: il nervo sciatico e femorale, gluteo, otturatorio, ischiatico e tibiale. Le fibrocellule muscolari, il tropo collagene e l'elastina.

Organi: fegato.

Le patologie

Le malattie che troviamo nel Sagittario sono principalmente legate alla mobilità, infatti questo segno governa l'apparato muscolare. I punti più deboli del segno sono l'anca, la testa del femore, le patologie relative ai muscoli e la predisposizione alle fratture o traumi che possono degenerare in disfunzioni muscolari. Associato a questo segno c'è il fegato e quindi tutte le patologie legato ad esso.

- Sole in Sagittario o in nona casa, denota energia vitale, entusiasmo, amore per i viaggi e per le scoperte geografiche. Il soggetto tende a dare molto spazio allo sport, ad una vita naturale in armonia con la natura, all'igiene fisica e mentale.
- Luna in Sagittario o in nona casa, qui il pianeta non ci dà particolari riscontri.
- Mercurio in Sagittario o in nona casa, il pianeta è in caduta in questo segno, la sua velocità non si addice ai grandi spazi fisici e mentali del Sagittario. Al positivo ci può segnalare una buona trasmissione degli impulsi nervosi e amore per gli sport semplici.
- Venere in Sagittario o in nona casa, la qualità umida e proliferativa di Venere qui può darci un bell'aspetto fisico, statura alta, elasticità dei tessuti e costituire un buon segnale di buona salute.
- Marte in Sagittario o in nona casa, Marte in questo segno di fuoco si esprime a livello fisiologico, donando forza ai muscoli e resistenza alle strutture ossee governate dal segno.
- Giove in Sagittario o in nona casa, il domicilio del pianeta ci sta ad indicare un equilibrio nella fisiologia degli organi governati dal segno.
- Saturno in Sagittario o in nona casa, trovandoci nel segno dei muscoli, l'energia calcificante di Saturno, non è mai positiva, dobbiamo solo augurarci che svolga la sua funzione sui piani mentali e del destino, invece che fisiologici.
- Urano in Sagittario o in nona casa, il pianeta con la sua energia elettrica, può alterare il sistema nervoso a carico degli organi governati dal segno.
- Nettuno in Sagittario o in nona casa, il pianeta è nella sua sede e chi nasce con questo pianeta sotto un buon aspetto può contare di avere riflessi armoniosi e la capacità di modulare i suoni e potenziarli affinché si espandano nello spazio. Per la fisiologia è legato a quella epatica e alle trasformazioni degli alimenti in energia di vario genere (cinetica, chimica...)

## Capitolo 6 Paragrafo 10

### Capricorno

Zone: il ginocchio

Ossa: quelle del ginocchio e tutto lo scheletro

Muscoli: quelli del segmento

Articolazioni: quella del ginocchio, capsula articolare, legamenti e menischi.

Altre strutture: tutte quelle cornificate e mineralizzate come i denti, le unghie, lo strato epiteliale corneo, i capelli, i peli.

Organi: mammelle, natiche. Organi emopoietici: il midollo rosso delle ossa.

#### Le patologie

Le malattie relative a questo segno sono collegate alle disfunzioni o alle tare ereditarie che riguardano gli organi governati dal segno. Sangue e midollo osseo emopoietico sono le strutture maggiormente colpite, mentre le patologie meno gravi sono: le meniscopatie del ginocchio, quelle della membrana sinoviale e i problemi collegati ai denti.

- Sole in Capricorno o in decima casa, qui in Sole si trova a suo agio e illumina le caratteristiche positive del segno e dona un buon metabolismo del calcio, solida struttura ossea, tegumentaria, una veloce risoluzione delle patologie infiammatorie o infettive. E' un protettore delle disfunzioni digestive e per una donna anche di quelle tumorali.
- Luna in Capricorno o in decima casa, la Luna è saturnizzata dal segno, quindi potrà esprimersi su altri livelli dell'esistenza e potrà donare buona memoria. Per una donna, però, è sempre un segnale d'inacidimento precoce delle strutture ossee, della dentatura, della cute e delle mammelle.
- Mercurio in Capricorno o in decima casa, Mercurio con i suoi movimenti mutevoli nel segno di terra, non si trova a suo agio, questo determina scarsa mobilità, un ritardato ricambio cellulare e rapporto enzimatico per gli organi governati dal segno.
- Venere in Capricorno o in decima casa, essendo Venere un'energia umidificatrice nel segno del freddo e secco, viene ostacolata e ritardata sul piano fisiologico, mentre a livello del destino potrebbe essere un'ottima posizione. Sul piano fisiologico ci potrà indicare sterilità, disturbi ovarici, carenza di estrogeni e progesterone.

