



Respiro e alimentazione: i nutrimenti della vita

Emanuela Galli

matricola 0162

Relatrice: Dott.ssa Loretta Fattori

Indice

Introduzione: respira, medita, mangia (poco)

- 1- Tra miti antichi e società ipermoderne
- 2- (Come) vivere senza malattia
- 3- Il respiro della vita
- 4- I foglietti embrionali
- 5- Anahata: il quarto chakra, il potere emotivo
- 6- Yang Sheng: nutrire la vita
- 7- Che il cibo sia la tua prima medicina
- 8- Cibo naturale, artigianale o esotico
- 9- I suggerimenti della nutrigenetica
- 10- Legame tra giardini e pianeti e agricoltura biodinamica
- 11- Pianeti, cereali, giorni della settimana
- 12- La cucina macrobiotica
- 13- La vita è movimento
- 14- Epigenetica
- 15- Alimentazione ed epigenetica
- 16- Meditazione ed epigenetica
- 17- Yoga, cancro ed epigenetica
- 18- Geni attivati e geni disattivati: l'influenza dell'ambiente
- 19- Ayurveda
- 20- Il nutrimento nell'I Ching
- 21- Respiro e profondità: l'elemento metallo in medicina tradizionale cinese
- 22- Individuazione del movimento metallo
- 23- L'alimentazione per sostenere il polmone
- 24- Riflessologia plantare
- 25- Fitoterapia
- 26- Naturoigienismo
- 27- Floriterapia
- 28- Iridologia
- 29- Come mi sono curata io
- 30- Lo spirito libero di tubercolinum
- 31- Il corpo e le stelle
- 32- Conclusioni

33- Allegati:

Schemi: relazioni energetiche Mtc, meridiani, segni zodiacali. Relazione emozioni-organi.

Devapath, il lavoro con il respiro

L' energia delle emozioni decide la salute degli organi

La respirazione sole luna Surya Chandra Pranayama

Bibliografia

Introduzione. Respira. Medita. Mangia (poco)

“Conoscere la mia unicità e la mia antichità biologica, sapere che sono biologicamente imparentato con tutte le altre forme di vita, mi riempie di gioia. Questa conoscenza mi radica, permette che mi senta a casa nel mondo della natura, che io abbia percezione del mio significato biologico – quale che sia il mio ruolo nel mondo, degli esseri umani, della cultura....” Oliver Sacks

Questa tesi non è un saggio. Riflette le mie personali esperienze, preferenze e studi volti a raggiungere una maggiore conoscenza per vivere bene, in accordo, armonia e comprensione della natura del pianeta sul quale viviamo. Spero sia di aiuto a tutte persone di buona volontà che si sentono perse in questo mondo di falsi valori che si allontana sempre di più dall'essenza primaria della nostra umana esistenza che non può essere scollegata da tutti gli esseri viventi che con noi condividono la Terra. Non pretendo di indicare una via, ma spero di generare con l'esempio emulazione positiva, perché la teoria senza l'azione è per me priva di significato. Un piccolo sforzo per andare oltre ignoranza ed errori che gravano sui comportamenti quotidiani e ci allontanano sempre di più dalla Vita.

Vita che io ho condensato in due azioni primordiali che rendono ogni ente, a partire dalle piante, un vivente: respirare e mangiare.

1- Tra miti antichi e società ipermoderne

L'evoluzione umana è passata da un concetto olistico, quasi magico, dell'uomo ad una modalità frettolosa di diagnosi in cui il sintomo catalizza quasi totalmente l'attenzione, diventando lo scomodo elemento disturbante in un ideale stato di salute. Tutti i popoli antichi hanno in comune la capacità di curarsi con metodi naturali: vivono in sintonia con l'ambiente e con i suoi ritmi perché sul nostro pianeta si trova tutto ciò di cui abbiamo bisogno.

Con la tesi sostengo la validità delle cure naturali, con particolare attenzione a respiro e alimentazione. Nelle società arcaiche la buona salute è l'equivalente della sopravvivenza e del proseguimento della specie. Per il guaritore o lo sciamano non c'è distinzione tra malattia psichica, fisica o spirituale: il suo sguardo trapassa l'illusione dell'oggettività; il concetto di malattia diviene semplice per cui se l'anima è integra non può esserci malattia. Si va oltre il moderno concetto di psicosomatica, in quanto il corpo, la mente, lo spirito non hanno conosciuto mai la scissione. La forza dello sciamano deriva dal suo essere analfabeta, per cui è un'anima primitiva priva di condizionamenti logici della prassi scritta, ma la sua forza risiede nell'esperienza profondamente sedimentata. La scientificità dubbia delle pratiche magiche non può prescindere dal dato oggettivo: molto spesso il guaritore guarisce e la cura non è standardizzata ma riportata

alla specificità del caso singolo. La malattia viene intesa come un “luogo” in cui il guaritore è un “viaggiatore”.

Di certo tutti ci ammaliamo anche per cause culturali ed è proprio per questo che generalmente ognuno si cura con la propria cultura. Il concetto di dissonanza tra essenza e personalità che crea la malattia può essere comprensibile dalla cultura occidentale mentre non ha alcun significato per altre popolazioni per le quali il sintomo può essere attribuito alla possessione da parte di uno spirito. Dunque si avrà bisogno di un medicamento che sia un oggetto attivo che permette di creare, mantenere, perpetuare una disgiunzione del sintomo dalla persona.

Il lavoro del naturopata è dunque trasversale perché utilizza metodi di prevenzione e aiuto che vanno al di là dei contesti culturali e tribali. Gli esseri umani hanno il potere di guarire se stessi e gli altri. Le nostre stesse emozioni possono rivelarsi benefiche o nefaste a seconda di come siamo in grado di indirizzarle; se impiegate in maniera positiva sprigionano un potere sorprendente e inatteso. Il metodo utilizzato è olistico dunque coinvolge l'essere umano nella sua interezza, nei suoi aspetti fisici, emozionali, mentali e spirituali.

Posso affermare che le tecniche apprese in questi tre anni sono perfette per l'approccio a qualsiasi persona perché la validità di queste terapie è universale. Insegnamenti, studio e approfondimento hanno accresciuto il mio sapere ma soprattutto la consapevolezza che mi ha portato alla comprensione di che tipo di terapeuta voglio essere e di quali metodiche di aiuto a ritrovare un equilibrio posso utilizzare, basandomi anche sull'esperienza personale. Ogni essere umano può essere massaggiato, la lingua e le iridi sono osservabili di qualsiasi colore esse siano, tutti respirano. Dunque abbiamo a disposizione tanti strumenti per aiutare chi è in difficoltà: medicina tradizionale cinese, terapia vibrazionale come per esempio l'utilizzo dei fiori di Bach, gli oligoelementi, tecniche di respirazione, massaggio riflessologico, tecnica metamorfica, massaggio dell'anima, iridologia, alimentazione e tutte le pratiche idro-termo-fangoterapiche.

È la vibrazione dell'universo che mette in connessione, in questa dimensione non c'è tempo, spazio, genere, cultura, etnia ma c'è un'energia cosmica unica a cui tutti siamo collegati. Più diventiamo consapevoli, più ci risaniamo.

Nella cultura cinese compito del medico è accompagnare l'individuo in tutto il suo percorso esistenziale. Per questo sarebbe importante iniziare questi interventi di prevenzione a livello scolastico, iniziare dai bambini, insegnare loro a coltivare fin da piccoli i concetti di consapevolezza e ascolto del proprio corpo con le tecniche dello yoga e del pranayama e con l'attenzione alla scelta del cibo. Queste metodiche rappresentano la cura delle cure, un sistema, un metodo armonico e naturale per vivere bene in salute, con gioia e felicità.

Siamo noi a dovere controllare un atteggiamento. Noi ne siamo i creatori. La realtà è totalmente soggettiva, come ben spiegato anche nella moderna fisica delle particelle elementari secondo la quale le strutture di base del mondo fisico sono determinate in ultima istanza dal modo in cui noi guardiamo il mondo e questo riflette l'impossibilità di separare l'osservatore scientifico dal fenomeno osservato nella sua forma più estrema. Questo implica che le strutture e i fenomeni che osserviamo in natura non sono altro che creazioni della nostra mente, impegnata a misurare e classificare. Al fine di stimolare i processi di guarigione si dovrebbe

essere in grado di lavorare con le convinzioni mantenendo un atteggiamento assolutamente obiettivo. E prima si comincia ad allenare la mente in questa direzione, meglio sarà!

2- (Come) Vivere senza malattia

Questo è l'input che ho ricevuto dagli insegnamenti dei docenti in questi anni: imparare, sperimentare e trasmettere, suggerire, aiutare a trovare modalità diverse, nuove visioni e nuovi atteggiamenti per affrontare le problematiche attitudinali e le crisi organiche.

Lo scopo dell'approccio naturopatico è vedere l'uomo nella sua integrità e renderlo autonomo nel prendere coscienza di sé e delle proprie potenzialità evolutive e auto-terapeutiche.

Esiste ormai la consapevolezza che in ogni malattia c'è un contenuto originato da un problema percepito dall'individuo e nato a livello emozionale, che si manifesta come reazione organica indispensabile biologicamente all'individuo per superare i pericoli o gli impedimenti che incontra e che si intromettono nel suo vivere sereno.

Ogni persona ha un suo modo di interpretare quel che gli accade ed ognuno ha uno specifico modo di reagire e di affrontare la vita.

Comprendendo il proprio specifico modo di reagire è possibile comprendere come mai di fronte allo stesso problema una persona reagisca in un modo e un'altra diversamente. Con questa conoscenza si riesce a comprendere come fare ad aiutare il paziente e a sbrogliare la matassa di idee, pregiudizi, credenze e blocchi che spesso gli impediscono di raggiungere autonomamente lo stato di benessere.

Le malattie naturalmente si possono manifestare al di là della nostra volontà, ma come le si affronta dipende da noi, dal nostro arbitrio e dalle nostre capacità.

Quante volte ci siamo chiesti dove risieda la memoria e come mai un semplice massaggio o a volte un lieve sfioramento fanno riemergere vividi ricordi apparentemente dimenticati da tempo. La risposta semplice a questa domanda consiste nel fatto che ogni cellula del nostro corpo è dotata di una sua memoria. Le cellule unendosi in tessuti hanno la possibilità di interagire tra loro e di "fondere" le loro memorie utilizzando concetti più complessi. Questo comporta che spesso in varie zone del nostro corpo si accumulino tensioni che rappresentano memorie o emozioni bloccate che non riescono a fluire.

Ognuno può trovare il modo di utilizzare tutte le sue potenzialità, senza i limiti impostigli dalla cultura, dall'inesperienza e dalla malattia, purché si applichi. Attraverso la comprensione dello specifico modo di percepire è possibile aiutare a concepire la propria specifica modalità di vedere il mondo, di reagire ad esso e di relazionarsi con gli altri. Per far questo è necessario che il paziente metta in atto un'assoluta disponibilità a mettersi in gioco. Nessuno al mondo può lavorare per lui meglio di lui stesso.

Mi sono a lungo soffermata sul capitolo del Tao Te Ching nel quale Lao Tzu ci parla della malattia: "Riconoscere l'ignoranza è forza. Ignorare la conoscenza è malattia. Solo quando riconoscerete la malattia, cesserete di essere ammalati. Il saggio non si ammala perché sa riconoscere la malattia; questo è il segreto

della salute". La comprensione non è facile perché sembra dire che in realtà bisogna ammalarsi per poter evitare la malattia. Ma che cos'è per noi naturopati la malattia? Per me significa che qualcosa nel corpo e nella mente non è in equilibrio con il benessere da cui abbiamo avuto origine, cioè non è in accordo con il Tao. Condizioni come febbre, dolori, asma, raffreddore, mancanza di fiato, tosse e spossatezza, svenimenti indicano la presenza della malattia; e l'equivalente di tali sintomi a livello del nostro pensiero possono essere la paura, l'ansia, la rabbia, l'odio, la preoccupazione, il senso di colpa, lo stress, l'impazienza e così via. Questi ci segnalano che i nostri pensieri sono sbilanciati rispetto alla sorgente che è puro amore e gentilezza, pazienza, appagamento e tutte le altre espressioni dell'essere incentrate sul Tao. E' un pensiero simile al concetto poi ripreso dal dottor Edward Bach di dissonanza tra essenza e personalità che causa malessere, vale a dire emozioni e comportamenti che generano o mantengono l'infelicità. Come spiegherò anche più avanti, ormai si è scientificamente dimostrato e riscontrato che le emozioni, i sentimenti e i pensieri comandano e influenzano il sistema neurologico, immunitario ed endocrino e pertanto sono molto importanti nei meccanismi di recupero e mantenimento della salute. È per questo che parte del trattamento che ho imparato e in cui credo consiste nell'insegnare a pensare, valutare e cambiare le convinzioni inadeguate. È fondamentale riuscire a passare alle persone l'idea della necessità di essere consapevoli dell'importanza della propria partecipazione nel processo per ottenere o mantenere la salute, sebbene questo richieda un tempo di apprendimento. Per questo anche l'approfondimento del lavoro del Dottor Bach mi è stato di grande aiuto: le essenze floreali sono infatti un eccellente modo per accettare e accelerare tutti questi cambiamenti; l'essenza elaborata con ogni fiore, pianta, minerale è portatrice di energia che armonizza o equilibra emozioni, sentimenti, passioni (energia che abbia la stessa frequenza vibratoria in base alla legge di risonanza). Diventa così possibile che i sentimenti che bloccano l'amore possano trasformarsi in energia, che favoriscano l'armonia integrale, la salute e di conseguenza le diverse manifestazioni di amore per gli altri esseri e l'ambiente. Siamo tutti collegati (minerali, vegetali, animali, venti cosmici, pianeti, galassie) e c'è bisogno di rispetto, etica, comprensione, compassione e principalmente di attivare una attenzione più profonda affinché si stia tutti bene. Un antico proverbio cinese dice che se un uomo ha una mente felice, avrà un corpo felice. Una mente felice è stanca della malattia, si rifiuta di immaginare che le cose peggioreranno. Considera ogni sintomo come un messaggio che ci indica di seguire i segnali che il corpo manda per tornare al benessere naturale. Una mente felice pensa che il corpo sia capace di guarire le infermità, perché sa di non essere una creazione umana ma un prodotto del Tao. Una mente felice ha fiducia nella capacità del corpo di vivere senza malattia e sofferenza. Dovrei scrivere questa frase cento, mille volte e ripeterla come un mantra infinitamente per ricordarmi sempre di usare una mente felice per fare in modo di rimanere in salute e innescare tutto quel meraviglioso meccanismo di azioni e reazioni belle, positive, delicate, attente e il conseguente fluire armonioso in tutti gli ambiti attingendo all'energia cosmica di cui tutti facciamo parte e alla quale possiamo attingere per plasmare realmente la nostra vita. So che è così, ci sto lavorando, con pochi risultati al momento. L'intento viene spesso meno di fronte alle varie difficoltà

disseminate sul mio cammino. Mi concentro e inizio dunque dalle cose semplici, che ognuno di noi può fare. Respiro profondamente.

3- Il respiro della vita

Per camminare da bambini abbiamo bisogno di qualcuno che ci aiuti e ci sostenga e lo stesso per imparare a parlare. Per respirare e mangiare invece no, non abbiamo bisogno di nulla, lo sappiamo già fare. Respirare e mangiare sono gli atti connaturali al fatto stesso di vivere. Come esseri viventi iniziamo la nostra esistenza in un ambiente liquido, in un brodo biotico formato dai liquidi biologici dei nostri genitori. Da questo mare calmo, caldo, scuro abbiamo preso il nutrimento formato da cibo e ossigeno. Respiriamo da quando siamo nati quella sostanza che chiamiamo aria che c'è solo su questo pianeta, sul quale viviamo protetti dall'atmosfera, la sfera dell'atman, termine sanscrito che significa anima e prim'ancora respiro dunque potremmo definire l'atmosfera come la sfera del vivere e del respirare. Prendiamo nutrimento da ciò che troviamo sul nostro pianeta ed è incredibile come ci siano cibi che possiamo mangiare che contribuiscono alla crescita e al benessere del nostro organismo mentre ce ne sono altri per noi velenosi.

La respirazione è intrinsecamente legata alla vita, non a caso Ippocrate (medico e filosofo, 460 – 377 a.c.) affermava che “l'aria è il primo nutrimento”. L'aria è elemento nutritivo ancora più importante di qualsiasi altro cibo, infatti possiamo resistere alcune settimane senza mangiare, pochi giorni senza bere, ma solo pochi minuti senza respirare. Riferendoci alle culture orientali e, in particolare, allo Yoga, è interessante ricordare i significati che ha il termine sanscrito “prana”: respiro, vita, energia.

Funzione principale della respirazione è quella di fornire ossigeno ai tessuti espellendo anidride carbonica dall'organismo; infatti tutti i processi metabolici attivi nel nostro corpo hanno necessità di introdurre ossigeno ed eliminare anidride carbonica. L'emoglobina è la molecola presente nel sangue coinvolta nel processo respiratorio. Essa si occupa del trasporto di ossigeno alle cellule con conseguente rilascio di anidride carbonica, che dalle cellule viene trasportata ai polmoni ed espulsa grazie all'espiazione. La respirazione fornisce nutrimento alle cellule e quindi, in senso più ampio, a tutto il corpo. Tale attività, che sperimentiamo quotidianamente, avviene senza partecipazione cosciente e in modo autonomo, ma possiamo intervenire con una azione volontaria per modificare la frequenza, il ritmo, la profondità o per sospendere completamente il respiro. Possiamo quindi definire l'atto respiratorio un'azione semi-volontaria.

La parola respirazione, generalmente, ci porta a pensare alla respirazione autonoma polmonare, quella che ciascuno di noi, anche in questo istante, sta vivendo, ma che in realtà riveste un ruolo fondamentale ancor prima del “primo respiro autonomo”. Pensiamo alla respirazione cellulare importantissima fin da subito dopo il concepimento. Le cellule infatti si “nutrono” dell'ossigeno presente nei liquidi circostanti e quando lo sviluppo embrionale rende insufficiente questa modalità di nutrimento, ecco che la circolazione sanguigna permette all'ossigeno di raggiungere tutti i tessuti e all'anidride carbonica di essere espulsa. Questa funzione viene svolta grazie alla perfetta unione che si stabilisce con il corpo materno.