- Marte in Capricorno o in decima casa, il pianeta esprime molto bene le sue potenzialità difensive e aggressive, per ciò le difese immunitarie e il sistema osseo saranno molto efficienti, così come le vie biliari.
- Giove in Capricorno o in decima casa, l'energia dilatante di Giove qui non riesce ad esprimersi perché si trova in caduta nel segno.
- Saturno in Capricorno o in decima casa, il pianeta qui risiede nel suo domicilio esprimendo al meglio le sue peculiarità, indicando un'ottima struttura scheletrica, una buona emopoiesi, funzionalità delle vie biliari e del sistema corneo.
- Urano in Capricorno o in decima casa, l'energia accelerante di Urano, non è in sintonia con le strutture del segno, ma essendo un pianeta lento, potrebbe offrire uno scatto energetico al sistema emopoietico, accelerare le funzionalità delle vie biliari e il rimaneggiamento osseo a vantaggio di queste strutture.
- Nettuno in Capricorno o in decima casa, il pianeta si esprime con difficoltà, ma poiché la sua azione è rivolta all'evoluzione collettiva più che alle funzioni fisiologiche del singolo, se non occupa case della salute non indica nessuna patologia, al contrario trasforma seguendo le valenze del segno, cioè indurendo, cristallizzando, ritardando lo sviluppo sia degli organi che del segno, che della casa che lo ospita.
- Plutone in Capricorno o in decima casa, l'energia del pianeta è molto forte ed essendo nel segno dove Marte è esaltato, potrebbe indicarci un eccesso di forza di tipo invasivo e destabilizzante, anche se tutto ciò riguarda raramente la salute.

## **Capitolo 6 Paragrafo 11**

### **Acquario**

Zona: al di sotto della rotula, gambe e caviglie.

Ossa: fibula, tibia, malleolo, patella.

Muscoli: Tibiale anteriore, gastrocnemio, estensori lunghi delle dita, peroniero lungo e breve, tricipite della sura, plantare e soleo.

Articolazioni e legamenti: tibio-fibulari, tibio-tarsica.

Altre strutture: neuroni, assoni, dentriti.

Organi: midollo spinale.

## Patologie

In un segno governato da Urano, pianeta elettrico e d'accelerazione, e Saturno, pianta freddo, le disfunzioni saranno di tipo neurologico e circolatorio. Potremmo trovare patologie anche da eccesso di calore, da ustioni, da sbalzo della pressione barometrica, da lesioni attinenti lo sbalzo d'altitudine o da folgorazione elettrica. In Acquario le patologie verteranno sull'accelerazione delle funzioni (epilessia, ipertensioni).

Le patologie più comuni che troviamo sono quelle date da disturbi di conduzione degli stimoli nervosi lungo il sistema nervoso, coinvolgendo il midollo spinale, il tronco encefalico e la demielinizzazione degli assoni di conduzione che causano encefolomieliti e sclerosi multiple.

Tra le malattie che colpiscono il midollo e il mesencefalo ci sono la sindrome di Parkinson e la sclerosi multipla.

- Sole in Acquario o undicesima casa, il Sole essendo qui in caduta può offrirci un significato inerente alla dose di energia decisionale, fisica e motoria. Il soggetto tenderà così all'accelerazione e ciò gli darà dinamicità e capacità di controllo mentale e fisica.
- Luna in Acquario o undicesima casa, il pianeta garantisce una buona circolazione sanguinea, protezione encefalica grazie ai liquidi cerebrali e una buona energia psichica e forza decisionale.
- Mercurio in Acquario o in undicesima casa, essendo un segno d'aria e inerente al sistema nervoso, Mercurio come mediatore e trasportatore è collegato alle informazioni che corrono lungo il sistema nervoso, quindi si trova a suo agio.
- Venere in Acquario o in undicesima casa, il pianeta può costituire un fattore di armonia e di crescita e rinnovamento delle strutture nervose in grado di rinnovarsi e dalle strutture governate dal segno.
- Marte in Acquario o in undicesima casa, in questo segno il pianeta c'indica una carica energetica e difensiva notevole per il destino. Se lo troviamo nelle case della salute ci dirà che si sono buone difese organiche ed efficiente barriera ematoencefalica, l'importante che la sua energia non sia troppo forte altrimenti genera patologie autoimmuni.
- Giove in Acquario o in undicesima casa, Giove non trova terreno sul quale espandersi, anche se in buon aspetto può essere una garanzia di apporto energetico alle cellule cerebrali e indicarci una veloce crescita in altezza grazie agli ormoni che alla equilibrata nutrizione.
- Saturno in Acquario o in undicesima casa, trovandosi il pianeta nel suo domicilio può essere un fattore positivo per il mantenimento dell'equilibrio nervoso o psicofisico. Esso è sempre indice di buona memoria.

- Urano in Acquario o in undicesima casa, è significativo per il singolo individuo questo pianeta se si trova nella casa del corpo e può quindi costituire un fattore di protezione per il sistema nervoso e circolatorio.
- Nettuno in Acquario o in undicesima casa, il pianeta con le sue valenze plasmatiche e di metamorfosi evolutive, non si trova in un ambiente ideale, dato che il segno governa strutture automatiche. La “fortuna” è che Nettuno prima di tornare nello stesso segno c’impiega 165 anni, quindi si tratta di una posizione che ha a che fare più con la collettività che con il singolo individuo.
- Se il pianeta è benefico può segnalarci individui molto creativi, dinamici e fortemente evoluti dal punto di vista creativo.
- Plutone in Acquario o in undicesima casa, qui vale il discorso fatto per Nettuno.

## **Capitolo 6 Paragrafo 12**

### **Pesci**

Zona: piedi

Ossa: astragalo, calcagno, scafoide, cuboide, le tre ossa cuneiformi, le cinque ossa del metatarso, le falangi digitali.

Muscoli: dorsale, plantari mediali, laterali, intermedi.

Articolazioni: astragalo-calcaneale, quelle tra le ossa della fila distale del tarso, tarso-metatarsali, inter-metatarsali.

Legamenti: del collo del piede e del piede.

Altre Strutture: fasce plantari, nervo peroniero profondo e plantari, vene e arterie del piede.

Organi: la corteccia celebrale, l’ipotalamo e l’ipofisi.

#### **Patologie**

Al segno dei Pesci sono collegati i piedi e con esso i semplici disturbi di deambulazione, gonfiore o anche patologie più gravi. Giungendo nei segni invernali, le patologie interessano sempre meno le strutture biologiche, ma sempre di più quelle evolutive e psichiche dell’essere umano. Infatti numerose ricerche hanno messo in evidenza come le malattie psichiatriche colpiscano di più i segni invernali come Acquario e Pesci e cioè i segni che governano il sistema nervoso.

I nativi sotto questo segno sono maggiormente esposti a depressioni e cambiamenti del loro equilibrio psicofisico in relazione alle influenze esterne. Ci sono anche le malattie metaboliche, come il diabete.

- Sole in Pesci o in dodicesima casa, il Sole è in una posizione armoniosa e in case come quella del destino denota profonda sensibilità, un umore stabile, in buon equilibrio psicofisico in rapporto a quello ormonale.
- Luna in Pesci o in dodicesima casa, notiamo qui una sensibilità artistica e ricettività mentale e sensoriale. Il comportamento sociale e la vita affettiva sono equilibrate.
- Mercurio in Pesci o in dodicesima casa, il pianeta come messaggero ormonale, costituisce per il soggetto un fattore di protezione contro gli squilibri neuroendocrini.
- Venere in Pesci o in dodicesima casa, il pianeta è una garanzia di doti eccezionali di equilibrio psicofisico, ormonale e sessuale e per questo una sfera affettiva gratificante.
- Marte In Pesci o in dodicesima casa, l'energia del pianeta è troppo forte per le strutture delicate come quelle nervose o encefaliche, quindi meglio non si trovi in case della salute. Nella casa del destino ci segnala passionalità, carattere flessibile e adattabile alle situazioni della vita.
- Giove in Pesci o in dodicesima casa, il segno nel suo domicilio conferisce al soggetto ottime doti di memoria ed intelligenza.
- Saturno in Pesci o dodicesima casa, nel segno che simboleggia le elevate facoltà psichiche, un pianeta così freddo se ben messo, può indicare un equilibrio psicofisico e razionalità modulata dalla sensibilità. A livello biologico c'indica equilibrio dei sistemi di controllo ormonale, celebrale e ghiandolare.
- Urano in Pesci o in dodicesima casa, in positivo aumenta la resistenza allo stress e dona un carattere energico e volitivo
- Nettuno in Pesci o in dodicesima casa, come per gli altri segni è legato alla collettività quindi è legato alla simbologia della trasformazione e alle mutazioni genetiche, caratteriali o del destino.
- Urano in Pesci o in dodicesima casa, anch'esso come Nettuno è un pianeta generazionale ed ha un valore sul singolo solo se si trova in case della salute ed è una garanzia di una vita sana e lunga vita sessuale.

*“ Non bisogna cercare di guarire gli occhi senza la testa  
né la testa senza il corpo, allo stesso modo il corpo senza l'anima.  
E l'anima, mio caro, va curata con certi incantesimi”.*  
(Platone, Carmide 156d - 157c)

## Capitolo 7

### L'esperienza attraverso me stessa

Osservando me stessa nel tempo ho cominciato a sperimentare l'alimentazione, non solo come scienza, ma anche come nutrimento dell'anima.