La stabile relazione che viviamo con la respirazione, ci porta a sottovalutare l'importanza del respiro e a non considerare la fondamentale attività che esso svolge. Non prestando attenzione al respiro, molte persone si limitano a “respirare quel tanto che serve per sopravvivere”. Questa sintetica frase, spesso pronunciata da chi svolge attività professionale nel campo della respirazione consapevole, descrive una condizione generalizzata e in forte espansione. Sono sempre più, infatti, le persone che riducono a poco più di un quarto le proprie possibilità respiratorie, riducendo in pari misura i benefici che una buona respirazione può produrre. Per esempio, una buona ossigenazione depura l'organismo dalle tossine (circa il 70% delle tossine vengono espulse attraverso la respirazione), aiuta ad attivare il metabolismo e a sintonizzare i ritmi fisici (cardiaco, dell'appetito, del sonno/veglia e quelli legati a emozioni e pensieri).

Rendendo leggermente più ampia e lunga la respirazione possiamo subito accorgerci delle tensioni presenti nel corpo. Queste tensioni, delle quali spesso siamo inconsapevoli, creano lievi e inesorabili limitazioni nella respirazione. Il risultato di questo processo è la riduzione della quantità di ossigeno che portiamo nel corpo. Ricevendo meno ossigeno, gli organi e i tessuti svolgono un'attività meno efficace, accrescendo il livello di stanchezza e stress, attivando un circolo vizioso difficile da interrompere. Ciascuno di noi sa quanto sia difficile rilassarsi quando viviamo una condizione di stress prolungato, il buon senso ci dice che dovremmo rallentare il ritmo, ma sembra più facile continuare a correre incessantemente. Il respiro si accorcia, diventa superficiale e lo stress aumenta. Così facendo chiediamo al fisico e alla mente di procedere intensamente, senza fornirgli un adeguato nutrimento. E' possibile interrompere questo processo di indebolimento? Sì, portando attenzione alla respirazione e, in particolare, all'inspirazione. Rallentare il ritmo respiratorio è il primo passo. Possiamo cercare di inspirare lentamente e in modo ampio, lasciando che il diaframma scenda verso il basso, spingendo in fuori gli organi sottostanti, lasciando che l'espiazione avvenga senza controllo, trattenimento o spinta. Così facendo saremmo vicini all'imitare il respiro tipico dei neonati. Questo tipo di respirazione produce immediatamente alcuni effetti benefici: aumenta la quantità di ossigeno nel sangue – rallenta il battito cardiaco – allontana l'attenzione dallo stress, portandola verso un “oggetto” differente (il respiro stesso) – massaggia gli organi sottostanti il diaframma. Una respirazione fluida e rilassata garantisce un abbondante apporto nutritivo. La pratica sopra suggerita, se messa in atto con costanza e precisione, può aiutare a ridurre la frequenza con cui gli stati di stress si presentano. Sviluppando una radicata condizione di rilassamento e raffinando le abilità per ricreare questo stato, rendiamo la mente più brillante e capace di risolvere problemi che si presentano nella vita di tutti i giorni, tonifichiamo il corpo rendendolo sciolto, dinamico e pronto a superare gli ostacoli quotidiani. In altre parole, respirando in modo abbondante e rilassato possiamo sviluppare benessere e creare una vita sempre più facile, ricca di soddisfazione e piacere. Possiamo dunque rieducare il nostro respiro quando ci sentiamo in condizioni di tensione, stress o ansia. E quando il respiro diventa “troppo rapido”, possono scatenarsi altri sintomi.

Come già detto, la respirazione è una forma di alimentazione: respiriamo per alimentarci, per immagazzinare il carburante necessario per sopravvivere. Ma non sappiamo quanta aria ci serve veramente. In una situazione di normalità, in cui non si è sottoposti a particolari sforzi fisici o stress emotivi, i cicli

respiratori sono compresi tra i 10 e i 12 al minuto e permettono di accumulare circa 4 – 6 litri d'aria nei polmoni.

Ansia, stress o panico possono causare un aumento del ritmo respiratorio anche in una condizione di riposo. Quindi se si è in tensione, il numero dei cicli respiratori supera i 15 al minuto e la quantità di litri d'aria nei polmoni aumenta. Ecco che allora ci “manca il respiro”. L'aumento del ritmo respiratorio può arrivare fino all'iperventilazione. È una condizione caratterizzata da un'importante riduzione della quantità di anidride carbonica nel sangue. Quando si è in iperventilazione, indipendentemente dal fattore scatenante, non solo manca il respiro, ma si prova una sensazione di malessere, simile a quella che sperimentiamo dopo aver gonfiato rapidamente un palloncino o un materassino da spiaggia. Può capitare che con l'aumento della respirazione tipico dell'iperventilazione compaiano altri sintomi fisici come ad esempio:

- dolori toracici
- formicolio agli arti
- giramento di testa
- nausea
- senso di svenimento e di vertigine.

Spesso sono proprio questi sintomi ad aumentare l'ansia e la sensazione di panico.

Perché se manca il fiato aumenta la sensazione di ansia?

Perché il fiato corto tipico dell'iperventilazione coincide con una respirazione toracica, che sfrutta cioè soltanto la parte alta dei polmoni. In questa situazione la quantità di anidride carbonica nel sangue si riduce notevolmente con conseguenze negative sulla circolazione sanguigna e sull'ossigenazione del cervello. Quando il cervello è poco ossigenato la capacità di concentrarsi e di memorizzare si riduce. Parallelamente, aumentano i livelli di alcuni ormoni specifici che hanno un effetto negativo sullo stato emotivo della persona. Durante l'iperventilazione si crea un vero e proprio circolo vizioso: l'ansia e il panico aumentano la frequenza del respiro e questa, a sua volta, alimentare ulteriormente ansia e panico.

Allora, che fare?

Esistono delle semplici tecniche che permettono di risintonizzare il respiro e placare l'ansia.

Esiste una tecnica di respirazione semplice e utilizzabile in modo rapido in situazioni differenti, che richiede solo l'uso delle mani come sistema di rilevamento del modo corretto o scorretto di respirare.

Se ti trovi in una situazione di ansia o panico e ti accorgi di essere in affanno:

- 1 Siediti e appoggia i palmi delle mani uno all'altezza del petto, l'altro all'altezza della pancia.
- 2 Se la mano appoggiata sul petto si muove più rapidamente rispetto a quella che si trova sulla pancia, allora i tuoi cicli respiratori sono troppo rapidi.
- 3 Sposta il respiro dal torace alla pancia, rallentando il ritmo e monitorando la lunghezza dei cicli respiratori in modo che siano di circa 6 secondi.
- 4 Prosegui fino a che la mano sulla pancia si muove più rapidamente di quella sul petto. A questo punto, il respiro sarà tornato regolare.

Questa tecnica respiratoria così semplice e basilare può avere un effetto positivo sull'ansia e sugli altri sintomi associati all'iperventilazione.

Sono molte, frequenti e inattese le situazioni emotivamente intense in cui il ritmo del nostro respiro si altera, accrescendo la sensazione di ansia.

Ecco perché imparare a concentrarsi sul respiro, ascoltandolo e sintonizzandolo può avere un effetto importante nel placare il vissuto ansioso e i suoi sintomi fisiologici.

Non esiste un'unica tecnica respiratoria, ma molte strategie differenti che vengono incontro ai bisogni di ciascuno. Esse non hanno lo scopo di modificare totalmente la nostra respirazione, ma di migliorarla in base alle nostre esigenze.

Anche per migliorare il nostro rapporto con il cibo è necessario prestare attenzione a come mangiamo e a perché mangiamo per imparare a separare la fame dalle emozioni. Le pratiche di mindfulness aiutano a combattere gli eccessi alimentari e ad imparare a mettere a tacere la tentazione di sfogare con il cibo le nostre tensioni, osservandole e lasciandola andare. Molti studi hanno confermato che praticare costantemente riduce l'impulso irresistibile di abbuffarsi di cibo in genere non particolarmente sano, ma anche di fumare, di eccedere con l'alcol, o quantomeno permette di non tradurre in azioni concrete arrivando a ridurre la forza fino ad annullarlo del tutto. Spesso molte persone faticano a convivere con alcune emozioni e finiscono con eluderle attraverso il cibo. Come aiutarle? Lavorando anche sugli alimenti preferiti per aumentare l'attenzione ad osservare le proprie reazioni, a capire quali emozioni portano a mangiare un cibo o un altro smontando le reazioni automatiche che ci portano verso la cioccolata quando siamo stanchi e nervosi per imparare, come afferma Thich Nhat Hanh, uno dei maestri di meditazione più conosciuti a livello mondiale, "a masticare il cibo e non le tue preoccupazioni". Non si tratta di seguire un regime ma di recuperare il gusto del cibo apprezzandolo in tutti suoi aspetti, con un percorso sensoriale ma anche emotivo. Non si devono cancellare dalla mente i cibi proibiti, ma imparare a gustare riscoprendo attraverso l'esperienza diretta i motivi per cui li mangiamo. Chi vive male il rapporto con il cibo e con il proprio corpo in genere ha un problema di disregolazione emotiva, non riconosce le emozioni, le confonde con la fame e di conseguenza mangia in maniera smodata non tollerando emozioni negative. Questo naturalmente è un comportamento portato all'eccesso. Nella maggior parte dei casi le persone mangiano velocemente, stressate, con poco tempo, senza interesse per quello che ingurgitano...solo per riempirsi. Del resto ci sono molti modi diversi di provare la fame: accanto alla fame dello stomaco c'è la fame degli occhi, della bocca, del naso, delle orecchie, del tatto. Senza dimenticare la fame cellulare, i segnali con cui il corpo ci indica che abbiamo bisogno di un determinato nutriente; la fame della mente che ci fa scegliere i cibi che pensiamo giusti per noi e quella del cuore che ci porta verso il comfort food. La buona notizia è che possiamo imparare a riconoscerli e a saziarli senza esagerare con il cibo, per esempio nutrendo la vista usando piatti più piccoli ma preparati con cura e varietà, oppure il nostro senso del tatto con un massaggio. E soprattutto imparando a dirigere la nostra attenzione sul cibo percependone sapore, consistenza e profumi. Senza

dimenticare che a volte quella che ci sembra fame può essere sete e quello di cui abbiamo davvero bisogno è un bicchiere di acqua.

Ho scelto di approfondire la manifestazione dei sintomi legati alla respirazione partendo dall'inizio della vita, dai foglietti embrionali. Mi ha ispirato naturalmente la tecnica metamorfica oltre agli studi del dottor Hamer che classificano tutte le malattie secondo l'appartenenza ai foglietti embrionali (per approfondimenti rimando alla bibliografia). Le malattie che appartengono allo stesso foglietto embrionale presentano anche caratteristiche e particolarità comuni. Nel periodo prenatale, dal pre-concepimento al concepimento, ai mesi della gestazione fino al momento della nascita, si imprimono a livello cellulare informazioni che creeranno schemi e influenze da cui saremo dominati e che condizioneranno la nostra esistenza ad ogni livello (fisico, mentale, emozionale, comportamentale). La formazione dei polmoni è collocata nel periodo del post concepimento, nella sesta settimana. Ogni debolezza o alterazione del sistema respiratorio si collega a questo periodo preciso della gestazione durante il quale qualcosa è avvenuto a turbarne l'equilibrio che si manifesterà come malattia.

4- I foglietti embrionali

Gli embriologi suddividono lo sviluppo embrionale secondo i tre cosiddetti foglietti embrionali che si formano già all'inizio dello sviluppo dell'embrione e dai quali derivano tutti gli organi ed ogni cellula del corpo.

Biologicamente l'uomo è un essere ternario. Le sue cellule ed i suoi tessuti derivano da tre strutture embrionali che caratterizzano le prime fasi dello sviluppo umano dopo la fecondazione dette rispettivamente Ectoderma, Mesoderma, Endoderma. Ognuno di questi foglietti e tessuti che ne derivano possiede una propria morfogenesi, una propria fisiologia e fisiopatologia e ad ognuno appartiene una specifica zona del cervello, a causa dalla storia evolutiva, una particolare istologia, specifici microbi imparentati al foglietto embrionale e oltre a questo anche ogni cosiddetta malattia.

L'ectoderma è il foglietto più esterno, compare verso la fine della terza settimana dell'embriogenesi, solo dopo la formazione dell'endoderma e del mesoderma intraembrionale. L'ectoderma è riconoscibile a partire dal 16° giorno, quando l'embrione ha la forma di un disco appiattito trilaminare, cioè formato da tre strati di cellule sovrapposti. L'ectoderma costituisce lo strato rivolto verso la cavità amniotica e in pratica corrisponde all'epiblasto dopo che da questo si sono differenziate le cellule del mesoderma.

Dà origine agli organi e alle strutture che si pongono in contatto con il mondo esterno: il sistema nervoso centrale e periferico, compresi il nervo ottico e la retina, gli epitelii sensoriali dell'orecchio e del naso, l'epidermide e i suoi annessi (peli, unghie, ghiandole sebacee e sudoripare, ghiandole mammarie), l'epitelio del vestibolo della bocca e della parte anteriore della cavità buccale, l'adenoiipofisi, lo smalto dei denti, il cristallino, l'epitelio della cornea, l'epitelio esterno della membrana del timpano, la muscolatura liscia dell'iride.

In un sistema che vede la realtà percepita svilupparsi sui tre assi fisici di spazio-tempo-energia, l'ectoderma svolge una funzione di conservazione dell'identità sia psichica che corporea attraverso la memoria (sia mentale che omeostatica) e una funzione di riconoscimento dei cambiamenti ambientali, per mezzo degli organi di senso. Il tempo è la misura di questi cambiamenti e la memoria ne permette la traduzione. Pertanto l'ectoderma è il supporto biologico alla manifestazione di sé nell'asse del tempo. Tutte le cellule o gli organi che si sono sviluppati dal foglietto embrionale esterno hanno i loro relè nella corteccia cerebrale, la parte più giovane del nostro cervello. Tutti loro fanno in caso di cancro diminuzione di cellule sotto forma di ulcere o diminuzione funzionale al livello organico, come per esempio nel diabete o nella paralisi.

Il secondo foglietto embrionale è rappresentato da una lamina che, nelle prime fasi dello sviluppo embrionale, si differenzia formando uno strato di cellule interposte tra il foglietto più esterno, l'ectoderma e quello più interno, l'endoderma. Il mesoderma si forma durante la terza settimana di vita intrauterina e le sue cellule derivano dall'epiblasto che dopo che il mesoderma si è differenziato e da esso separato, prende il nome di ectoderma.

Dà origine ai tessuti di sostegno del corpo (osseo, cartilagineo, muscolare, linfo ed emopoietici, connettivo), al sistema cardiovascolare, agli elementi del sangue, ai reni, milza, corteccia surrenale, gonadi e vie genitali. È il vettore del movimento (ma anche del trasporto dell'energia) ed è regolato dal sistema ortosimpatico, diretto dall'ipotalamo postero-laterale ergotropo, pertanto svolge la sua funzione essenzialmente nell'asse dello spazio, entro il quale l'uomo può muoversi e manifestarsi. Nel foglietto embrionale medio si differenzia un gruppo più antico ed uno più giovane. Le cellule o gli organi appartenenti al gruppo più antico del foglietto embrionale medio, hanno i loro relè nel cervelletto, cioè appartengono al cervello antico e creano anche loro in caso di cancro, tumori compatti di tipo adenoidale nella fase di conflitto attivo, per esempio nel seno, nei melanomi, nei mesoteliomi del pericardio, della pleura, e del peritoneo.

Le cellule o gli organi appartenenti al gruppo più giovane del foglietto embrionale medio, hanno i loro relè nella sostanza bianca cerebrale e fanno, in caso di cancro, nella fase di conflitto attivo, necrosi o buchi nei tessuti, cioè diminuzione di cellule, per esempio nell'osso, nella milza, nel rene o nell'ovaio.

Infine c'è la lamina cellulare più interna che si differenzia nei primi stadi di sviluppo dell'embrione. L'endoderma, infatti è il primo foglietto embrionale che si differenzia ed è individuabile già dopo una settimana dalla fecondazione dell'uovo. Da questo foglietto si svilupperanno e differenzieranno i seguenti organi: gli epiteli di rivestimento e quelli ghiandolari del tubo digerente, delle vie respiratorie e degli alveoli polmonari, della cavità timpanica e della tuba uditiva, della vescica urinaria e dell'uretra, gli epiteli ghiandolari della tiroide, delle paratiroidi, del fegato, del pancreas e dei suoi dotti escretori, delle vie biliari, le strutture epiteliali del timo e delle tonsille.

Oltre a queste strutture embrionali l'endoderma forma anche il sacco vitellino.

La sua circolazione è linfatica ed il sistema nervoso centrale che lo coordina è il parasimpatico, diretto dall'ipotalamo trofotropo antero-mediale. La sua funzione nella realtà percepita è di raccogliere, trasformare e modulare l'energia, nel cui asse fisico si esprime. Le cellule o gli organi che si sono evoluti dal foglietto

embrionale interno hanno i relè, cioè i punti di comando dai quali vengono diretti, nella parte più antica del cervello. Anche lì troviamo una locazione sistematica che inizia dorsalmente a destra con le malattie della bocca, della cavità naso-laringea e prosegue in senso antiorario seguendo il tratto digerente per finire con il sigma e la vescica. Dal punto di vista istologico, in queste zone, tutti i carcinomi sono adenocarcinomi senza eccezioni. Gli organi appartenenti a questo foglietto embrionale fanno, in caso di cancro, aumento cellulare con tumori compatti di tipo adenoidale, come per esempio nel fegato, nell'intestino, e nel polmone (a focolai rotondi).

Anche i microbi sono stati classificati secondo la loro appartenenza ai tre foglietti embrionali, in quanto ogni gruppo di organi correlato ad un dato foglietto embrionale si associa anche a microbi specifici per lo stesso foglietto embrionale. Insieme alla programmazione dei nostri organi da parte del nostro cervello sono stati programmati anche questi nostri fedeli lavoratori specializzati.

Questo comporta:

- che i microbi più antichi, funghi e batteri fungiformi (micobatteri), sono responsabili per l'endoderma, ed in parte per il mesoderma del cervelletto, e in ogni caso solo per gli organi governati dal cervello antico.
- che i microbi antichi, cioè i batteri, sono responsabili per il mesoderma e per tutti gli organi da esso formati.
- che i microbi cosiddetti giovani, cioè i virus, che in senso stretto non sono veri microbi, e quindi non veri e propri esseri viventi, sono responsabili esclusivamente per l'ectoderma o per gli organi governati dalla corteccia cerebrale.