Tutto partì inconsciamente, come dicevo nell'introduzione, da una semplice dieta. Diventando poi più consapevole attraverso lo spoglio delle corazze fisiche capii, che se io avessi mangiato in un determinato modo, i miei pensieri cambiavano, tenendo conto anche delle stelle al momento della mia nascita.

Partiamo dal giorno della mia nascita, 21 Dicembre 1983 ore 18.30 in un paesino nella provincia di Mantova, questi elementi m'incuriosivano, cosa volevano dire, che significato potevano avere. Arrivai a scoprire, che avevano qualcosa da dirmi quei dati, e attraverso il Tema Natale, cercai di comprendere quale messaggio volevano darmi.





Segno Sagittario, maschile, fuoco e mobile. Un segno quindi diurno, dal temperamento bilioso, il suo calore è volto alla conoscenza e prepara il terreno per i cambiamenti.

Un'ascendente in Cancro, un segno femminile, acqua, cardinale. Un segno opposto totalmente al segno di nascita, un elemento notturno legato al sentire più profondo e alla creazione dell'impulso.

Un Sagittario dove domiciliati troviamo il pianeta Giove, l'espansione, l'abbondanza, e Nettuno che è il radar per il cambio dello stato di coscienza, è l'apertura verso l'alto, mentre nel Cancro la Luna connessa alla maternità.

Osservando ancora più tecnicamente la Carta del Cielo leggiamo che il Sole è congiunto a Nettuno, questo significa che sono strettamente amalgamati tra di loro, ancora di più visto che Nettuno governa il Sagittario e questo rappresenta lo spazio infinito del mio tessuto interiore.

Il Medio Cielo è collocato nel segno dell'Ariete, questo significa che l'uscita verso il mondo è in modo maschile e pionieristico. L'Ariete è colui che dà l'impulso ad accendere la fiamma.

Tutti questi aspetti maschili, molto appartenenti a me, formano una spaccatura con il mio Ascendente e la Luna, che rappresentano la mia parte psichica, la parte femminile e la personalità.

Questa crepa tra il maschile e il femminile, ce la rappresenta bene la quadratura che troviamo tra ascendente e luna con Marte e a sua volta con Mercurio. Ci sottolinea ancora di più quanto la guerra tra maschile e femminile passi attraverso il mentale e un pensiero rigido e cristallizzato, dovuto anche dal mio nodo sud che raffigura, da dove vengo e i talenti che già ho. Come possiamo osservare, il nodo sud è posizionato nel segno del Sagittario in V casa che è cosignificante del Leone, altro segno maschile e fuoco.

Guardando attentamente la Carta vediamo anche tre linee celesti:

- Tra il sole (Sagittario) e Chirone, allontanano alla massima distanza il mio io dalla ferita.
- Tra Mercurio e il Nodo Nord, il pensiero rigido m'allontana da quelli che sono i miei talenti da scoprire per portare avanti la mia missione in questa vita.
- Tra l'ascendente e la Luna con Giove, il pensiero che la femminilità non mi dà la realizzazione che vorrei, m'allontana da Giove che è la realizzazione stessa.

Chirone che riproduce la nostra ferita e lo troviamo in XI casa, il mondo delle affinità e degli aiuti, nel segno del Toro, segno di Terra, dà forma e concretizza. Questa ferita ci sottolinea la rottura tra l'io Sagittario, che nel suo essere mezzo uomo mezzo animale, scocca e guarda la sua freccia verso il cielo, e il Toro (segno nel quale si trova Chirone) che è Terra, la parte bassa del pianeta.

Il Sagittario nell'astrologia medica infatti è legato alle cosce, e negli anni ho sempre sentito questa divisione nel corpo tra parte alta e parte bassa, tanto da avere fastidio, se anche la persona più intima che avevo vicino provava ad avere un contatto con essa e in particolar modo le cosce.





Le alterazioni cromatiche sono reazioni legate all'attività umorale, endocrina e circolatoria e indicano sempre uno stato d'intossicazione. I colori che si depositano sulla superficie iridea, vengono chiamati cromatismi e ci forniscono due tipi d'informazioni:

- La posizione c'indica l'organo in sofferenza, nel mio occhio, come detto prima è il fegato
- Il colore della macchia che informa sulla funzione organica, che non funzionando perfettamente, debilita l'organo indicato nella posizione. L'alterazione la vediamo marrone, questo colore ci riporta ancora all'associazione con il fegato. Precisamente il mutamento del colore è marrone scuro, che c'informa che il fegato ha difficoltà ad eliminare la bile e di conseguenza le sostanze tossiche che sono state rese inattive dai meccanismi endocellulari. La bile è prodotta dal fegato in maniera continuativa e rappresenta un secreto dalle molte funzioni. Il rilevare tale colore aggiunto al colore di base dell'iride, c'informa che in tale soggetto possono verificarsi accumuli di tossine , di colesterolo , difficoltà a digerire i grassi, alterazione della normale omeostasi ormonale.