Essere "responsabile" vuol dire in questo contesto che ogni gruppo di microbi elabora solo un determinato gruppo di organi, che appartengono allo stesso foglietto embrionale, cioè si sono evoluti da esso. Forma un'eccezione la "zona limitrofa" degli organi governati dal cervelletto mesodermale, che vengono elaborati sia (prevalentemente) dalle micosi e dai micobatteri ma anche (meno di frequente) dai batteri, che normalmente sono responsabili per gli organi governati dalla sostanza bianca cerebrale. Il momento in cui possono attivarsi i microbi non dipende da fattori esterni, come si era supposto finora, ma viene comandato esclusivamente dal nostro cervello.

Lo studio di Hamer specifica che tutti i microbi, senza eccezioni, lavorano esclusivamente nella fase di guarigione, iniziando con la soluzione del conflitto. La fase di guarigione è molto differente nei tre foglietti embrionali. Con l'inizio della fase post-conflitto gli organi governati dal cervello antico demoliscono i loro tumori con l'aiuto dei microbi specializzati, mentre sempre dall'inizio della fase post-conflitto, i buchi e le ulcere degli organi governati dal neocencefalo vengono riempiti con l'aiuto di virus e batteri comportando edemi. Tutti i microbi sono più o meno specializzati, non solo per quanto riguarda gli organi che devono riparare, ma anche riguardo al loro modo di lavorare.

Più avanzavamo nell'evoluzione filogenetica, più si sono evoluti e complicati i programmi del nostro cervello. Siamo arrivati dai programmi più antichi, arcaici del tronco encefalico, attraverso i già più complicati contenuti dei conflitti del cervelletto, passando per i programmi già abbastanza complicati della

sostanza bianca cerebrale, fino ai contenuti dei conflitti corticali, che vengono governati dalla nostra corteccia cerebrale.

La sindrome di Hamer (DHS) comprende non solo lo choc conflittuale acuto e drammatico, che ci ha colto "sul piede sbagliato", ma nello stesso istante in cui tutto è già programmato. In caso di una DHS, si forma un focolaio di Hamer (HH), una cosiddetta configurazione a bersaglio cerebrale, le zone organiche corrispondenti a questo HH reagiscono con un processo pertinente al foglietto embrionale cui appartengono: o con aumento di cellule o con diminuzione di cellule, buchi o ulcere (tumori scavati nella pelle o nella mucosa) o con un disturbo funzionale, nel caso dei cosiddetti oncoequivalenti. Tutto ciò che non è cancro è oncoequivalente, simile al cancro, e vengono così considerate tutte le cosiddette "malattie" della medicina, in quanto la parola "malattia" mostra sempre solo o una fase di conflitto attivo o una fase di conflitto risolto. Anche dalla locazione degli HH possiamo riconoscere con esattezza di che tipo di contenuto biologico di conflitto si deve trattare. Dal cervelletto in poi diventa importante la lateralità per stabilire su quale lato del cervello il paziente lavora. Perciò vale per tutti i relè del cervelletto e dell'intero neocencalo che la correlazione dal cervello all'organo è crociata. Nel tronco encefalico la lateralità non ha importanza.

Ogni malattia dunque contiene un senso biologico comprensibile alla luce dell'evoluzione che dipende pure dall'appartenenza al foglietto embrionale. Credo sia innegabile che ogni malattia colpisca l'organismo umano nei derivati di tutti e tre i foglietti embrionali (in proporzioni diverse che variano secondo l'agente e i processi morbigeni) e questi manifesteranno sempre, attraverso le embricazioni nervose, la loro alterazione con una proiezione neurologica riflessa cutanea specifica (vedi punti di agopuntura, punti riflessi, punti di auricoloterapia, punti trigger ecc.).

Ho trovato affascinante questa spiegazione che suggerisce che la causa del processo di una malattia possa essere compresa su tutti i livelli (psiche, cervello, organo) e si può constatare come madre natura abbia sviluppato un sistema meraviglioso, che toglie il fiato, e che ha contribuito a conservare ogni singola specie.



5- Anahata – quarto chakra – il potere emotivo

In Oriente agli organi respiratori è accordata un'attenzione enorme: i polmoni sono i più importanti organi che ricevono l'aria necessaria per il corpo. Di conseguenza, le diverse scuole Orientali rivolte allo sviluppo armonico dell'uomo coltivavano le pratiche respiratorie ai più alti livelli.

Il principale canale energetico che regola il sistema respiratorio è il meridiano doppio dei polmoni. Il tempo di lavoro massimo del meridiano varia dalle ore tre alle cinque della notte; mentre la tensione minima nel canale è tra le ore 15 e le 17 quando l'energia aumenta lungo il meridiano della vescica.

Il meridiano dei polmoni è strettamente associato al sistema digestivo, soprattutto all'intestino crasso, essendo il suo meridiano doppio, che svolge la funzione di meridiano doppio dei polmoni.

Il quarto chakra è anche detto chakra del cuore, centro del cuore. Ha come simbolo il loto verde a 12 petali su cui spiccano le 12 lettere in sanscrito k, kh, g, gh, n, c, ch, j, jh, n, t, th. Ha come simbolo geometrico il doppio triangolo incrociato (stella a sei punte). E' situato al livello del plesso cardiaco, dietro lo sterno, nell'asse del midollo spinale ed è il centro dell'intero sistema dei chakra. Per la sua posizione, ma anche per la sua funzione, è il chakra attorno a cui ruotano tutte le funzioni fisiche ed energetiche dell'uomo, costituisce il punto di transizione e di collegamento fra i tre chakra inferiori e i tre superiori. Tutti gli altri chakra dipendono dunque da questo, perché il cuore è considerato la sede dello spirito e il centro da cui nascono tutte le emozioni umane, in particolare l'amore. Nel chakra del cuore risiede la scintilla divina che c'è dentro ognuno di noi, qui si trova la nostra natura illuminata, il nostro Sè superiore. Questo chakra è considerato la porta d'accesso dell'anima, qui hanno origini sentimenti come l'amore incondizionato, la gioia, la pace interiore, la compassione ma anche il dolore e la sofferenza emotiva. Ogni forma d'amore ha origine qui, sia che si tratti dell'amore nei confronti di un'altra persona che dell'amore incondizionato che ci lega all'universo. In esso, fino all'età di 12 anni, sarebbero prodotti gli anticorpi inviati nel sistema sottile contro gli attacchi esterni al corpo e psiche. Si sviluppa durante l'adolescenza dai 12-13 anni all'inizio della giovinezza, verso i 20-25 anni. Lo sviluppo non corretto o il blocco del chakra del cuore causerebbero sentimenti di insicurezza. Tale chakra viene associato a una personalità sana e dinamica, piena di amore e compassione e all'amore per la famiglia. Si chiuderebbe in caso di conflitti in famiglia, abbandono, perdita di un caro. Tale chiusura si ripercuoterebbe col tempo sul cuore e polmoni e causerebbe polmoniti, asma, malattie cardiache. Nel caso di funzionamento disarmonico, sul piano fisico si potranno avere sintomi a livello del torace quale senso di costrizione, palpitazioni asma dispnea aritmie tachicardia e via dicendo senza peraltro avere riscontri oggettivi dalle analisi cliniche. Dal punto di vista psichico ed emozionale si tende ad amare gli altri solo in funzione dei riconoscimenti e della gratitudine che questi possono dare in cambio. Qualora invece il chakra fosse ipofunzionante a livello fisico si evidenzierà un cattivo funzionamento del diaframma, con problemi respiratori e cardiaci, mentre dal punto di vista psichico ed emozionale si tenderà a esprimere sentimenti di odio e rancore oppure di freddezza, indifferenza o insensibilità. È per mezzo dell'attività armonica di questo chakra che le persone sono in grado di entrare in empatia con tutto ciò che esiste, di coglierne la bellezza e l'armonia.

Infatti la funzione di questo centro energetico è quella della capacità di esprimere amore puro e incondizionato. E' il centro che consente lo sviluppo e l'utilizzo della capacità di trasformazione e guarigione di sé e degli altri. Il quarto è il chakra di mezzo, il ponte che trasforma e rende compatibili le energie dei primi tre chakra, facendole salire verso l'alto, e dei tre ultimi facendole scendere verso il basso.

Permette di amare in senso totale e senza condizioni tutto e tutti. Quando il quarto chakra è aperto e vitale rende possibile relazionarsi con la realtà, vedendo nell'interezza e accettando che sia la bellezza che gli aspetti negativi, mettendo la persona in grado di dare amore senza bisogno di attendere niente in cambio. Nella sua visione posteriore rappresenta la volontà del proprio io nei confronti del mondo esterno, unito alla volontà divina. Favorisce una visione armonica di ciò che circonda la persona e la mette in grado di avere atteggiamenti positivi riguardo le proprie azioni, vivendo gli altri come sostegno a quanto si sta compiendo. È anche il chakra attraverso cui passa tutta l'energia che si desidera donare agli altri. Solo se il quarto chakra è aperto e vitale è possibile dare energia di guarigione. Quando è chiuso o non armonico, difficilmente la persona è in grado di amare e vivere gli altri, Dio o il destino come li si vogliono chiamare, in antitesi con se stessi come ostacoli della propria realizzazione.

E allora si rischia di diventare aggressivi e, anziché cercare l'aiuto degli altri, ci si pone nella classica condizione di io contro tutti, ripiombando istantaneamente nell'energia disarmonica del terzo chakra. Solo se si entrerà consapevolmente nell'energia del quarto chakra, portando e vivendo amore e compassione, si potrà dare pieno significato alla propria esistenza. L'apertura del quarto chakra risulta quindi indispensabile per il terapeuta: solo lavorando con il cuore si potrà infatti dare nella totale disponibilità nei confronti degli altri e in totale condivisione, pur mantenendo il necessario distacco. Questo chakra sarebbe associato anche alla ghiandola del timo. Il timo è un piccolo organo linfoide situato sotto lo sterno che cresce rapidamente dal momento della nascita fino ai due anni di età, poi va incontro a una progressiva atrofia e la sua attività viene svolta dal sistema immunitario. Secerne sostanze simili agli ormoni che aumentano la quantità dei globuli bianchi. In particolare partecipa al processo di maturazione dei linfociti T. La posizione del timo, vicino al cuore, e la funzione immunitaria sono elementi che significano un ruolo di difesa, la creazione di una barriera che se si rafforza oltre un certo limite può impedire all'amore di entrare nel cuore. Mancando il timo, la capacità immunitaria non si sviluppa e pertanto manca la possibilità organica di distinguere il sé da ciò che è altro da sé, l'agredito dall'aggressore. Manca la possibilità di equilibrare i contrari, di difendere la propria individualità. Il tema in questo senso garantisce l'instaurarsi del mantenimento di un armonioso equilibrio tra interno ed esterno, costituendo così il centro dell'esistenza dell'individuo, la sua possibilità di riconoscersi. L'elemento correlato è l'aria rappresentata dallo yantra grigio fumo costituito da due triangoli che si intersecano formando la stella sei punte, simbolo centrale dell'equilibrio. È lo yantra di Vayu, dio del vento. L'organo di senso rapportato all'Anahata è la pelle, sede del tatto, mentre l'organo di azione sono i genitali, le mani e la facoltà di prendere. La caratteristica principale di questo chakra è la mobilità, per cui la concentrazione operata sull'Anahata fa muovere ciò che si desidera. Il bijamantra "Yam" cioè la lettera ya nasalizzata, è quello del dio Pavana, signore del vento, rappresentato come una divinità del colore grigio fumo, con quattro braccia, il pungolo in una mano, seduto su un'antilope nera.

Il cuore distribuisce il sangue a tutto l'organismo attraverso il sistema circolatorio. Il sangue contiene ossigeno fissato nei polmoni durante l'inspirazione. L'ossigeno è, da un punto di vista alchimistico, un elemento solare: il fuoco può bruciare solo in presenza di ossigeno. Al cuore ritorna l'anidride carbonica che

verrà immessa nell'ambiente durante l'espiazione. E così un ciclo completo, scandito dal ripetersi ritmico delle sistoli, forza centrifuga che invia il sangue al corpo, e delle diastoli, forza centripeta che riporta il sangue al cuore. Due fasi complementari, attiva e passiva, nascita (la sistole) e morte (la diastole), che si ripetono in continuazione, ciclo dopo ciclo, e devono essere in perfetto equilibrio perché l'individuo esista. Il sistema cardiaco è completamente involontario. L'innervazione del cuore, così come quella dei polmoni (plessi polmonare e cardiaco) proviene, per quanto riguarda l'ortosimpatico, dalla fascia compresa tra la terza vertebra cervicale e la quinta dorsale coinvolgendo il primo, secondo e terzo ganglio cervicale e i primi gangli toracici. Per quanto riguarda il parasimpatico, dal nervo vago che proviene dal tronco-encefalico. Il sistema ortosimpatico aumenta la frequenza del battito cardiaco e la forza di contrazione mentre, per contro, il parasimpatico ha una funzione di decelerazione del battito. Può sembrare strana la posizione così alta della zona di provenienza di questi nervi ma, ancora una volta, basta risalire allo sviluppo embriologico per spiegare questa apparente sfasatura. Infatti, nelle primissime fasi di sviluppo embrionale, durante il processo della gastrulazione, una parte del mesoderma migra fino al davanti della membrana faringea e si unisce con la parte omologa del lato opposto (tubo cardiaco) formando l'abbozzo cardiaco, che solo successivamente si collocherà in posizione più ventrale con la delimitazione del corpo dell'embrione al 22° giorno. Ma l'innervazione resterà legata ai metameri cervicali del suo iniziale sviluppo. Tali metameri sono legati anche allo sviluppo delle braccia. Questo collegamento spiega perché si possono avere dolori legati al braccio in patologie di origine cardiaca ad esempio angina e infarto. I polmoni, analogamente all'apparato digerente, mettono in comunicazione l'interno con l'esterno sono un tramite tra l'individuo e il cosmo ma con un'energia più sottile di quella alimentare, più pura. D'altronde in stadi più antichi della filogenesi, la funzione respiratoria e quella digerente erano indifferenziate: elementi pesanti ed elementi sottili entravano insieme nell'organismo. Ancora oggi le specie filogeneticamente più primitive (i pesci) mantengono un unico condotto utilizzato sia per l'alimentazione che per la respirazione (estroflessione nelle pareti laterali del canale digerente), mentre negli altri animali e nell'uomo si sviluppa una separazione tra le due funzioni: dalla faringe si differenzia un sacchetto che diventerà il polmone che, quindi, è di derivazione comune con il digerente. In questo caso si sta evolvendo la possibilità di estrarre una materia più sottile, di separare il leggero dal pesante. Il polmone infatti capta il prana del cosmo e lo fa individuo, mette in comunicazione il sole esterno (ossigeno) con il sole interno (cuore). E anche l'apparato respiratorio scandisce un ciclo completo attraverso ogni inspirazione ed espiazione che a loro volta sono forza centripeta e forza centrifuga, nascita e morte, passività e attività, riuniti in un ritmo di perfetto equilibrio. Ma, a differenza dell'attività cardiaca, quella respiratoria è anche volontaria, cioè può essere diretta, modificata, guidata dalla coscienza. Proprio a questo filo (la possibilità di controllo volontario) si attacca lo yogin per controllare, attraverso la respirazione, l'intero organismo con le sue funzioni di per sé lontane dal dominio della coscienza. C'è, quindi, in questa ruota, anche l'equilibrio della dualità conscio-inconscio, come previsto dal ciclo espresso dal numero 12. Anche negli organi dell'anahata chakra ritroviamo perciò i cicli caratterizzati da complementarità di ritmi e di funzioni che, nel loro equilibrio, definiscono l'individualità dell'uomo.

E' dunque un lavoro importante quello sul quarto chakra perché è la centralina di comando del sistema energetico umano: fa da intermediario tra il corpo e lo spirito, determinandone la salute e la forza. La sua energia é di natura emotiva e agisce come un propulsore sul nostro sviluppo emotivo. Questo chakra incarna la lezione spirituale che ci insegna ad agire con amore e compassione, a riconoscere che l'energia più potente che abbiamo è l'amore. Rimanda le nostre percezioni emotive, che determinano la qualità della vita molto più di quelli mentali. Da bambini reagiamo agli eventi con una serie di emozioni: amore, compassione, fiducia, speranza, disperazione, odio, invidia e paura. Da adulti siamo invece chiamati a generare dentro di noi un clima emotivo, una fermezza che ci consentono di agire in modo consapevole e con compassione. Più di qualsiasi altro chakra il quarto rappresenta la nostra capacità di lasciare andare e abbandonarsi. Con questa energia accettiamo le sfide, i motivi personali come estensione di un progetto superiore, che ha come intento la nostra evoluzione consapevole. Liberandoci dal dolore emotivo del bisogno di sapere perché le cose siano accadute in un certo modo, raggiungiamo uno stato di tranquillità. Per ottenere una tale pace interiore dobbiamo fare nostra l'energia guaritrice del perdono e abbandonare il bisogno meno importante di una giustizia umana arbitraria. La sfida del quarto chakra si concentra su ciò che sentiamo riguardo il mondo interiore: non solo la risposta emotiva che diamo a pensieri, idee, atteggiamenti, ispirazioni, ma anche l'attenzione che riserviamo ai bisogni emotivi. Questo livello di impegno è il fattore essenziale per costruire relazioni sane con gli altri. Molte paure sono collegate a questo chakra: la paura di essere soli, di impegnarsi, di seguire il proprio cuore; paura di essere incapace di difendersi dal punto di vista emotivo; paura della debolezza emotiva e del tradimento. La perdita dell'energia del quarto chakra può portare a gelosia, amarezza, rabbia, astio e incapacità di perdonare gli altri e se stessi. Dobbiamo quindi lavorare sulle forze primarie che contrastino e aiutino a superare le emozioni negative: amore, perdono, compassione, dedizione, ispirazione, speranza, fiducia e capacità di guarire se stessi e gli altri. La sfida del quarto chakra è amare se stessi il che significa avere il coraggio di ascoltare i messaggi emotivi e le direttive spirituali del cuore. L'archetipo al quale il cuore più frequentemente ci conduce per guarire é quello del "bambino ferito" che in ciascuno di noi contiene gli schemi emotivi danneggiati e deformati della nostra giovinezza, i ricordi dolorosi, gli atteggiamenti negativi e le autoimmagini distorte. Può capitare che da adulti si continui ad agire secondo questi schemi in modo inconsapevole, anche se in una forma nuova, e che la paura dell'abbandono per esempio si trasformi in gelosia. Tutti gli schemi negativi possono danneggiare i rapporti emotivi, la vita privata e professionale e la salute. Si comincia ad amare se stessi quando si affrontano queste forze archetipiche nella psiche, ci si libera dell'autorità che il bambino ferito esercita su di noi. Se non vengono curate, le ferite continuano a farci vivere nel passato. Amare se stessi significa volersi bene al punto da perdonare le persone che appartengono al nostro passato, in modo che le ferite non possano recarci ulteriore danno, perché le nostre ferite non fanno del male a chi ci ha ferito ma solo a noi.