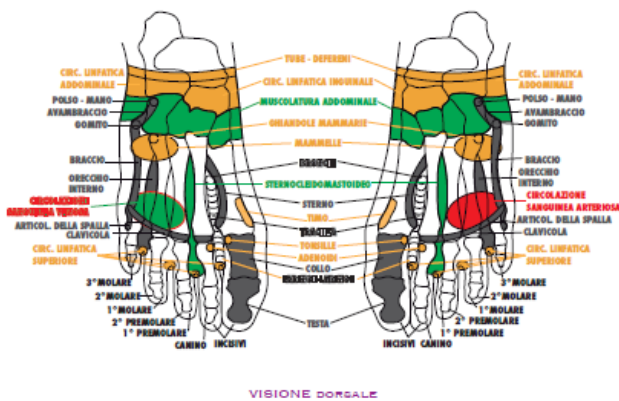
Questa intossicazione che nell'iride si denota soprattutto nel fegato, possiamo osservarla anche nel colore di base dell'iride che invece di essere omogeneo ha una sovrapposizione di colori, soprattutto nella zona gastro-intestinale dove troviamo il colore più giallo dovuta all'infiammazione.

Il colore di base dell'iride essendo misto (sovrapposizione di colori) ci conferma che le possibili problematiche sono legate al fegato e alla cistifellea.

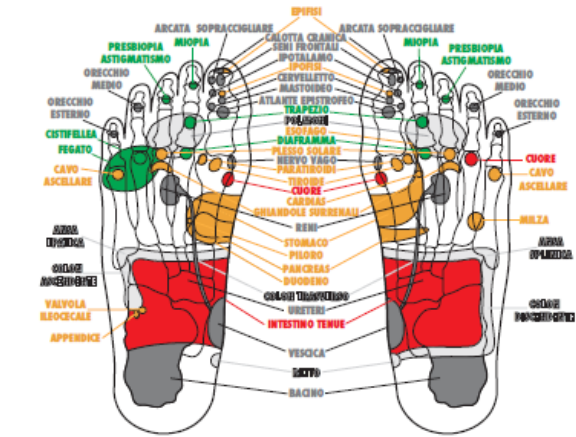
Un altro segnale che mi parlava del mio fegato indurito ed intasato, era il callo sul piede destro nella zona riflessa dell'organo. Anche qui come nell'iride, si possono notare i punti più deboli o in sofferenza del nostro corpo, attraverso la Riflessologia.

La riflessologia, è una tecnica di massaggio terapeutico della pianta del piede, praticata secondo particolari norme con la pressione dei pollici e/o altre dita. Le varie zone del piede, riflettono tutte le funzioni e gli organi del corpo umano e la stimolazione di questi punti, provoca una generale armonizzazione del'organismo, con il miglioramento di molte patologie sia fisiche che psichiche.

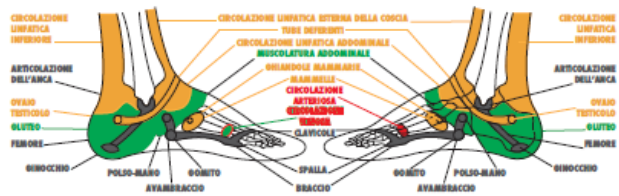
# METODO ZaMa®



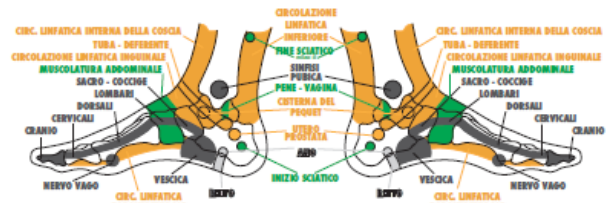
VISIONE DORSALE



VISIONE PLANTARE



VISIONE LATERALE ESTERNA



VISIONE LATERALE INTERNA

Nel mio piede destro, nella zona riflessa del fegato troviamo un callo, questo segno è indicatore di eccesso o protezione. Il fegato in Mtc è legato agli occhi, infatti la mia vista era calata, ero astigmatica.

In riflessologia, anche questo si può vedere e trattare, attraverso il piede. La zona che c'indica l'astigmatismo è l'articolazione della falangina-falange del terzo dito. Visibilmente, sulle dita del piede, non ho mai notato niente, ma da quando il fegato si è alleggerito, il callo è molto diminuito e non ho più bisogno degli occhiali, perché anche quello che prima vedevo sfumato, ora è limpido e chiaro.

Continuando l'osservazione della Carta del Cielo in chiave medica, possiamo dire che la posizione :

- del Sole in Sagittario è positiva e c'indica un entusiasmo e amore per i viaggi.
- Mercurio in VI casa, il pianeta è in caduta in questo segno e la casa c'indica la routine quotidiana e le preoccupazioni, il pianeta si trova nella carta nel segno del Capricorno, che è un segno rigido, in astrologia medica tutto questo ci dice che c'è un'eccessiva risposta nervosa agli stimoli.
- Marte in quadratura con l'ascendente, è in IV casa (casa dell'origine e cosignificante del Cancro) c'indica che ci potrebbe essere incognite di patologie ereditarie.

- Urano lo troviamo in Sagittario e ci conferma ancora una volta che l'elettricità del pianeta in un segno di fuco, ci può dare alterazioni sul sistema nervoso periferico e centrale, con conseguenze legate al fegato e ai vasi circolatori dei vasi inferiori.
- Nettuno anch'esso in collocato in Sagittario è nella sua sede più confortevole, dandoci così una buona armonia agli organi governati dal segno.

Osservando l'ascendente, Cancro, troviamo la correlazione con l'utero e con il ciclo mestruale.

Questa associazione, si collega benissimo alla spaccatura tra parte alta e bassa del mio corpo e al divario tra maschile e femminile. In effetti nella pratica il ciclo mestruale per me era una sofferenza atroce fisicamente e mentalmente era un'impossibilità di poter fare qualsiasi cosa, era un impedimento. Questa sofferenza, possiamo vederla anche nell'occhio con il puntino scuro, che vediamo nella foto dell'occhio sinistro, infatti, nella realtà l'ovaia che soffriva durante i cicli mensili era solo quella sinistra.

Tutte queste osservazioni, m'appartenevano e probabilmente non ho mai avuto nessuna patologia al fegato, perché Nettuno aiutava a rimettere in equilibrio tutto.

Prima d'iniziare il mio percorso, ero sempre arrabbiata, scattavo per qualsiasi evento esterno, ero permalosa, appesantita fisicamente, stanca, e con una ritenzione idrica alle cosce che solo a toccarle mi facevano male. Da qui, come dicevo nell'introduzione iniziale, iniziai ad avvicinarmi alla cultura del nutrimento, con un solo scopo, dimagrire.

La mia alimentazione prima di iniziare questo viaggio, era composta da:

- Pizza
- Surgelati
- Carne, salumi
- Formaggi
- Dolci
- Prodotti da forno

La maggior parte di questi alimenti hanno un potere energetico yang nel corpo e quindi indurivano il mio fegato, lo appesantivano e lui come poteva cercava di smaltire tutta la tossicità di quello che introducevo? Inoltre doveva smaltire anche tutta la rabbia e frustrazione che versavo verso gli eventi della vita quotidiana.

Un bel giorno inizia la dieta, cominciai a introdurre verdure e frutta cruda, che avendo un potere yin riuscivano a portar fuori l'infiammazione dal mio corpo e quindi internamente si rinfrescava e gli organi emuntori si alleggerivano. In quel periodo conobbi cos'era il movimento fisico, quindi anche la circolazione, soprattutto quella degli arti inferiori trovò giovamento.

Persi 20 kg dopo sei mesi e avevo tante domande che passavano dalla mia testa al mio sentire. Lasciai il lavoro, il convivente e m'iscrissi alla Con sé, scuola di Naturopatia, ma soprattutto per me scuola di Vita, scuola di crescita, attraverso sia la didattica, ma principalmente con i laboratori di ricerca interiore. Questo laboratorio è un processo, un nuovo modo per percepire se stessi, una filosofia, una profonda avventura personale, è un percorso spirituale basato sulla crescita della consapevolezza. Il metodo di lavoro è quello di rendere coscienti, energizzare e dissolvere le barriere che abbiamo creato contro il fluire spontaneo della corrente vitale. L'obiettivo è liberare la nostra energia, la nostra coscienza, il nostro vero IO, in modo da poter diventare i protagonisti e i creatori della nostra vita, sentendoci tutt'uno con essa. La risorsa più potente di questo processo di purificazione, è l'intenzione di conoscere se stessi nel modo più veritiero possibile, esponendo anche le parti più scomode di noi stessi. Riconoscendo e affrontando questo ci possiamo assumere la responsabilità della nostra vita.