Consigli: come attivare il quarto chakra:

Aprirsi alla bellezza della natura, immergendosi in paesaggi verdi, come boschi o prati rigogliosi. Trattatevi bene, fate regolarmente massaggi. Indossate capi di abbigliamento di colore verde o arredate la casa con

questo colore, collocate molte piante in vari angoli della casa. Rendete solide e affettuose le vostre relazioni. Abbiate lo stesso atteggiamento affettuoso anche verso i vostri animali domestici e le vostre piante. Ascoltate musica solare e gioiosa come Mozart, Bach, Haydn. La vocale A stimola questo chakra: sedetevi, rilassatevi, ispirate e fate vibrare la A espirando. Ripetere l'esercizio per cinque minuti.

Oli essenziali dalla profumazione morbida e floreale: rosa, gelsomino, vaniglia: note di cuore che agiscono a livello emotivo.

Pietre preziose: smeraldo, topazio, crisoprasio, tormalina verde, malachite, giada.

Esercizi fisici:

fate qualche esercizio di rilassamento

Tecnica metamorfica

6-养生 Yang Sheng : nutrire la vita

Alcune filosofie, soprattutto orientali, cercano di guardare l'Uomo valorizzando l'aspetto fondamentale dei processi energetici e vitali attivati nel corpo dalla respirazione dell'aria e dal metabolismo degli alimenti. La respirazione e l'alimentazione sono le funzioni-base della vita: il suo ritmo. Disporre di maggiore o minore vitalità è importante per l'uso che di questa se ne vuole fare. L'esistenza si affronta con maggiore efficacia se si respira aria sana e ci si alimenta di cibi naturali, meno modificati, trattati e addizionati.

La scissione dualistica tra mente (spirito, anima) e corpo è frutto del pensiero occidentale; solo noi conosciamo due dimensioni separate tra loro, quella psichica e quella somatica. Le consideriamo due entità che possono influenzarsi a vicenda ed essere collegate, ma sempre partendo da un implicito concetto di separazione.

Gli antichi cinesi non conoscevano concetti diversi per parlare di "nutrimento del corpo e di nutrimento della mente": adottavano univocamente l'espressione composta da due significativi ideogrammi (养生 yang sheng), che possono rendersi in italiano con "nutrire la vita". Nutrire è il verbo più fondamentale, elementare e radicato e indica l'attività primaria necessaria per stare sulla Terra. Quindi, per un completo grounding, per stare con i piedi radicati in terra, dobbiamo nutrire la vita. Respirare e mangiare bene favoriscono la vitalità e la salute nell'Essere Umano, ne creano e modificano la fisiologia: più siamo vivi e più siamo in grado di affrontare l'intensa eccitazione che ci deriva dalle esperienze quotidiane, i piaceri e i dolori, le gioie e le sofferenze.

Per stare adeguatamente in un momento, felice o doloroso che sia, provate a respirare meglio (prendete fiato!) e a mangiare cereali integrali in chicco (per restare integri e centrati): vedrete in questo modo che i risultati saranno migliori che non bloccando il respiro o rimpinzandosi di cibi improbabili e pseudo consolatori, quasi sempre privi della necessaria vitalità.

Uno stato di rilassamento si può raggiungere con respirazione lenta e cadenzata oppure con alimenti dolci; uno stato di eccitazione – viceversa – con una iperventilazione o con alimenti più salati. Essendo un unicum,

il corpo-mente può dunque essere ugualmente e efficacemente organizzato da noi, in relazione agli effetti che vogliamo ottenere, sia con il cibo che con la respirazione, sia con la parola detta e ascoltata che con la danza, e così continuando con i tanti modi che ha l'individuo di interagire con l'ambiente nel quale vive. La malattia, in tal modo, non è più solo fisica o mentale o psicosomatica, e su di essa si può incidere tanto con la parola (psicologie e psicoterapie, zen e filosofie), che con le arti marziali (in Cina vi sono cliniche specializzate che curano con il Tai Chi Chuan anche i tumori), con il cibo (come insegnano per esempio lo zen macrobiotico o la scelta vegana), con le cosiddette medicine dolci e alternative, e infine, quando è il caso, ma come ultima ratio, anche con farmaci e chirurgia.

E' dunque importante integrare la visione occidentale, riduzionista e meccanicistica della salute, intesa soltanto come assenza di malattia, con un concetto positivo, olistico e includente più fattori, materiali, spirituali e psicologici. Dalla bocca escono parole e entrano l'aria ed il cibo. Anche nel mondo greco classico la creazione della salute avveniva attraverso l'uso della parola, del cibo giusto e dello sport per ottenere una lunga e sana vita.

7-“Che il cibo sia la tua prima medicina”

Oggi tutti siamo più o meno consapevoli che molte patologie (obesità, diabete, ipertensione, etc.) sono direttamente riconducibili ad una alimentazione ricca di grassi, colesterolo, zuccheri, calorie e carente di nutrienti essenziali (Vitamine, Sali minerali, Antiossidanti, Acidi Grassi, Aminoacidi, Fibre).

Purtroppo le strategie commerciali delle aziende alimentari vanno nella direzione opposta; siamo sommersi da una miriade di prodotti che non contengono neanche la milionesima parte dei nutrienti essenziali di cui abbiamo bisogno e sono straricchi di sostanze nocive (grassi saturi, zuccheri raffinati, additivi alimentari sintetici, metalli pesanti, pesticidi, antibiotici).

Per raggiungere i propri obiettivi le aziende non esitano a utilizzare campagne di comunicazione molto efficaci volte più agli obiettivi di fatturato che al nostro benessere. Molti alimenti sono presentati come salutari, altri dotati di improbabili proprietà terapeutiche (“aiuta le difese immunitarie”, “fa digerire”, “rinforza le ossa”). Quasi tutti questi slogan sono sistematicamente bocciati dall'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, perché privi di comprovato fondamento scientifico.

8- Cibo Naturale, Artigianale o Esotico?

Le aziende alimentari studiano le tendenze, imparano a conoscere le nostre contraddizioni e debolezze, per presentarci i loro prodotti in modo seducente; i messaggi puntano di volta in volta sulla salubrità e naturalità, sul piacere, sulla novità, cercando di accontentare anche chi cerca genuinità e tradizione e vorrebbe orientarsi sui cibi naturali.

Un italiano su due vorrebbe mangiare cibo italiano tuttavia, purtroppo, nei prodotti alimentari italiani, vengono utilizzati sempre più anche materie prime d'importazione.

Quindi attenzione a tutte le indicazioni poste sui prodotti industriali ambigue e fuorvianti: naturale, della nonna, tradizionale, casereccio, come una volta, antica ricetta, nostrano, lavorato a mano, tipico ...

9- I suggerimenti della Nutrigenetica

Se da un lato la richiesta di cibo autoctono italiano è importante per motivi etici, per la difesa del nostro territorio, della nostra tradizione alimentare e della nostra economia, dall'altro lato deve diventare importante anche per garantire uno stato di salute ottimale; come dimostra la moderna scienza della Nutrigenetica (ovvero la scienza che studia come le sostanze contenute nei cibi siano in grado di interagire con i nostri geni fino a modularne le risposte cellulari), i geni di ogni persona si adattano meglio al tipo di cibo che i suoi antenati reperivano da sempre nella regione in cui sono nati: ad esempio, un individuo che viene da una progenie di pastori avrà molti meno problemi ad alimentarsi di latticini rispetto ad uno che proviene da una progenie di pescatori e viceversa.

Quindi non si parla più solo di quantità di cibo introdotto o di calorie, ma di informazioni molecolari compatibili o incompatibili che entrano nel sistema digerente, penetrano nell'organismo e regolano i processi metabolici di ogni cellula; se queste informazioni non vengono riconosciute dalle cellule (come avviene per la maggior parte dei cibi che consumiamo) si avvia un lento ma progressivo processo di disequilibrio molecolare (come nel caso di allergie ed intolleranze alimentari); è come se il cibo industriale ed esotico parlasse una lingua sconosciuta che il corpo non comprende.

Pensate a quanti italiani si alimentano con cibi che provengono da tutto il mondo (America, Australia, Cina, Giappone, India) ed hanno perso contatto con il cibo nostrano più consono alla loro genetica; e viceversa per i popoli menzionati che mangiano cibo italiano.

Nel tempo, l'evoluzione ha selezionato gli individui più adatti al loro ambiente anche in base ai cibi più giusti per il loro patrimonio genetico.

Vari esperti di invecchiamento e malattie correlate sostengono che bisogna scegliere i cibi che mangiavano i nostri bisnonni per mantenersi in salute, limitando quelli esotici verso i quali siamo meno "allenati" metabolicamente.

Con questo non si vuole evitare di gustare qualche cibo esotico o frutto tropicale, ma bisogna farlo sporadicamente per togliersi uno sfizio; non può diventare una consuetudine (come purtroppo succede), con tutte le problematiche connesse.

In ultima analisi, quando si parla di mangiare in modo sano dando la preferenza ai prodotti semplici offerti da Madre Terra (frutta, verdura, cereali integrali, legumi, olio) è importante che questi siano prodotti nel territorio di residenza e coltivati biologicamente.

10- Il legame tra giardini e Pianeti e agricoltura biodinamica

Nel mondo vegetale le piante sentono l'influenza di tutti i pianeti ognuno dei quali rappresenta un archetipo, ma solitamente sono governate soprattutto da uno o due di essi, di cui esprimono la funzionalità attraverso le forme, gli odori e le proprietà curative. Inoltre, nella loro crescita, le piante seguono i ritmi planetari: i germogli sono governati principalmente dal Sole, le foglie dal ritmo di Mercurio, i fiori da quello di Venere, l'apparato riproduttivo da Marte, i frutti da Giove e i semi da Saturno. Il tutto riunito in un'unica danza armonica.

I simboli astrologici hanno la pretesa di parlare di tutto il molteplice che nel teatro della vita è rappresentato e lo stesso Rinascimento cercava nello Zodiaco una chiave per poter spiegare ogni espressione del vivente. Anche ortaggi e orto che li produce hanno corrispondenza nei simboli planetari. L'orto è sotto il Toro, perché è segno di Venere e Giove, il più in sintonia con il cibo e con tutto ciò che alla natura è collegato. Venere – che nel Toro si trova in domicilio - è simbolo del naturale e Giove – che nel Toro è in esaltazione – è simbolo di cibo, cucina e alimentazione. Chi ha pianeti nel Toro o nella casa corrispondente, la seconda, spesso è ottimo cuoco ed eccellente forchetta, ma può avere a che fare con qualcosa di inerente all'alimentazione anche come professione. Nell'orto troviamo in ogni caso tutti i segni. Come si usava nel Medioevo e nel Rinascimento, la sapienza “analogica” farà corrispondere a un segno un determinato ortaggio, in base anche a forma e colore. Così il pomodoro apparterrà all'Ariete perché rosso, la carota sarà in sintonia con il Sagittario, perché lunga e arancione, il peperone giallo cadrà sotto il segno del Leone. Paracelso applicava queste analogie alla medicina e all'alimentazione, da cui principalmente la salute dipendeva e ancora dipende.

Lo sapeva bene anche Rudolf Steiner, il famoso antroposofa tedesco che formulò la sua idea di agricoltura biodinamica fondata sulla conoscenza delle forze che governano gli esseri viventi, con un'attenzione particolare ai pianeti e alle lune cercando di mettere nella giusta interconnessione terra e cielo. Il principio base della disciplina nasce dal concetto che la fattoria è un organismo a sé stante in cui tutti i suoi abitanti sono elementi autonomi ma interconnessi tra loro da relazioni che ne permettono la sopravvivenza reciproca. L'approccio utilizzato è definito olistico in quanto considera come un unico sistema il suolo e la vita che si sviluppa su di esso. Su questa base poi le piante, gli animali e lo stesso contadino (e i loro scarti) concorrono a fertilizzare, nutrire, e mantenere in salute l'intero ecosistema. Banditi naturalmente gli additivi chimici perché ogni pianta è considerata utile e non esistono infestanti da eliminare. La base di tutto sta nell'utilizzo di preparati biodinamici che sono strumenti fondamentali per fertilizzare il suolo perché capaci di trasferire le forze cosmiche e soprannaturali alla terra. Tra gli elementi utilizzati per creare questi preparati ci sono erbe minerali che si utilizzano anche in fitoterapia come l'achillea, il tarassaco, l'equiseto e la valeriana. La modalità è simile ai preparati omeopatici in cui ogni preparato serve per uno specifico processo di

decomposizione del suolo e alla dose minima rispetto alla massa dell'organismo da trattare. Si aiuta dunque la natura per ottenere una terra sempre più fertile, della quale possano beneficiare anche le generazioni future e alimenti vivi di qualità piena che nutrano l'uomo e gli diano salute.

Non c'è da stupirsi che nel secolo del materialismo e dello sfruttamento estremo delle ricchezze naturali la biodinamica non abbia potuto espandersi su larga scala. Bisogna però rallegrarsi che, nonostante tutto, venga seguita in molti Paesi da decenni con successo. Certo è difficile modificare comportamenti radicati, come in ogni campo della nostra esistenza in cui è richiesta una visione più ampia e un'attenzione che contrasti la superficialità dilagante. La biodinamica parte dalla conoscenza globale del pianeta e del suo rapporto con il cosmo; questa conoscenza non si acquisisce da un giorno all'altro ma solo attraverso un'abitudine all'osservazione della natura e delle sue leggi che dovrebbe entrare a far parte già dell'educazione scolastica. Si sta lentamente acquisendo una certa conoscenza ecologica ma si è ancora molto lontani dal capire la vita in tutte le sue manifestazioni.

Ma la biodinamica non è solo un modo di coltivare senza concime chimico e senza veleni in quanto il metodo è essenzialmente caratterizzato da una cosciente utilizzazione delle forze naturali che nella produzione vegetativa si esprimono fondamentalmente nella liberazione della terra di materie nutritive necessarie alla pianta, nell'ispirazione dall'atmosfera alla terra per mezzo delle piante e nell'autoregolazione che esiste in tutti gli organismi viventi. Il principio fondamentale della biodinamica è attivare la vita nella terra in modo che le sostanze presenti in quantità nel terreno enormemente superiori al bisogno, possano essere liberate e assimilate dalle piante nella misura necessaria. Questo processo naturale si svolge grazie a lombrichi, vermetti e microrganismi e ogni intervento deve avere come scopo di proteggere e intensificare questa micro stalla. L'ispirazione di sostanze dall'atmosfera è il secondo processo naturale. Solo in piccola parte, circa l'1%, le piante costruiscono la loro massa vegetativa dalla terra. Per il resto utilizzano anidride carbonica, acqua e azoto, che troviamo nell'humus in grande quantità. Con la costante distruzione e morte vegetativa l'azoto viene messo a disposizione per la vegetazione in crescita. Ecco perché un surplus di azoto presente di solito nei concimi chimici inibisce i processi naturali. Per quanto riguarda l'autoregolazione, possiamo fare un parallelismo anche con il corpo umano e la sua capacità di trovare sempre l'omeostasi. Ovvero l'adattamento alle condizioni esterne quello che di solito chiamiamo equilibrio della natura. Lo incontriamo nel nostro corpo capace di guarire oppure di resistere alle malattie. Lo incontriamo nei nostri muscoli che si rafforzano usandoli e della nostra pelle che si ispessisce dove viene consumata. Viceversa questa caratteristica è del tutto assente nel mondo inorganico dove il prolungato uso porta alla distruzione e non alla costruzione. Nel nostro metabolismo il processo di autoregolazione viene influenzato e guidato da sostanze presenti in quantità minima, per esempio vitamine, ormoni, enzimi e micro elementi. Mangiando determinati alimenti noi possiamo influenzare il nostro metabolismo e la nostra salute. Anche nella terra troviamo questo processo di metabolizzazione di sostanze organiche e tramite il metodo biodinamico possiamo aiutarlo e migliorarne l'efficacia attraverso accorgimenti specifici quali l'impiego della rotazione,

del cumulo e dei preparati biodinamici che altro non sono che strumenti per rafforzare la capacità autoregolatrice della terra, delle piante e dell'azienda agricola nel suo complesso.

Riprendendo il discorso iniziale sull'attenzione alle forze cosmiche sappiamo che tutto sul nostro pianeta ne è soggetto e ne è dipendente. Senza il sole non è possibile la vita, grazie alla luce avviene uno dei processi più meravigliosi della natura: la fotosintesi. Il sole determina il giorno e la notte, le stagioni, il ritmo vitale della terra. La scienza studia le macchie solari e la loro influenza sul clima. La luna governa i liquidi: le maree e il ciclo mestruale ne sono due esempi. Da sempre i contadini per seminare, potare e travasare seguono i movimenti della luna che sono stati studiati per decenni fino a scoprire che la pianta sviluppa più o meno ognuna delle sue parti (radici, foglie, fiori, frutti) secondo la posizione della luna al momento della semina. Seguendo il passaggio della luna attraverso lo zodiaco che fascia la sfera celeste si è osservato che la pianta sviluppa la parte radicale se la semina avviene quando la luna transita in certi segni, sviluppa fiori se transita in altri e così via.

Da sempre si dividono i segni zodiacali in quattro gruppi ognuno dei quali appartiene a un elemento: Ariete, Leone, Sagittario appartengono al fuoco. Toro, Vergine, Capricorno appartengono alla terra. Gemelli, Bilancia, Acquario appartengono all'aria. Cancro, Scorpione, Pesci appartengono all'acqua. Così anche le quattro parti della pianta si possono riferire agli elementi: radice/terra; foglie/acqua; fiore/aria; frutto/fuoco. Dunque quando la luna transita nei segni di fuoco seminiamo piante di cui vogliamo un buon sviluppo fruttifero. Quando la luna transita nei segni d'acqua, seminiamo piante di cui vogliamo usare le foglie. Quando la luna transita nei segni di terra, seminiamo piante di cui raccoglieremo radici e tuberi. Quando infine la luna transita nei segni d'aria semineremo piante di cui vogliamo i fiori.

11- Pianeti, cereali, giorni della settimana

Gli alimenti che ogni giorno mettiamo sulla nostra tavola non hanno solo effetti immediati sulla salute ma agiscono su sfere più profonde, trasformando il nostro modo di sentire e pensare. Rudolf Steiner insisteva sul valore terapeutico ed energetico del cibo che, accanto alle sue qualità nutritive, conserva sempre delle caratteristiche spirituali valorizzate dal rispetto delle leggi del mondo vegetale. Un passo per ritrovare contatto con le forze naturali è scoprire le potenzialità dei diversi cereali attraverso un'alimentazione in armonia con i giorni della settimana.

Cominciamo con il lunedì, giorno del riso che, crescendo nell'acqua, ha un intimo rapporto con la Luna, regina delle maree. La luna ci rimanda a dimensioni misteriose; ci suggerisce passività e abbandono. Un piatto di riso è un invito alla riflessione prima di passare al lavoro che ci aspetta. Il martedì, giornata dedicata al dio della guerra Marte, ci esorta all'azione e al coraggio. L'orzo era il nutrimento principale dei filosofi greci e dei gladiatori romani proprio perché stimola contemporaneamente meditazione e movimento. Il mercoledì, dedicato a Mercurio, messaggero degli dei, è il momento della trasformazione e del miglio. Il giorno di Giove, il giovedì, è dedicato alla saggezza intesa come forza d'animo. Il cereale associato è la

segale, il più resistente alle intemperie, che ha radici robuste e cresce anche in montagna. Il venerdì è nel segno di Venere e l'avena si presta all'atmosfera leggiadra e vitale che avvolge la dea della bellezza. Sotto l'influenza severa di Saturno arriviamo al sabato: il mais cibo prediletto dagli indiani d'America, dal carattere serio e saturnino, è il cereale associato a questo pianeta. Finalmente domenica, associata al Sole come dimostra il termine inglese Sunday. Con un pasto di frumento riusciamo ad accogliere dentro di noi le forze solari, irradiando tutti gli organi per un pieno di energia ed equilibrio armonico.

12- La cucina macrobiotica

Secondo l'ideatore di questa filosofia, Georges Oshawa, la macrobiotica non è una medicina empirica, ma l'applicazione, a tavola e tutti i giorni, dei principi della filosofia orientale.

Egli elaborò questa dieta ispirandosi allo stile di vita dei monaci zen. Mi ha sempre attratto molto perché suggerisce l'applicazione, a tavola e tutti i giorni, dei principi della filosofia orientale che ci riporta ad una semplicità di pensiero e azione nel quotidiano.

Il termine "macrobiotica" significa letteralmente "tecnica di lunga vita" (dal greco makros = lungo e bios = vita) e pone le sue basi sul mantenimento dell'equilibrio tra le opposte e complementari energie Yin e Yang che governano l'universo e quindi anche la salute degli esseri viventi.

L'interpretazione del cosmo della macrobiotica sostiene la tesi che non esista nulla se non lo Yin e lo Yang: lo Yin è caratterizzato dalla forza centrifuga e produce espansione, silenzio, calma, freddo e oscurità; lo Yang è la forza centripeta, produce contrazione, suono, calore e luce. La salute e, di conseguenza la malattia, sono conseguenze della condotta dell'individuo, che rispetta, o viola, l'ordine dell'universo. In tale percorso, fondamentale è il ruolo svolto dall'alimentazione.

Tutti gli alimenti utilizzati nella cucina macrobiotica sono classificati in Yin e Yang, in base alla presenza e la combinazione di sali minerali, alle caratteristiche del prodotto, al modo in cui vengono coltivati, trasformati e cotti, ma anche in base a come sono normalmente conditi e conservati. Conoscere gli alimenti secondo questo punto di vista orientale è molto utile per trovare l'equilibrio tra gli stessi e rimanere in salute.

Secondo la cucina macrobiotica ogni cibo appartiene a una delle due energie Yin e Yang.

Gli alimenti Yin sono quelli dal sapore acido, amaro, molto dolci o aromatici, e contengono una maggiore quantità di potassio. Gli alimenti Yang sono poco acidi, hanno un sapore salato, poco dolce, piccante e si caratterizzano per la maggiore presenza di sodio.

I principi fondamentali della macrobiotica classica sono:

- Seguire la stagionalità di frutta e verdura
- Scegliere frutta e verdura appartenente alla fascia climatica in cui si vive
- Ridurre al minimo il cibo animale
- Evitare gli zuccheri raffinati e tutto ciò che li contiene

- Introdurre nella propria alimentazione i cereali integrali in chicco e i legumi
- Imparare ad utilizzare i condimenti speciali e le alghe
- Alternare i vari tipi di cereali, di legumi e di verdure
- Utilizzare sale marino integrale del Mediterraneo
- Scegliere e cucinare il cibo attraverso la “bussola” yin e yang

La dieta macrobiotica esclude o limita drasticamente molti alimenti tra i quali tutti quelli trasformati da parte dell'industria (zucchero raffinato in primis, ma anche margarina), quelli di origine animale (carni in genere, uova, latte e derivati, miele), le bevande alcoliche, l'aceto, le bibite zuccherate, il caffè. I processi di lavorazione industriale, infatti, altererebbero gli equilibri energetici degli alimenti. Anche gli abbinamenti dei cibi vanno fatti secondo il criterio dell'equilibrio tra Yin e Yang : nel periodo invernale, essendo il freddo Yin, vanno privilegiati i cibi Yang, l'opposto nel periodo estivo.

Noi occidentali siamo spesso legati a ritmi stressanti e, oggi più che mai, avvertiamo il bisogno di ridimensionare la nostra vita e la nostra alimentazione.

Siamo sempre più coscienti che è possibile raggiungere l'armonia psicofisica e conseguentemente un maggior benessere conoscendosi meglio, curando e ascoltando i nostri reali bisogni e quelli del nostro organismo.

Secondo Ohsawa, seguendo quotidianamente una corretta alimentazione è quindi possibile mantenere l'equilibrio tra Yin e Yang e dunque ottenere un buon livello di salute!

13- La vita è movimento

La Medicina Naturale si basa sulle Leggi e i Principi della Natura che regolano i processi biologici dell'essere umano, rivolta al recupero dell'equilibrio psico-fisico attraverso percorsi integrativi ad indirizzo emozionale.

Le Leggi Naturali sono le linee guida che hanno accompagnato per milioni di anni gli esseri viventi nel corso dell'evoluzione e grazie alla loro applicazione non solo è stata possibile la sopravvivenza, ma si è anche stabilito un perfetto equilibrio tra gli esseri viventi e il proprio ambiente.

Essere in equilibrio significa avere la capacità intrinseca di auto-mantenersi e di auto-guarirsi, cioè di rispondere spontaneamente alla finalità stessa della Natura: il benessere.

In assenza di equilibrio, ossia quando viene meno la sintonia tra l'individuo e l'ambiente con il quale esso si relaziona, nasce un'esigenza biologica, una richiesta di modificare il rapporto tra l'individuo e l'ambiente per poter recuperare l'equilibrio perduto.

Come si rivela questa richiesta?

Attraverso la manifestazione di segnali d'allarme specifici, i sintomi, che denotano la nascita della malattia fisica e/o psichica.

Ogni sintomo è l'espressione di una precisa richiesta del nostro organismo, ma per saperne leggere e interpretare il senso biologico occorre conoscere il linguaggio della biologia, è necessario integrare le conoscenze mediche di fisiologia e patologia, logiche e razionali, con l'idioma analogico con cui si esprimono le nostre cellule e i nostri tessuti.

Questo linguaggio è stato utilizzato per milioni di anni nel corso dell'evoluzione da tutti gli organismi viventi, fin dal primo essere unicellulare ed è tutt'oggi memorizzato nelle membrane delle nostre cellule.

Ogni risposta di adattamento all'ambiente ha costituito un piccolo o grande salto nella nostra evoluzione, attraverso il potere derivante dalla capacità di cambiare. Tuttavia qualcosa si è perso nel rapporto uomo-natura e nella nostra capacità di auto-guarigione. La modernità, il progresso non hanno fatto altro che farci allontanare dai principi di armonia, di serenità, di fare parte del Tutto. Siamo diventati una società che non ha più tempo. I ritmi a cui siamo assoggettati e che la maggior parte di noi ha passivamente accettato insieme alla sottocultura che ci rende limitati, ciechi e meschini, non fanno altro che condurci lontano dalla vita intesa come movimento, adattamento, cambiamento. Cambiare non significa negare sé stessi, anzi, vuol dire guardarsi attraverso lo specchio neutrale del terapeuta per riconoscere la propria vera essenza e imparare a vivere al massimo del proprio potenziale.

Per questo uno dei principali obiettivi del naturopata è di stimolare il CAMBIAMENTO:

- Cambiare la percezione della malattia da evento malevolo e ostile a opportunità di crescita, comprendendone la natura di messaggero benevolo del corpo, leggerne i contenuti per trovare la direzione da prendere al fine di recuperare il proprio equilibrio psico-fisico
- Cambiare i propri comportamenti quando non sono in linea con le richieste biologiche del corpo, ovvero non sono in sintonia con il proprio progetto di vita, con il proprio spirito
- Cambiare l'atteggiamento nei confronti del disagio da passivo ad attivo, cioè non subire gli eventi delegando la responsabilità del proprio benessere ad altri o ad un intervento terapeutico imposto dall'esterno, ma rendersi partecipi del proprio destino, partecipando in prima persona alla propria trasformazione e consapevolizzazione tramite l'azione

Attraverso vari percorsi l'individuo può rendersi autonomo nel prendere coscienza di sé e delle proprie potenzialità evolutive e auto-terapeutiche.

Le più recenti acquisizioni medico-scientifiche riconoscono che l'origine della gran parte delle malattie fisiche, se non addirittura di tutte, affonda le sue radici nel substrato emozionale.

Gli eventi della nostra vita evocano in noi emozioni ancestrali, istintuali, profonde, allarmi che dovrebbero far scaturire la nostra azione più adeguata verso lo stimolo ambientale. Molte volte questo accade spontaneamente, attraverso adattamenti che favoriscono l'equilibrio ma, quando ciò non avviene nel modo corretto, è facile entrare in scontro con l'evento, vivendo così un compromesso che ci impedirà di fornire la risposta utile per l'equilibrio, a favore di una risposta stressogena. A seconda dell'intensità e della durata, questa si manifesterà come reazione dei nostri tessuti e organi, una risoluzione indispensabile per fornire quella risposta biologica che la nostra mente non è stata in grado di dare consapevolmente.

Dobbiamo dunque imparare a modificare le nostre risposte emotive attraverso pensieri, emozioni e ambiente.

Non siamo più vittime dei nostri geni, come per lungo tempo abbiamo pensato. Quando ci pensiamo come vittime, automaticamente il nostro margine di azione sulla realtà crolla a picco. Il lavoro da compiere ora è quello di aiutare le persone a cambiare le proprie percezioni, in modo da modificare il proprio stato d'animo e conseguentemente la propria chimica corporea, generando per se stessi salute e guarigione.

In pratica, come possiamo modificare le nostre risposte emotive a ciò che ci accade, come riscrivere le nostre credenze? La cellula è come un chip che contiene dati. Le nostre credenze sono immagazzinate nella membrana cellulare e vengono costantemente trasmesse al cervello che le interpreta. La mente risponde a questi messaggi vibrazionali creando uno stato di coerenza tra le credenze e la realtà: quando le cellule trasmettono alla mente, la mente lavora diligentemente per creare la medesima realtà chimica presente nel corpo. Se nelle nostre credenze e convinzioni ci percepiamo come malati, il cervello coordina le cellule affinché questo pensiero si realizzi. Al contrario se le cellule trasmettono un segnale di salute e benessere, il cervello lavorerà perché questo accada.

14- Epigenetica

Un nuovo ramo della scienza medica, l'epigenetica (lo studio dell'espressione genica sotto l'influsso di segnali informativi provenienti dal micro e dal macro ambiente, dove il fenotipo cambia e il genotipo resta lo stesso per via della metilazione degli istoni e della cromatina) sostiene quello che i Tibetani hanno sempre sostenuto da migliaia di anni, ovvero che il nostro DNA funziona come un'antenna che emette e riceve frequenze. I circa mille miliardi di cellule del nostro corpo non solo comunicano fra di esse ma, allo stesso tempo, scambiano continuamente informazioni con il mondo esterno.

Ciò è stato comprovato anche a livello scientifico: si è scoperto che le nostre emozioni ed i nostri sentimenti influenzano il DNA, che a sua volta influenza gli atomi e le molecole di quello che ci circonda. L'ascolto di antichi mantra ad esempio genera emozioni che danno risposte chimiche positive al nostro DNA ed alle nostre cellule. E' possibile dunque ristabilire le giuste frequenze nel nostro Essere.

Il corpo abbandona le tensioni muscolari, facendo fluire l'energia che ristagna nella muscolatura contratta, liberando eventuali blocchi energetici.

La mente si distende, producendo onde alfa e theta, e lo spirito, grazie al rilassamento di mente e corpo, può attingere alla conoscenza silenziosa insita in ognuno di noi.

15-Alimentazione ed epigenetica

Come possiamo influenzare positivamente il nostro ambiente interno e le nostre cellule ?

Tanti sono gli articoli di letteratura scientifica che dimostrano come le diete a base vegetale provocano modificazioni epigenetiche tali da divenire una reale prevenzione per patologie come cancro al colon retto, prostata, o da sindromi metaboliche, colesterolo, ed ancora osteoporosi o patologie degenerative, pressione cardiovascolare. Tanti sono anche i casi di regressione da queste patologie.

Nel mese di agosto del 2009 la rivista *American Journal of Clinical Nutrition* ha pubblicato alcune conclusioni del progetto EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), un grande studio epidemiologico a cui ha contribuito anche AIRC. I vegetariani vedrebbero ridursi del 12 per cento il rischio di ammalarsi di tumore in generale, ma nel caso delle leucemie, del cancro dello stomaco e della vescica si notano riduzioni che arrivano addirittura al 45 per cento. Il notevole numero di soggetti esaminati (oltre 60.000) dà notevole peso ai dati ottenuti. Un altro studio, effettuato da ricercatori dell'Istituto Karolinska di Stoccolma, ha valutato la relazione tra la quantità di acido linoleico coniugato (un elemento presente nei formaggi e nella carne di manzo) e lo sviluppo di tumore al seno. Gli studiosi non hanno notato alcun effetto benefico di questa sostanza (benché questa fosse l'ipotesi di partenza), ma nemmeno un effetto negativo. Non solo cancro anche diabete e malattie autoimmuni. Altra ricerca in corso all'Int di Milano: il progetto «MeMeMe» (sindrome metabolica, dieta mediterranea, metformina), finanziato dall'European Research Council. «Stiamo arruolando volontari con la sindrome metabolica, senza gravi patologie pregresse: persone dai 55 anni in su con la pancia, pressione, glicemia e trigliceridi alti, e ancora alti livelli di colesterolo cattivo e bassi di quello buono. Ne abbiamo reclutati 300 e puntiamo a quota 2 mila». L'obiettivo? «Cercare di limitare le morti da infarto, con Alzheimer o a causa di altre patologie croniche. Protagonista il gene Ampk, che si attiva mangiando meno o introducendo meno calorie.

Una dieta ricca di metionina (carni e formaggi) può produrre una ipermetilazione di alcune aree cerebrali con aggravamento della schizofrenia o delle psicosi.

Invece cibi come i broccoli che contengono inibitori naturali della deacetilazione, da esperimenti sull'animale, sembra possano contrastare l'ipermetilazione e quindi essere utili in queste patologie.

Al contrario, una dieta che induca una maggiore sintesi endogena di s-adenosilmetionina (la molecola contenuta nell'antidepressivo Samyr) può essere efficace nel contrastare una depressione unipolare di tipo catatonico

16- Meditazione ed epigenetica

Uno studio internazionale condotto nel 2014 da ricercatori che operano nel Dipartimento di medicina predittiva e per la prevenzione dell'Istituto nazionale dei tumori (Int) a Milano, ha analizzato un gruppo di meditatori esperti, sottoponendoli a un prelievo prima e dopo una sessione di meditazione di otto ore.

Hanno rilevato come la meditazione porta ad una modificazione epigenetica tale che andava ad agire sulla regolazione del gene proteina che si occupa dei processi infiammatori, andandoli a spegnere. Inoltre vengono modificati anche i geni che regolano l'acetilazione degli istoni, enzimi che consentono o bloccano

la lettura del Dna. Sottolinea Nitamo Federico Montecucco, direttore dell'Istituto di Psicosomatica PNEI, docente di medicina psicosomatica PNEI e neuropsicologia nel Corso di Medicina Naturale dell'Università di Milano "sono dimostrati gli effetti della meditazione. Numerosi studi dimostrano in modo molto evidente come attraverso la meditazione si ha un riequilibrio e un bilanciamento attraverso una azione epigenetica, attivando o disattivando alcuni sistemi. La meditazione agisce sul sistema del piacere, aumenta l'efficienza del sistema immunitario, e si raggiunge una forte fiducia di sé." Attraverso la meditazione e la Mindfulness è dimostrato avvenga la modificazione dell'attivazione genica in senso positivo: ovvero si ha il riequilibrio del sistema ormonale e di quello immunitario. Il riequilibrio è dimostrato perché laddove c'è carenza di serotonina e dopamina si ha un aumento dei livelli ormonali, mentre in caso di eccesso di queste sostanze sia ha un abbassamento.

17- Yoga, cancro ed epigenetica

Nel 2014 altro studio importante su come la pratica dello yoga (a tutto tondo, quindi asana, pranayama, meditazione) porta a regolazione epigenetica, inibizione delle proteine legate all'infiammazione ed allo stress.

Già nel 2008 era comunque uscito uno studio a riguardo, una pubblicazione (su Plos One), realizzata da un gruppo di studiosi, che riporta uno studio sullo yoga e i suoi effetti a livello genetico.

Nell'esperimento vengono naturalmente coinvolti dei campioni umani, secondo il seguente criterio: un gruppo M di persone che meditano da molti anni (non viene specificato il tipo di yoga); un gruppo N1 di controllo di persone che non praticano yoga e non lo hanno mai praticato; un gruppo N2 di persone che hanno regolarmente praticato yoga per 8 settimane. Ogni gruppo era costituito da 19-20 persone e gli studi sono stati fatti su campioni di sangue.

Quello che è stato verificato analizzando i geni di queste persone è che nei vecchi yogi (M) ben 2209 geni si esprimevano in modo diverso rispetto ai non meditanti (N1), ovvero davano un'informazione diversa rispetto a quella che avrebbero dovuto dare. Mentre quelli del gruppo N2, che meditavano da 2 mesi, presentavano 1561 geni cambiati rispetto all'inizio e 433 geni si esprimevano nello stesso modo che negli anziani (M).