Questo lavoro viene effettuato a tutti i livelli di coscienza :

- Con la mente, per scoprire il proprio sistema di convinzioni
- Con il corpo, per liberare l'energia vitale
- Con le emozioni, in modo da far emergere le nostre emozioni più profonde
- Con lo spirito, attraverso la meditazione, per entrare in contatto con la propria verità interiore

Qui per me c'è stata un'apertura e conoscenza verso di me, impagabile. Attraverso questo percorso ho cominciato a dare risposta alle mie domande, che erano rimaste sospese durante le mie passeggiate. Avevo la certezza ora che quello che sentivo non era sbagliato, che la rabbia, la frustrazione non erano date in dotazione e che io e il mio fegato potevamo essere felici. Che le convinzioni, i dogmi venivano perché me li avevano inculcati, non perché erano miei interiormente. Sempre più curiosa e felice di aver intrapreso questa strada approfondii il nutrimento del corpo nel senso di alimentazione, perché compresi che se la mia "dieta" era ordinata, regolare e viva, i miei pensieri erano lucidi, chiari e positivi.

Comincia ad avvicinarmi alla macrobiotica non integralista, ma con una visione energetica del cibo e che effetto aveva sul mio corpo.

Inizia a scegliere i cibi in base alla macrobiotica, ma osservando sempre anche in chiave medica la mia Carta del Cielo.

La stagione in cui cominciai era autunno, fase di trasformazione, legato alla loggia Metallo e visto che è una stagione di cambiamento, mi dedicai anche alla purificazione del fegato per prepararlo per l'inverno. Visto che il mio segno di nascita governa il fegato, decisi di eliminare tutto quello che induriva troppo il mio fegato ed eliminai la carne e i formaggi stagionati. Introdussi le verdure a



foglia verde con una cottura veloce e croccante, come piace al fegato e per non cadere nella voglia di dolce (loggia Terra), la mattina un bel bicchiere di succo di mela naturale caldo, in questo modo il pancreas cominciò a rimanere più rilassato e mi sono ritrovata con meno sbalzi glicemici, che mi hanno portato ad avere un umore più stabile.

La cosa importante poi era creare dinamismo nell'alimentazione, oltre al corpo anche l'energia ne avrebbe avuto un vantaggio. Inizia allora a mangiare solo cereali integrali, ed alternarli tutti i giorni.

Non avendo una patologia particolare e visto che andavamo verso l'inverno ho scelto dei cereali riscaldanti, in modo da non subire così il freddo esterno. Inizia a mangiare il cereale che appartiene all'Autunno, il riso che strizza e asciuga andando in profondità (loggia Metallo), il grano saraceno (loggia Acqua) ed infine il miglio (loggia Terra) che essendo anch'esso dolce aiuta il rilassamento degli organi. I cereali inizia a mangiarli tre volte al giorno, nei pasti principali, li associò alle verdure cotte, perché andando verso la stagione fredda, anche qui come i cereali avevo bisogno di scaldare il corpo. Essendo autunno e seguendo le stagioni iniziai a mangiare le verdure dolci, come la zucca, le carote, le cipolle, le zucchine, insieme alle radici che aiutano ad asciugare il corpo ed a sciogliere gli accumuli più stagnanti e profondi.

Una volta su tre pasti al cereale e alla verdura unii i legumi ed anche qui cercai di alternarli, per lo stesso motivo dei cereali. Iniziai con i fagioli che aiutano sia i reni per l'inverno che l'intestino crasso in questa fase di cambio stagione e soprattutto comincia a mangiare i cannellini.

Tutto questo cambiamento di nutrimento, portò un profondo cambiamento in me. La mia rabbia verso qualsiasi evento esterno si calmò, grazie al nutrimento sano del corpo e a quello dell'Anima, la vita si presentava e la vedevo in modo diverso. Tutto ciò che accadeva veniva preso come un dono, qualsiasi esso fosse e non come una sfiga perché il destino ce l'aveva con me. Diventai responsabile di me stessa, io potevo scegliere, decidere, sperimentare e comprendere senza sentirmi sbagliata.

Il mio ciclo mestruale migliorò nettamente, anche grazie alla fitoterapia che m'insegnò come usare gli oligoelementi. La parola fitoterapia è composta da Phitos dal greco pianta, e Terapia, quindi il suo significato è curarsi con le piante. In Italia la fitoterapia è intesa come disciplina medica che utilizza piante medicinali e derivati nella prevenzione e cura delle malattie.

Gli oligoelementi servivano per lavorare sul terreno di base e non sul sintomo, essi sono delle sostanze semplici, ma indispensabili per l'organismo e sono presenti in parte infinitesimali. Questi elementi sono in grado di attivare gli organi e stimolare i metabolismi.