Questi dati sono interessanti perché mostrano come la meditazione influenza l'espressione dei geni in tempi brevissimi. Inoltre in questo cambiamento c'è un'evoluzione: i nuovi yogi non raggiungono subito il livello degli yogi anziani, ma c'è un'evoluzione graduale.

Hanno visto che chi medita è in grado di spegnere i geni dello stress. Essi ci sono ma non fanno più produrre proteine e questo avviene con effetti a lungo termine.

Durante lo studio hanno raccolto altri dati su come emozioni, comportamento, coscienza possono modificare l'espressione del DNA. Il genoma inoltre risponderebbe ai suoni, al timbro della voce, ai mantra.

18- Geni attivati e geni disattivati: l'influenza dell'ambiente

Tutto comincia con la vita che viene definita da Lipton come "movimento". Le proteine, elemento primario della vita, si uniscono in catena e si muovono in risposta ai segnali che provengono dall'ambiente. Sulla superficie di ogni cellula, i recettori delle proteine ricevono i segnali dall'ambiente mentre le proteine effettrici trasformano i segnali in vibrazioni e le trasmettono al cervello che le interpreta. Non ci vuole tanta immaginazione per capire che differenza passa per le nostre cellule tra l'essere immersi nelle gioie dell'innamoramento piuttosto che in una vita di stress e continuo nervosismo.

Negli anni Ottanta, quando Lipton – precursore e divulgatore dell'epigenetica - scoprì che è la membrana cellulare ad essere il vero cervello della cellula, le sue ricerche di frontiera suggerivano che i segnali propagatori delle emozioni sono la principale causa nello sviluppo della malattia. Le ricerche in questo campo hanno dimostrato come lo stress, l'alimentazione, le credenze, le tossine e tanti altri fattori attivano in maniera differente la chimica cellulare, che a sua volta regola l'espressione dei geni. Secondo Lipton questa nuova area di studio dimostra come le influenze ambientali siano molto più potenti dei geni nel causare le malattie. Egli riferisce che i più recenti studi sul cancro evidenziano come i fattori genetici influenzano l'occorrenza della malattia solo nel 10% dei casi. In altre parole, l'ambiente è responsabile delle nostre malattie per il 90% dei casi.

Ancora più interessante è il fatto che le correnti ricerche dimostrano come le nostre strutture proteiche siano più pesantemente attivate da segnali non fisici piuttosto che da segnali chimici. In altre parole, la nostra percezione del mondo ha sulla nostra salute un'influenza molto più profonda e potente di qualsiasi medicina: la scienza di frontiera ci sta dicendo che ognuno di noi possiede innate e straordinarie capacità di autoguarigione.

Secondo Lipton ora c'è un grande lavoro da compiere: quello di far capire alle persone che modificare i loro pensieri e le loro credenze è molto facile e ci suggerisce di insegnare ai nostri bambini prima dei sei anni che questo è possibile, che è facile e che, cambiando i nostri pensieri, possiamo guarire i nostri corpi e vivere nella gioia, nella vitalità e nell'amore. Nei primi sei anni di vita il cervello umano lavora principalmente utilizzando le onde theta che creano uno stato mentale ipnagogico (tutto quanto è relativo alla fase di transizione dalla veglia al sonno e viceversa). Aggirandosi tra noi in questa sorta di stato di trance, i bambini assorbono le convinzioni e le credenze dei genitori direttamente nel proprio subconscio, senza porsi domande e discernere. Ricordarsi che i bambini sono spugne che assorbono ben oltre i nostri comportamenti esteriori, ma si nutrono letteralmente del nostro sentire, della nostra predisposizione nei confronti della vita, del nostro sé, può aiutarci ad agire su noi stessi al fine di formare una generazione nuova per il domani.

19- Ayurveda

Nulla di nuovo viene detto come sapere, visto che basterebbe aprire un libro Veda per leggere gli stessi concetti, ma grazie alle scienze, alla neuroimaging ecc. possiamo dare un substrato scientifico ad un sapere così antico reputato solo filosofico.

L'ayurveda dice già molto se non tutto, come le filosofie del qui ed ora buddiste e quelle yogiche della meditazione.

La nostra parte razionale viene sfamata ancora una volta grazie alla scienza, l'importante è però riuscire a non isolare nuovamente i concetti e comprendere che si tratta solo di integrazione che corre di pari passo ad un sapere antico, come due corde che si intrecciano a vicenda.

Una visione olistica, circolare del tutto, dove fisica quantistica ed epigenetica semplicemente traducono con linguaggio "moderno" e scientifico quello che antichi saperi dicono da millenni.

Dunque, secondo l'epigenetica non è vero che noi siamo predestinati, monolitici nel nostro essere, vittime del caso. Noi siamo i co-creatori di quel che siamo, decisamente protagonisti attivi.

L'ambiente condiziona profondamente la nostra biologia, e per ambiente va inteso sia l'ambiente esterno quindi paesaggistico, sociale, alimentazione, aria, acqua ecc. ma anche quello interno. L'ambiente interno è fatto di azioni e reazioni, i tramiti visivi degli impulsi esterni ed interni, i pensieri, le emozioni (quindi la nostra mente) non dimenticando tutta la componente chimica.

La programmazione epigenetica dell'espressione genica è sensibile all'ambiente dalle prime fasi della vita, quindi sia l'ambiente sociale sia quello chimico possono influenzare il modo con cui il genoma è programmato.

Studi dimostrano che le avversità nelle prime fasi della vita lasciano il segno sul nostro epigenoma ed influenzano, nella vita adulta, la reattività allo stress e la salute, fisica e mentale.

Analogamente, è ormai evidente che anche gli adulti rispondono epigeneticamente ai segnali ambientali che influenzano la fisiologia, i comportamenti e il rischio di malattia.

Secondo l'Ayurveda la longevità e qualità della vita dipendono da due fattori: daiva e purushakara.

Il daiva sono le azioni compiute ora ed in passato (il karma passato possiamo vederlo come il nostro DNA) mentre il purushakara è ciò che facciamo in questa vita. Tutti i fattori esterni come il tempo, il clima, la nutrizione, lo stato emozionale, i rapporti umani, le circostanze sociali, l'età, l'ora del giorno alterano costantemente la composizione energetica del corpo. L'ayurveda insegna tanti metodi per imparare a mantenere in noi questo equilibrio secondo la costituzione individuale e le circostanze della vita.

La genetica racconta che quello che tu sei, dal colore dei capelli, alla predisposizione a malattie, ai comportamenti caratteriali. Tutto è predisposto dal punto di vista genetico.

I geni sono parti di DNA e vanno a determinare ciò che sei ora, ciò che sei stato e sarai. In una visione karmica immutabile, rigida basata sulla "fortuna" o meno di avere geni fortunati.

Ma sappiamo già che il karma non è questo ed infatti la nostra vita non è solo in mano ai geni. Credo che l'intento sia la chiave.

Solitamente l'intenzione viene concepita come un atteggiamento di forte determinazione volto a conseguire a tutti i costi i risultati prefissi. La garanzia di ottenere lo scopo prefissato è dato dalla combinazione di un lavoro indefesso e di una costante spinta verso il successo. Per un naturopata la visione è diversa: l'intenzione è una forza universale che permette l'atto stesso della creazione, in tutti gli ambiti. L'intenzione non è un atteggiamento individuale che muove ciascuno di noi all'azione, ma un'energia cosmica di cui tutti facciamo parte, e alla quale possiamo attingere per plasmare realmente la nostra vita, come ho già scritto. Dobbiamo volgere i nostri pensieri alla connessione fra noi e l'intenzione come energia universale le cui caratteristiche sono l'amore, la bellezza, la creatività e la forza infinita. E ricordarci di nutrire il nostro corpo, la nostra mente, il nostro spirito di energia e informazioni. Perché il nostro corpo è costituito da energia e informazione, abbiamo dunque bisogno di entrambe per nutrirlo. Ad ogni singolo livello del nostro essere. Intendo, come spiegato anche dagli esagrammi dell'I Ching di cui scrivo più avanti, che davvero "l'uomo è ciò che mangia" (Feuerbach) in ogni dimensione umana: come si pensa, così sarà l'inclinazione della nostra mente; ogni anima è e diventa ciò che contempla; più pesante sarà il cibo, più pesante sarà il corpo. Per cui il nostro valore umano va di pari passo con le cose di cui ci nutriamo. Dunque il corpo assume energia tramite la respirazione e l'alimentazione; recupera le energie tramite il sonno. Assume informazioni tramite la dieta, l'igiene, la cura di sé, il movimento.

20- Il nutrimento nell' I Ching

Da decenni studio, mi interesso e mi perdo nel libro dei mutamenti I Ching. Qui la saggezza cinese è racchiusa in sessantaquattro esagrammi, che descrivono il vario comporsi e combinarsi delle forze dell'Universo e della Natura nel movimento ciclico delle stagioni, indicano situazioni ed eventi differenti che coincidono nel momento esatto del lancio delle monete. I simboli e le immagini dell'esagramma ci danno una chiave di lettura del responso che è da intendersi come una tendenza, una direzione nel macrocosmo (e nel microcosmo di chi chiede) verso cui gli eventi andranno a disporsi.

Anche qui ho trovato illustrate spiegazioni relative al nutrimento in alcuni esagrammi di grande validità e attinenza al tema del nutrimento: 5 Hsü - L'Attesa, 27 I - Nutrimento, 48 Ching - Il pozzo (acqua), 50 Ting - Il crogiolo (vivande). Ne riporto di seguito la spiegazione.

5. Hsü - L'Attesa (il Nutrimento)

Tutti gli esseri hanno bisogno di essere alimentati dall'alto. Ma l'elargizione di nutrimento ha il suo tempo, e bisogna attenderlo. Il segno mostra le nuvole nel cielo, dispensatrici della pioggia che allietta tutto il mondo vegetale e fornisce all'umanità cibo e bevande. Questa pioggia verrà a suo tempo. Non si può costringerla a scendere, bisogna attenderla. L'idea dell'attesa é inoltre suggerita dalle qualità dei due segni primordiali:

dentro forza, davanti ad essa pericolo. Forza davanti al pericolo non agisce precipitosamente ma sa attendere, mentre debolezza davanti a pericolo si agita e non ha la pazienza di attendere.

La sentenza

L'attesa. Se sei verace hai luce e riuscita. Perseveranza reca salute. Propizio è attraversare la grande acqua. L'attesa non è un vano sperare. Essa ha la certezza interiore di raggiungere la meta. Unicamente questa certezza interiore dà la luce che sola conduce alla riuscita. Ciò porta alla perseveranza che reca salute e conferisce la forza per attraversare la grande acqua. Un pericolo ci sta dinnanzi bisogna superarlo. Debolezza e impazienza non possono far nulla. Solo chi è forte potrà fondare il proprio destino, poiché egli è capace di persistere nell'attesa grazie la sua sicurezza interiore. Questa forza si manifesta in una sincerità inesorabile. Solo se si sanno vedere le cose come sono, guardandolo in faccia, senza inganni e illusioni, dagli avvenimenti nasce una luce che indica la via per riuscire. A ciò deve seguire un'azione risoluta e perseverante; perché soltanto andando decise incontro il proprio destino si può venirne a capo. Allora è possibile attraversare la grande acqua, cioè prendere la decisione e superare il pericolo.

L'immagine

Nubi salgono nel cielo: l'immagine dell'attesa. Così il nobile mangia e beve, ed è lieto e di buon umore. Quando le nubi salgono nel cielo é indizio di pioggia. Non si può far altro che attenderne la caduta. Così avviene anche nella vita quando un destino si prepara. Fintanto che il momento non è ancora maturo non bisogna darsi pensiero né voler plasmare il futuro intervenendo e affaccendandosi; si deve invece accumulare tranquillamente forza per il corpo, mangiando e bevendo, e per lo spirito, stando sereni e di buon umore. Il destino giunge spontaneo, da sé, e allora si è pronti.

27 - I - gli angoli della bocca (il sostentamento)

Il segno è l'immagine di una bocca aperta, sopra e sotto le labbra salde, in mezzo l'apertura della bocca. Dall'immagine della bocca, attraverso la quale si ingeriscono i cibi per nutrirsi, l'idea passa al sostentamento. Nelle tre linee inferiori è rappresentato il proprio nutrimento, quello fisico e nelle tre linee superiori sono rappresentati il nutrimento e la cura degli altri, nel senso spirituale superiore.

La sentenza

Gli angoli della bocca. Perseveranza reca salute. Guarda al sostentamento e al modo in cui un uomo cerca egli stesso di riempirsi la bocca.

Nel dedicarsi alla cura e al nutrimento è importante occuparsi delle persone meritevoli ma anche provvedere nel modo giusto a se stessi. Se si vuole conoscere qualcuno basta solo guardare a quali persone egli rivolge le sue cure e quali lati del suo essere cura e alimenta. La natura sostiene tutte le forme viventi. Il grande uomo nutre e cura i capaci per provvedere attraverso questi alla cura di tutta l'umanità. A questo proposito si legge: quando si vuol riconoscere se qualcuno è capace o inetto, basta guardare a quale parte del suo essere egli dà particolare importanza. Il corpo a parte i nobili parte ignobili, parti importanti e parti insignificanti. Non bisogna danneggiare ciò che è importante per l'amore dell'insignificante e ciò che è nobile per amore

dell'ignobile. Chi cura le parti e significati del suo essere è un uomo insignificante. Chi cura le parti nobili del suo essere è un uomo nobile.

L'immagine

Ai piedi del monte vi è il tuono: l'immagine del sostentamento. Così nobile sta attento alle sue parole di è moderato nel mangiare e nel bere.

“Dio compare nel segno dell' eccitante”. Quando in primavera le energie vitali si ridestano tutte le cose nascono di nuovo. “Egli porta le cose a compimento nel segno dell'arresto”. Così alla fine dell'inverno, quando i semi cadono a terra, tutte le cose giungono a compimento. È questa un'immagine del nutrimento attraverso moto e quiete. Il nobile prendere ciò a modello per il nutrimento e la cura del suo carattere. Le parole sono moto che va dall'interno verso l'esterno. Mangiare e bere sono moti che vanno dall'esterno verso l'interno. Entrambi i generi di moto vanno moderati dalla quiete. La quiete farsi che le parole che escono dalla bocca non oltre passino la misura, il nutrimento che entra nella bocca non oltrepassi la misura. Questa è la cura del carattere.

L'alimentazione non è un singolo atto ma un processo sia materiale che spirituale nel quale si attua per mezzo dell'alternanza di moto e quiete tra il dentro e il fuori e quindi il vuoto e pieno della bocca. Questa è, oltreché passaggio della respirazione, la porta del cibo e delle parole. Nella bocca avvengono due importanti trasformazioni: quelle in entrata del cibo attraverso la masticazione e le salivazione, il solve et coagula degli alchimisti e quella metaforica in uscita della consapevolezza, delle parole, della riflessione prima di parlare.

Comunicazione/nutrimento: cibo che entra e nutre, parole che escono e nutrono gli altri.

Silenzio/digiuno: cibo che non entra, parole che non escono.

48- Ching - Il pozzo

Sotto sta il legno sopra l'acqua. Il legno scende nella terra per sollevare l'acqua. È l'immagine dell'antico pozzo cinese a bilanciere. Per legno non si intendono i secchi i quali anticamente erano di argilla, bensì la stanga di legno il cui moto estrae l'acqua dal pozzo. L'immagine allude anche al mondo delle piante le quali fanno salire l'acqua della terra attraverso le loro vene. Il pozzo da cui attingere l'acqua contiene inoltre l'idea dell'inesauribile elargizione di alimento.

La sentenza

Il pozzo. Si cambi pure di città ma non si può cambiare il pozzo. Non cala e non cresce. Essi vanno e vengono e attingono al pozzo. Se si è quasi raggiunta l'acqua del pozzo ma non si è ancora sul fondo con la corda, oppure se si rompe la brocca, ciò reca sciagura.

Nell'antica Cina le capitali venivano talvolta trasferite vuoi perché si sceglieva un sito più favorevole vuoi perché cambiava la dinastia. Lo stile architettonico mutò nel corso dei secoli ma la forma del pozzo è rimasta la stessa dall'epoca più remota fino a oggi. Così il pozzo è un'immagine dell'organizzazione sociale dell'umanità nelle sue esigenze vitali più primitive, indipendenti da qualsiasi struttura politica. Mutano le strutture politiche, le nazioni ma la vita dell'uomo con le sue esigenze rimane la stessa e non si lascia mutare. Questa vita è anche inesauribile non cala e non cresce ed è un bene comune. Le generazioni vanno e

vengono, e tutte fruiscono della vita nella sua inesauribile pienezza. Per una buona organizzazione statale o sociale dell'umanità occorrono però due cose. Bisogna scendere fino ai fondamenti della vita. Ogni atto superficiale nell'ordinamento della vita che lascia insoddisfatti bisogni vitali più profondi è imperfetto come l'assenza di qualsiasi tentativo di ordinamento. Altrettanto nociva è la negligenza: allora si rompe la brocca. Quando per esempio la difesa militare di uno Stato viene esagerata al punto da provocare delle guerre che a loro volta distruggono la potenza dello Stato, questo è un infrangere la brocca. Il segno va preso in considerazione anche per il singolo individuo. Per quanto diversi siano i talenti e la cultura degli uomini, la natura umana nei suoi fondamenti è la medesima in ognuno. E ognuno, coltivandosi, può attingere all'inesauribile fonte di ciò che è divino nella natura umana. Ma anche qui incombono due pericoli: innanzitutto, che nella propria formazione non si penetri fino alle radici autentiche dell'umanità, rimanendo impigliati nelle convenzioni (una tale semi cultura è dannosa quanto la mancanza di cultura); oppure che si subisca un crollo improvviso e si trascuri di coltivare se stessi.

L'immagine

Sopra il legno vi è acqua: l'immagine del pozzo.

Così il nobile anima il popolo durante il lavoro e lo esorta all'aiuto reciproco.

Sotto il trigramma Sun, legno, e in alto il trigramma K'an, acqua. Il legno assorbe l'acqua verso l'alto. Come il legno, in quanto organismo, imita la funzione del pozzo a beneficio di ogni parte della pianta, così il nobile ordina la società umana in modo che le sue parti si integrino, come quelle di un organismo vegetale per il bene comune.

50- Ting - Il Crogiolo

Le sei linee formano l'immagine di un crogiolo: in basso le gambe, poi il ventre, quindi gli orecchi o manici, in alto gli anelli per portarlo. L'immagine del crogiolo suggerisce nel contempo l'idea del nutrimento. Il crogiolo, fuso in bronzo, era l'utensile che nel tempio degli avi durante i banchetti conteneva i cibi cotti. Da esso il padrone di casa attingeva le pietanze da mettere nelle scodelle degli ospiti. Anche il pozzo contiene il concetto secondario delle elargizioni degli alimenti, però si riferisce di più al popolo. Il crogiolo, come utensile di una civiltà, suggerisce la cura, il nutrimento degli uomini di valore, una cura che ridondava poi a vantaggio del governo statale. Questo esagramma e il pozzo sono gli unici due nel Libro dei Mutamenti che rappresentano oggetti fabbricati dall'uomo. Tuttavia anche qui l'idea ha il suo lato astratto. Sun, in basso, è il legno e il vento; Li, in alto, è la fiamma: insieme rappresentano la fiamma attizzata dal legno e dal vento la quale suggerisce anch'essa l'idea della preparazione del cibo.

La sentenza

Il crogiolo. Sublime salute. Riuscita.

Mentre il pozzo si riferisce al fondamento sociale della vita, il quale è come l'acqua che serve da alimento al legno, con il crogiolo si allude alla sovrastruttura culturale della società. Qui il legno serve da alimento alla fiamma, allo spirito. Tutto ciò che è visibile deve superare se stesso e continuare nell'invisibile. Così ottiene la vera consacrazione e la vera chiarezza, e mette saldamente radici nel cosmo. Qui si mostra dunque come

la civiltà ha il suo culmine nella religione. Il crogiolo serve per sacrificare a Dio. La più eccelsa cosa terrena deve essere sacrificata al divino. Ma ciò che veramente è divino non si mostra avulso dall'umano. La più eccelsa rivelazione di Dio sta nei profeti e nei santi. La loro venerazione è la vera venerazione di Dio. La volontà divina da loro rivelata deve essere accolta con umiltà e nascono allora l'illuminazione interiore, la vera comprensione del mondo che conducono a grande salute e successo.

L'immagine

Al di sopra del legno vi è il fuoco: l'immagine del crogiolo. Così il nobile assestando la sua posizione consolida il destino.

Il legno è il destino del fuoco: fintanto che sotto c'è il legno, sopra del fuoco. E lo stesso per la vita umana. Anche nell'uomo c'è un destino che conferisce la forza alla sua vita. E quando si riesce ad assegnare alla vita e al destino il posto che loro compete, si consolida il destino, poiché allora si ha diretta consonanza tra vita e destino. In queste parole sono contenuti accenni alla cura della vita che richiamano quelli trasmessi oralmente dagli insegnamenti segreti dello yoga cinese.

Anche questa lettura mi parla di una conoscenza antica ma così attuale che deve aiutarci come umani a comprendere l'importanza dei nutrimenti e di come siamo in relazione con tutti i viventi. C'è un legame essenziale tra tutti i viventi nel grande ecosistema della vita. È la legge dell'interconnessione del tutto, della non separabilità di tutte le cose e dell'interdipendenza che ne scaturisce, una logica che il buddhismo conosce da sempre e pone al centro della sua ontologia secondo cui "essere è in realtà inter-essere" (Thich Nhat Hanh - Essere pace - Ubaldini ed.). Anche in Occidente in realtà c'è chi era arrivato da tempo a tale visione del mondo, per esempio Marco Aurelio (op.cit.): "tutte le cose sono collegate le une con le altre, e sacra è la loro connessione: nessuna, si può ben dire, è estranea all'uomo; tutte sono organicamente coordinate e insieme concorrono a formare l'ordine stesso dell'universo". La consapevolezza di questo legame strutturale con la vita in tutte le sue forme non può non incidere sul modo in cui ci alimentiamo, portandoci a comprendere che la saggezza che presiede alla nostra alimentazione è direttamente proporzionale alla cura verso la vita degli altri viventi. Il che significa che alimentiamo veramente la nostra vita in ogni sua dimensione solo se curiamo al contempo la vita degli altri viventi. Non posso nutrire il mio corpo a dispetto del mio spirito, devo nutrire il mio corpo in modo conforme al nutrimento del mio spirito; e siccome lo spirito si nutre di cura, attenzione e amorevolezza, allo stesso modo dovrò nutrire il corpo favorendo al massimo la cura, l'attenzione e l'amorevolezza. La domanda che dovremmo farci, soprattutto in questo periodo storico che l'umanità sta vivendo, è la seguente: quale alimentazione è più adatta a favorire il cammino verso un ideale della relazione armoniosa con tutte le forme di vita e per prevenire la malattia? Credo che l'unica risposta sia orientarsi verso un'alimentazione vegetariana perché è la più vicina a un ideale di non violenza e al rispetto per qualsiasi forma di vita oltre che d'aiuto per la nostra salute e quella del pianeta.

Appare tutto semplice perché lo è. Tuttavia a volte capita che nonostante cura, impegno e alimentazione attenta qualcosa nel nostro corpo si alteri e ci si ritrovi con qualche organo colpito. Qui mi riferisco ai

problemi polmonari e dunque: come essere d'aiuto a chi si rivolge a noi naturopati con problematiche legate al respiro e quali strumenti usare per la comprensione della tematica? Naturalmente la cosa più importante è la prevenzione attraverso la quale possiamo preservare e non sprecare la forza vitale che è in ognuno di noi. Nella cultura cinese il termine utilizzato è Jing, l'essenza, la forza essenziale che in ogni individuo è costituita da due parti: quella congenita, fornita dai genitori al momento del concepimento e quella acquisita, che si forma a partire dagli alimenti e dall'aria che respiriamo.

Credo sia per questo che si vedono persone con un corpo sano nonostante alimentazioni sbilanciate a base di junk food, vite sregolate eccetera: un patrimonio genetico forte senz'altro aiuta. Non sono riuscita a trovare un'altra risposta. Per tutti gli altri, qualche consiglio iniziando da una breve spiegazione del movimento metallo al quale corrispondono polmoni e intestino crasso e della loro individuazione sul piede.

21- Respiro e profondità: l'elemento metallo in medicina tradizionale cinese



L'organo corrispondente alla loggia Metallo è il Polmone e il viscere associato l'Intestino crasso: in comune hanno caratteristiche di raccolta, condensazione e gestione dei liquidi e delle impurità, regolando umidificazione e secchezza nel corpo. Il Polmone raccoglie aria e con essa Qi cosmico per distribuirlo in tutto il corpo (viene infatti definito "maestro del Qi") ed elimina le impurità attraverso la pelle e la respirazione; l'Intestino crasso raccoglie le scorie portandole in basso verso terra. Il Polmone si riempie anche dei soffi generati dalla digestione ad opera di Milza e Stomaco: la Terra genera il Metallo. Per i taoisti l'apparato respiratorio è fondamentale nel mantenimento della salute, essi misuravano la durata della vita in base al numero di respiri e battiti cardiaci: un numero ridotto di atti respiratori migliora l'efficacia della respirazione e aumenta l'ossigenazione dell'organismo.

I tessuti associati al Polmone sono pelle e peli: è l'energia del Polmone a regolare apertura e chiusura dei pori e lucentezza dei peli. Vediamo quindi che il Polmone ha anche un movimento di espansione e diffusione, proprio come nella respirazione. L'organo di senso è il naso e il senso è l'olfatto, la secrezione è il muco nasale, che garantisce la protezione delle mucose e dei bronchi e che in eccesso ostruisce l'armonico circolare dell'energia.

Il colore corrispondente è il bianco. L'odore corrispondente è pungente, nauseabondo: odore di marcio. L'emozione fisiologica è la capacità a interiorizzare, la riflessività, mentre quella patologica è la tristezza; il suono della voce corrisponde ai singhiozzi.

Per comprendere l'elemento Metallo e in genere la Medicina Cinese Classica entriamo nel mondo dell'analogia, osservando gli elementi strutturali della fisiologia aprirsi e ampliarsi in quelli funzionali.

L'ideogramma Metallo rappresenta un tetto a protezione di un sottosuolo ricco di pepite di metallo (tra cui il più prezioso è l'oro) che si condensano in seno alla terra.

Il metallo caratterizza i prodotti di terra e aria e, analogamente, è ascrivibile a questa loggia la ricchezza di valori personali quali integrità, fermezza e capacità di giudizio. Il Metallo è fermo e solido, ma al contempo malleabile: solo quando la temperatura si abbassa e le sostanze si condensano il metallo prende la sua forma; si parla quindi di tendenza a condensare e interiorizzare, il "Qi" (l'energia) rientra dalla periferia del corpo e i liquidi scendono in basso: il Metallo genera l'Acqua.

L'elemento Metallo nell'arco dell'anno segna l'inversione delle energie che dall'espansione dello Yang estivo passano alla compressione dello Yin invernale. Analogamente esso è posto in relazione con l'Ovest, il sole al tramonto, la sera, l'appassimento e il declino. L'autunno è la fase di raccolta e di decelerazione delle energie.

Nell'uomo l'autunno corrisponde alla vecchiaia, il momento della vita in cui raccogliere i frutti delle proprie azioni, della propria condotta civile e morale, in cui si guarda alle cose con distacco e giusta durezza, con capacità di introspezione aumentata e in cui il giudizio quando manifestato è ben ponderato e obiettivo.

L'energia cosmica corrispondente è la secchezza, tipica degli autunni cinesi, che asciuga i liquidi, crepa la terra, prosciuga i corsi d'acqua, avvizzisce la pelle dell'uomo per disidratazione; con essa compaiono tosse e gola secca.

L'Individuo Metallo: Perfezionista e istintivo

Come commenta Muccioli in *Le basi della Medicina Cinese*: «il metallo può assumere la forma raffinata e delicata di un monile, oppure quella grezza e dura di una barra di ferro. Questo dualismo può rappresentare una grande ricchezza o la più assoluta povertà, nobili ideali o cose banali, tutto o nulla». L'individuo con caratteristiche legate a questo elemento può vivere nel rimpianto di ciò che è stato o avrebbe potuto essere, nella sofferenza per una perfezione difficilmente raggiungibile, essendo alla ricerca della perfezione tende alla rigidità, abitato da un profondo senso di onestà, rettitudine e giustizia.

Di natura impaziente, sa essere calmo, solido, costante, organizzato, scrupoloso e responsabile ma anche istintivo, diretto e poco elaborato, sa cosa fare e come farlo, essendo orientato dal proprio inconscio.

L'incarnato è pallido, il corpo longilineo, la testa piccola e talora squadrata, il naso a volte arcuato, lo sguardo poco vitale, la voce forte, le mani piccole e regolari. Cammina lentamente e senza fretta; in esso la diminuzione del tono della voce o la perdita della camminata tipica sono segno di patologia così come il senso di profonda tristezza, malinconia, sensazione di vuoto interiore. L'energia del metallo è concentrata, rivolta verso l'interno e ci consente di riposare. In caso di eccesso prevale la tendenza a chiudersi in se stessi, condizione che potrebbe sfociare in uno stato depressivo. La carenza invece si rispecchia nell'incapacità di rilassarsi, nell'incapacità di introspezione e si evidenzia in una secchezza diffusa della pelle.

22- Individuazione del movimento metallo

Sul piede: area riflessa del Polmone depressa con ruga, bilaterale. Solco tra alluce e secondo dito nel punto riflesso della trachea. Durone su entrambi i piedi (costituzionale). Area Intestino Crasso: ruga nella zona del retto e presenza di ragadi calcaneari. Piede bianco pallido. Dita a bacchetta di tamburo. Dolore o sensibilità sui punti collegati alla problematica respiratoria. I meridiani inerenti l'elemento metallo sono individuabili nell'arto superiore. Percorso del Polmone: parte dalla zona di valutazione dell'intestino crasso sull'addome, che viene attraversato per intero, per salire verso il polmone sfociando al centro del grande pettorale, passando sul lato radiale del braccio e terminando all'estremità del pollice. Nella valutazione del paziente, ogni dolore segnalato lungo il meridiano (rizoartrosi, dolori al polso, gomito o spalla) ci aiuterà nella comprensione del disequilibrio. Il meridiano del Grosso Intestino inizia all'estremità ungueale dell'indice tramite la parte posteriore del meridiano del polmone e la parte anteriore e posteriore degli arti superiori, fino alla parte anteriore del collo, per arrivare alle narici (attenzione anche ai disturbi dell'olfatto). Successivamente scende dall'articolazione della spalla verso polmone, intestino crasso e parte esterna degli arti inferiori fino agli estremi delle dita dei piedi, in particolare dell'alluce. "Polmoni e Grosso Intestino sono caratterizzati da una relazione esterno-interno, importante per l'espletamento delle comuni funzioni corporee, come la discesa del Qi del Polmone che trasmette al Grosso Intestino il Qi necessario per la defecazione. Se il Qi del Polmone è in vuoto si ha stipsi. Inoltre la capacità del Polmone di mandare in basso il Qi dipende dal ruolo di espulsione dei rifiuti dei cibi del Grosso Intestino. Se questa funzione è compromessa e c'è stipsi, la stasi dei cibi nel Grosso Intestino può danneggiare la funzione di discesa del Polmone, causando dispnea". (Mario Zanoletti - Appunti di teoria dei cinque elementi).

23- L'alimentazione per sostenere il Polmone

È importante riequilibrare la corretta funzionalità dell'organo Polmone e favorire un aumento del drenaggio. Perché la struttura del Polmone sia in buona salute è necessario evitare sia secchezza sia eccessiva umidificazione o presenza di catarri e sostenendo la sua struttura sosterremo anche il suo qi (da qui dipendono problematiche come asma, allergie o dermatiti). Dal punto di vista stagionale, in autunno nel nostro clima abbiamo più frequentemente il problema di condensazione in catarri a causa degli alimenti assunti durante l'estate. Un principio fondamentale sta nell'evitare l'eccesso di alimenti molto umidificanti come latticini, farine bianche e dolci tradizionali; per umidificare il Polmone e l'Intestino sarà molto più equilibrato farlo con l'uso regolare di semi oleosi e/o di miele e per sostituire le farine sarà bene usare cereali in chicco, tra i quali spiccano il miglio e i fiocchi d'avena per il loro lavoro sull'umidità. Per prevenire la secchezza invece meglio evitare l'eccesso di sapore amaro con natura termica riscaldante (il caffè e il fumo primi tra tutti) e un'alimentazione troppo riscaldante in genere (fritti, alcolici, cibi secchi,

spezie abbondanti). Utili invece piccole quantità di sapore piccante che mobilita i liquidi e ne previene il ristagno e la condensazione in catarrhi: esso è presente nelle spezie e nelle erbe aromatiche, nel cren, nella senape, nelle agliacee quali cipolla e porro, nelle crucifere (cavoli, verze), nella famiglia delle rape e nel vino. Il sapore associato al Metallo è proprio il piccante per la sua capacità di mobilitare i liquidi prevenendone il ristagno. Inoltre nelle prime fasi di aggressione esterna da patogeni quali Freddo o Calore – fase rappresentata da brividi – si ricorre proprio a rimedi dal sapore piccante e dall'effetto diaforetico (zenzero fresco per il Freddo, té alla menta per il Calore) per rigettare all'esterno gli indesiderati. Per facilitare l'energia discendente del Polmone viene in nostro aiuto il sapore acido della frutta e tutti quegli alimenti che hanno questa specifica azione di dirigere il qi verso il basso (mandorla, té verde, amaranto, avena, miglio, cardamomo), mentre il sapore piccante contrasta questo lavoro indispensabile: ecco perché viene consigliato in piccole quantità, per effettuare un controllo evitando però la dispersione in alto e all'esterno del qi.

Riassumendo, gli alimenti consigliati servono a potenziare il Sistema Immunitario: integrare la dieta abituale con i cibi ricchi di vitamine, sali minerali e sostanze antiossidanti, come frutta e verdura fresche e di stagione, probiotici, noci e semi oleosi, olio extravergine d'oliva e di noci spremuto a freddo, centrifugati di carote e succo puro di mirtillo.

Aumentare il consumo di alimenti ad elevato contenuto di vitamina C, come agrumi, kiwi, broccoli, cavolini di Bruxelles, cavoli, crescione, fragole, rosa canina (il frutto), mango, papaia, pepe verde, ribes nero, spinaci.

Aumentare l'apporto quotidiano di liquidi, sotto forma di acqua minerale naturale, succhi di frutta, centrifugati di verdura fresche (preferibilmente al mattino prima di colazione), frullati a base di frutta e/o verdura.

Alimenti da evitare: nella fase acuta eliminare lo zucchero (saccarosio) e gli alimenti che lo contengono, le preparazioni a base di farine raffinate, i salumi e gli insaccati (per la presenza dei nitriti e dei nitrati), la caffeina, i prodotti dei fast-food, gli alcolici, i prodotti industriali addizionati con additivi e/o contenenti acidi grassi trans, la carne e il pesce di allevamento, per la presenza di residui di pesticidi, fertilizzanti e farmaci che possono ostacolare l'assorbimento delle sostanze antiossidanti e compromettere le funzioni immunitarie, rallentando così il processo di guarigione.

Viene consigliata anche l'assunzione di integratori quali: beta-carotene aumentando l'apporto quotidiano di nespole, albicocche, anguria, melone, frutti di bosco, fragole, papaia, mango, asparagi, broccoli, carote, cavolo, lattuga, indivia, spinaci, zucca gialla e patate dolci (americane); bioflavonoidi 50-100 mg distribuiti nel corso della giornata lontano dai pasti e dalle bevande contenenti caffeina; rame; licopene 22 mg al giorno (250 ml di salsa di pomodoro ne contiene 37 mg); olio di fegato di merluzzo 2 capsule al giorno da 1000 mg; germe di grano 1-3 cucchiaini; fermenti lattici vivi ad elevata concentrazione di *Lactobacillus acidophilus* (dare la preferenza ai prodotti con un totale di 10 miliardi di cellule vive per opercolo): 2 opercoli al giorno lontano dai pasti.

24- Riflessologia plantare

Il contributo della riflessologia plantare sarà mirato a migliorare la respirazione, la postura, a favorire il rilassamento. I benefici del trattamento riflessologico sono molteplici sia a livello psichico-evolutivo (profondo rilassamento fisico/mentale/emozionale/spirituale; ristabilisce un soddisfacente riequilibrio emozionale; energizza l'organismo; ristabilisce un sano riequilibrio del sonno; dona un senso di benessere generale) sia a livello terapeutico (aiuto negli stati d'ansia e nervosismo; aiuto nel risolvere traumi legati alla contrazione muscolare; aiuto nella concentrazione; stimolo al sistema immunitario; stimolo della diuresi e del processo depurativo; miglioramento del tempo di convalescenza; aiuto nella liberazione da traumi emotivi bloccati nel subconscio; aumento della sincronia cardio respiratoria; aiuto nel superamento di traumi emotivi passati; sollievo in condizioni di stress; maggior apporto di energia e vitalità).