Si dividono in diatesi e sono 4 :

- Prima diatesi, detta allergica, perché il soggetto ha tendenza a sviluppare manifestazioni di tipo allergico come: orticaria, asma bronchiale, eczema, cistite...il suo oligoelemento è il manganese e i suoi complementari (cioè gli “aiutanti”) sono zolfo e iodio
- Seconda diatesi, detta ipostenica, è caratterizzata da un individuo ipostenico, calmo e metodico, che tende a cronicizzare i processi infettivi, come faringite, bronchiti e tutto ciò che riguarda l’apparato urinario, cistiti, mestruo doloroso...il suo oligoelementi è il manganese/rame e il suo complementare è il rame
- Terza diatesi, detta distonica, caratterizzata dalle tre A, astenie, ansia e algie. Il suo oligoelementi è manganese/cobalto e i suoi complementari possono essere, potassio, magnesio e litio
- Quarta diatesi, detta anergica, è caratterizzata da una mancanza di vitalità e un atteggiamento di rinuncia, il suo oligoelementi è rame/oro/argento e il suo complementare è il litio

Analizzando le diatesi io appartenevo a quella ipostenica, visto che il mio disturbo principale era il mestruo doloroso, ma non bastava e quindi oltre al manganese/rame, cominciai a prendere anche zinco/rame che faceva parte di quegli oligoelementi da sindrome da disadattamento, questo significava che tali sindromi sono condizioni di squilibrio ormonale dovute ad un cattivo adattamento allo stress e in questo caso interessano l’asse ipofisi-genitale.

Dopo tre mesi di cura e 20 giorni di riposo, trattamento tipico degli oligoelementi, il mio pensiero sul ciclo era cambiato, non era più un problema, non era più un ostacolo e anche fisicamente il dolore era diventato minimo.

Dando un’occhiata ancora alla Carta del Cielo, la Luna Nera la troviamo in Pesci. Questo ci conferma un’altra volta la mia divisione tra maschile e femminile sia una paura ancestrale.

Trovandosi nel segno dei Pesci, che rappresenta l’unione, la sintesi tra padre e madre che diventa papa (assesuato) in VII casa, che raffigura il mondo delle crisi, della morte e della rinascita ci dimostra ancora una volta quanto l’unione tra maschile e femminile sia la strada per ritrovare la mia matrice d’origine.

Unendo l’alimentazione naturale e consapevole ad una ricerca interiore, la mia vita cambiò e tutt’ora cambia ogni giorno, l’obbiettivo si è spostato rispetto al passato o meglio la missione della mia vita si sta illuminando e questa ricerca, anche se faticosa, non finirà mai, perché dopo che hai scoperto te stessa, non vuoi più lasciarti e rendi grazie a tutto ciò che la Vita ti dona ogni giorno.



Questa tesi è il capitolo conclusivo di un percorso straordinario, che mi ha dato la possibilità di trovare la chiave giusta per aprire la porta e far entrare la Luce. Adesso che finalmente vedo con più chiarezza, posso ringraziare me stessa, per averci messo il Cuore e averlo ascoltato.

Ringrazio Linda, dolce compagna e sostenitrice del mio Viaggio interiore, che con la sua determinazione e le sue ampie vedute, mi fa da specchio tutti i giorni e mi sprona a cercare dove non si vede.

A Laura, Camilla e Claudia che credono sempre in me.

A Elisa, mia nemica nella paura, mia meravigliosa amica nella gioia, che ha saputo e sa darmi un'altra visione della Vita.

Alla mia famiglia, grande palestra di Vita e di emozioni.

A Loretta, tutor, ma soprattutto Anima che mi ha appoggiato e rispettato in questo cammino di scrittura della tesi.

A chiunque ho incontrato sulla mia strada, perché in qualsiasi modo o forma mi hanno fatto vedere i veli che avevo davanti ai miei occhi.

## Bibliografia :

- Apparato gastrointestinali appunti Camilla Bonetti dalle lezioni del Dott. Fabio Setti
- Astrologia Medica dal libro “Principi di Astrologia Medica” di Adriana Rampino Cavadini Edizioni Hoepli
- Astrologia dagli appunti dell’Astrologa Cinzia Persichini durante le lezioni all’Accademia Con sé
- Macrobiotica dal libro “Il corpo non mente” di Michio Kushi Edizioni Mediterranee
- Scienze della Nutrizione dalle dispense dell’insegnante Loretta Fattori
- Scienza della Nutrizione dal sito internet della Dott. Casagrande
- Astrologia dal sito Amando.it
- Fitoterapia, Iridologia dalle dispense della docente dell’Accademia Con sé Carmela Scali e dall’iridologo Corrado Tanzi
- Riflessologia Metodo Za.Ma dalle dispense del docente Mario Zanoletti

Immagine pag.33 Tabella ideata da Martin Halsey dal libro "Cucina che cura"

Mappa Iridologica Costacurta-Tanzi. Mappa fornita dall'Associazione Consè