I punti riflessi su cui concentrarsi sono : colonna vertebrale con particolare attenzione al tratto superiore e tratto paravertebrale ; gruppo gola; diaframma; plesso solare; stomaco; reni ; intestino tenue e crasso non dimenticando la valvola ileocecale ; sistema linfatico soprattutto zona gola e torace.

Valutare la possibilità dell'utilizzo della tecnica metamorfica, per me essenziale. E' un mezzo straordinario e unico per la trasformazione personale. Non cura sintomi particolari, ma genera un movimento di liberazione da patologie di antica data, sia fisiche che psicologiche: è un percorso di evoluzione, autoguarigione e crescita creativa. Quando l'individuo diviene più integrato, i suoi sintomi scompaiono. Fondata negli anni Cinquanta dal naturopata e riflessologo inglese Robert St. John e perfezionata in seguito dal suo allievo Gaston Saint-Pierre, tale tecnica si basa su un aspetto scientifico importante. Durante i nove mesi di gestazione si impianta il potenziale della vita umana: una delle prime strutture che si formano nell'embrione è la colonna vertebrale, con il sistema nervoso centrale.

St.John giunse alla conclusione che il comportamento degli adulti prende origine dal concepimento e tutto si può vedere attraverso la pianta dei piedi. E' possibile osservare eventuali tensioni lungo il bordo interno dell'arco plantare che corrisponde al punto riflesso della colonna vertebrale, detentrica della nostra memoria prenatale.

I blocchi emotivi che si formano nell'individuo durante la gestazione sono in grado di determinare la personalità impedendone la completa realizzazione e ostacolandone la serenità. Tali blocchi, inoltre, arrestano il corretto flusso di energie generando nel tempo squilibri.

Il massaggio metamorfico si pone come scopo quello di liberare l'individuo da questi blocchi.

Il massaggio viene praticato sui piedi, sulle mani e sulla testa che sono, rispettivamente, la sede del movimento, dell'azione e del pensiero, tre funzioni fondamentali che caratterizzano l'essere umano.

È un tocco lieve della durata di circa un'ora ed è molto utile a qualunque età. Non ha controindicazioni, permette di crescere, toglie i blocchi e consente al fiume della vita di ritornare a scorrere. Può trasformare le influenze umane, cosmiche e universali che misteriosamente agiscono su di noi permettendo all'individuo di

eliminare schemi di pensiero, credenze, blocchi emozionali che ci trattengono e legano a un passato che spesso non ci appartiene ma che ci trascina in comportamenti circuitari e abitudinari. Per questo il tocco metamorfico agisce oltre il tempo, oltre il limite della realtà illusoria nella quale si vive addormentati.

25- Fitoterapia

Per aiutare a tenere sotto controllo il decorso delle affezioni bronco-polmonari sono consigliati i seguenti gemmoderivati:

Carpinus betulus: organo tropismo apparato rino-faringeo, trachea, mucose respiratorie. Ha azione antinfiammatoria, cicatrizzante e placa gli spasmi anche in associazione a *populus nigra* (per la combinazione con l'azione fluidificante) nelle bronchiti croniche.

Corylus avellana: indicato per enfisema e sclerosi polmonare in quanto aiuta a restaurare l'elasticità del tessuto polmonare.

Viburnum lantana: inibisce lo spasmo bronchiale in quanto modula e seda il sistema neurovegetativo polmonare. Agisce come un broncodilatatore dunque è indicato per asma bronchiale, dispnea sibilante asmatiche, bronchite cronica asmatiche. Associato a *Ribes Nigrum* (azione antiallergica) e *Rosmarinus officinalis* (allergia cronica).

26 -Naturoidigienismo (l'igiene naturale non è una cura ma un insegnamento ad auto-guarire)

“Il vero nemico dei polmoni si sviluppa in realtà nel nostro ventre. Nel caso più grave della tubercolosi il vero nemico dei polmoni non è certamente il bacillo di Koch. Il vero nemico dei polmoni ha un nome preciso e si chiama fermentazione putrida dei cibi assunti, o se vogliamo intossicazione lenta e progressiva che porta ad accelerazione del ritmo cardiaco, a congestione e surriscaldamento intestinale, a progressiva alterazione e debilitazione dell'intero organismo”. Questo afferma Lezaeta Acharan nel libro “La medicina naturale alla portata di tutti” e, continua: “nessuno muore per cancro, polmonite, tubercolosi ecc. : escludendo il caso di vecchiaia o di incidente, si muore solo per febbre gastro-intestinale. Questa febbre è il vero calore malsano dell'apparato digerente, ed è ciò che impedisce la normale digestione e nutrizione stomacale, polmonare e cutanea; inoltre è la fonte dell'autointossicazione”.

Consigli: un periodo di riposo e relax con tanti buoni centrifugati per ripristinare l'equilibrio intestinale. “Si trovi una sistemazione tranquilla e serena, lontana dai rumori, dallo stress, dalle preoccupazioni, e si provveda a far bere giornalmente due bicchieri di centrifugato di carote-sedano-ananas (o mele), o di topinambur-bietole-mele.

A pranzo e cena un bel piatto di verdure crude alternando a ciascun pasto radicchio, tarassaco, cavoli, valeriana, finocchio, carciofo, germogli, ortiche e crescione (in primavera), seguiti da patata o zucca o da cereali integrali. Succo di agrumi al risveglio. Una crema di avena con germe di grano e semini pestellati o

frantumati di sesamo, lino e girasole per il gruppo B e gli Omega-3. Mandorle, pinoli, noci e datteri liberamente. Frutta di stagione (cachi, melograni, nespole, mele, pere, kiwi, liberamente lontano da pranzo e cena).

Ogni raggio di sole va catturato, ogni boccata d'aria va respirata al meglio. Cataplasma di fango applicato sul ventre tutte le notti fino a miglioramento; frizioni di acqua fresca; clistere con acqua naturale a temperatura ambiente”.

Le mucose polmonari permettono l'eliminazione di tossine provenienti da intestino, fegato, reni. In presenza di catarro e muco che il naturoigienismo considera come allarme di sovraccarico di altri organi (scorie residui di zuccheri e amidi) è necessario drenare ed aiutare l'evacuazione che avviene anche attraverso la pelle, l'intestino, la vagina. Si consigliano: impacco caldo di semi di lino o fieno, fasciature con acqua e aceto, fasciature aromatiche, bagno di vapore e a secco, docce scozzesi, camminate, esercizi ginnici.

27 -Floriterapia

E' difficile per me indicare rimedi di tipo vibrazionale basandomi sulla patologia in quanto per il dottor Bach la malattia è il risultato di un conflitto tra l'Anima e la Personalità nel momento in cui le scelte della mente prevalgono sulle scelte dettate dal cuore, che rimangono inascoltate. Le scelte di cuore suggeriscono il giusto cammino da percorrere nella vita ma la mente, per tante ragioni, interviene scegliendo una via diversa. Questo conflitto irrisolto genera alla lunga un sintomo nel fisico, che tutti chiamiamo comunemente “malattia” ma che è soltanto un segnale, un messaggio che sta lì a dire che qualcosa va sistemato. Mentre del conflitto interno solo la persona che ne soffre ne è al corrente e potrebbe continuare ad ignorarlo, del segnale nel fisico non potrà non occuparsene perché causa di dolore. L'Essere Interiore prova in questo modo a farsi ascoltare e risolvendo la causa, la malattia (il segnale!) non avrà più motivo d'essere e se ne andrà in automatico. Per scegliere il trattamento più adatto non si osserva quindi la malattia, ma la reazione personale alla malattia, ed essendo la salute fisica strettamente legata allo stato mentale sceglieremo il rimedio associandolo all'emozione negativa vissuta in quel preciso momento. Prima di descrivere una terapia legata a problematiche respiratorie, ricordo la sua funzione emozionale, che verte su tre termini: contatto, ritmo, scambio.

Quelli che indicherò sono i fiori utili per una terapia generale.

CONTATTO

Tramite l'organo polmone siamo tutti accomunati fino al sangue da un unico mezzo: l'aria.

Ovvero, in un ambiente, attraverso il solo mezzo dell'aria e grazie all'anatomia ed alla fisiologia del polmone, il sangue di ogni persona viene “messo a contatto”.

Non a caso, anche nella medicina tradizionale Cinese, all'organo polmone è correlata la pelle, organo di contatto più materiale.

Infine, la voce viene prodotta con delle vibrazioni di aria.

L'uomo, stabilisce un contatto attivo, un contatto vocale coi suoi simili modulando l'emissione di aria.

Il contatto genera due principi opposti: uno positivo, amore; uno negativo, avversità.

Fonte di patologia sarà l'avversità od il rifiuto dell'amore. Motivo di scelta di Holly, che riequilibra verso l'amore i sentimenti di odio, gelosia, invidia, vendetta, sospetto.

Beech, il fiore che "induce a tolleranza, indulgenza, a comprendere meglio le vie imboccate da altri."

Water Violet: anche questo fiore è proprio di caratteri che si isolano, che rifiutano il contatto.

RITMO

La corretta fisiologia polmonare è il processo "ritmico" per eccellenza perché percettibile ed anche parzialmente controllabile con la volontà.

Consiste in un atto di prendere ed in un atto di rendere, è l'atto che genera movimento energetico, che genera armonia ed amore.

Il ritmo, per sua natura, comporta l'alternarsi di azioni opposte già descritte ma che riscrivo:

- Dare e Ricevere
- Dilatazione e concentrazione
- Tensione e distensione
- Inspirazione ed espirazione
- Diastole e Sistole
- Contatto e repulsione
- Libertà e limitazione

Tutto ciò fa parte dell'armonia dell'universo, ma il limite umano porta a pensare che una parte del fenomeno ritmico sia positiva, l'altra negativa.

Nascono, in questo modo, il dualismo e la polarità patologici. Nasce l'idea che il male sia l'altro con tutti i motivi di odio, risentimento, invidia.

Ancora una volta, si rende necessario Holly, per ricondurre tutto a quella "grande Unità" che fa sparire ogni affanno, compreso quello respiratorio.

Holly riconduce alla corretta integrazione dei contrari, riconduce l'odio all'amore.

SCAMBIO

La funzione del polmone è quella dello "scambio" con l'acquisizione di ossigeno e la cessione di anidride carbonica. La disfunzione polmonare è soprattutto "ostruttiva", cioè una ritenzione di aria: l'assumere senza dare. Una forma di egoismo, ancor più paradossale in quanto quello che viene trattenuto è l'aria cattiva, malsana.

Orozco attribuisce il fenomeno della ritenzione e della congestione al carattere transpersonale del fiore Chicory.

Chicory dà amore, ma ne vuole indietro, il suo amore non è incondizionato, presenta perciò il germe dell'egoismo e del ricatto.

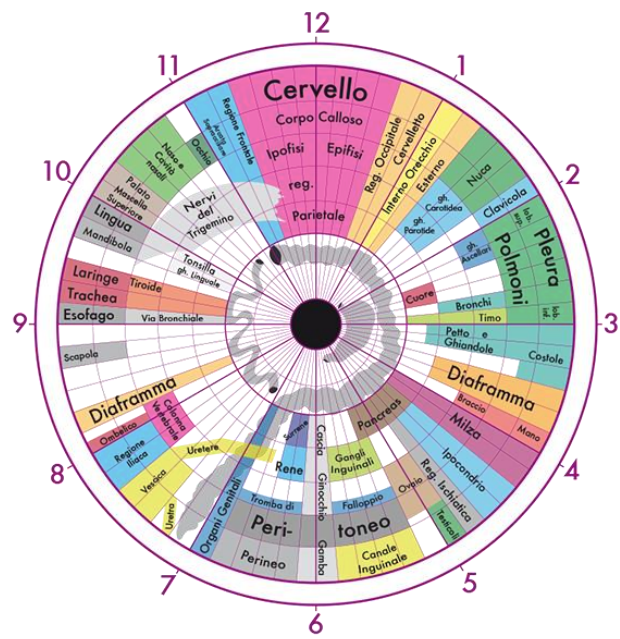
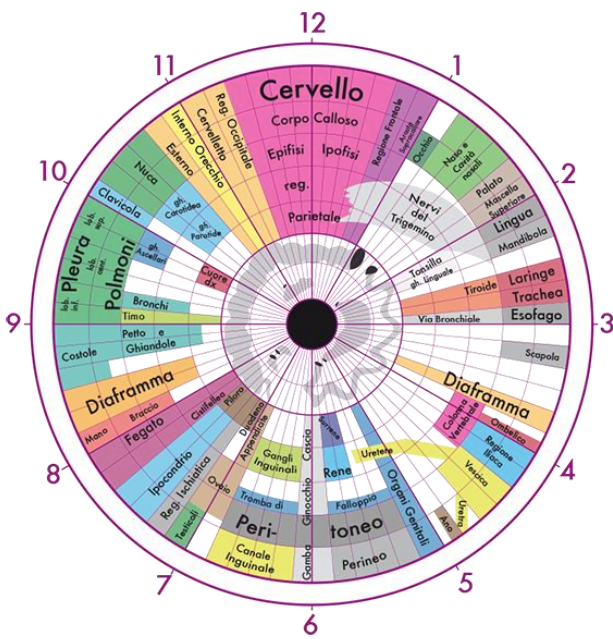
Un altro fiore che cura il carattere di quelli che "trattengono" a sé è Red Chestnut.

Classificato nel primo capitolo, quello delle paure, è proprio di individui che sono ansiosi per i loro cari perché li ritengono ancora dipendenti da sé.

Vine e Rock Water vengono descritti caratteri forti, espansivi come pregio, ma insopportabili ed opprimenti come difetto.

In un tratto della sua opera Edward Bach affermava che la causa delle difficoltà respiratorie era nel volere opprimere il prossimo. Anche questa è un'indicazione per analizzare il carattere dei pazienti polmonari.

28- Iridologia

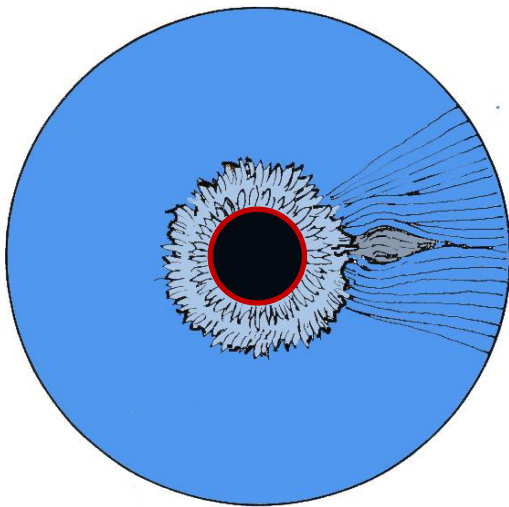


Bronchite acuta

Lo studio della patologia e patocromia ci indica come nasce e si propaga iridologicamente un processo infiammatorio.

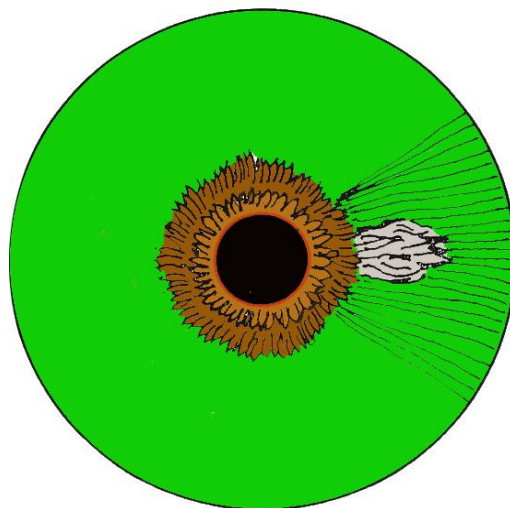
L'infiammazione incontra la sua origine nella zona dello stomaco e man mano che essa si aggrava e si fa cronica, si va estendendo alle altre zone nervose.

Con il progredire del processo infiammatorio che originariamente incontra la sua motivazione nelle cattive e croniche indigestioni, le fibre del tessuto iridale alterano la loro struttura, come pure il pigmento del colore varia la sua tonalità cromatica. Quanto maggiore sarà l'aberrazione strutturale e cromatica, maggiore sarà anche l'alterazione di salute del nostro corpo.



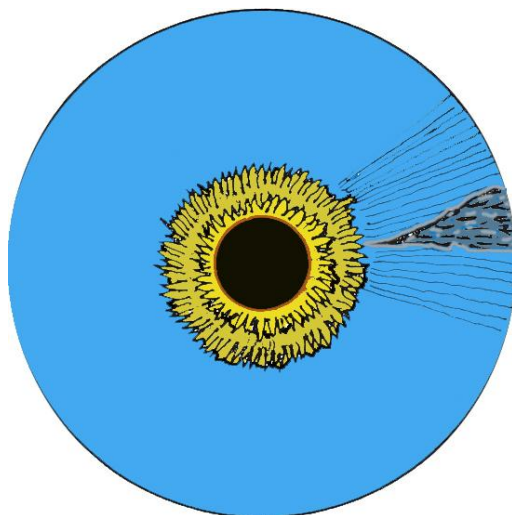
Nella figura, che rappresenta un'iride sinistra, vediamo un'insorgenza iridologica manifestata con alterazione delle fibre nella zona dei bronchi. Le fibre hanno preso le sembianze di una fiaccola, la cui tonalità cromatica sarà di un marrone scuro se il pigmento dell'iride è castano, o grigio scuro se il pigmento è azzurro o celeste. In tutti i casi un processo infiammatorio si rivela sempre con l'irregolarità delle fibre e con alterazione cromatica del pigmento originario dell'iride che, negli stati di manifestazioni

acute, si presenterà marrone o grigio scuro.



Bronchite cronica asmatica

In quest'iride l'offensiva infiammatoria è maggiore poiché l'alterazione strutturale e cromatica ha preso maggiori dimensioni. E' presente una maggiore aberrazione del tessuto delle fibre iridee che hanno perso la loro unità integrale dando luogo a insorgenze multiformi dalla tonalità cromatica del pigmento più carica e complessa poiché vi si è aggiunto un alone lattiginoso grigiastro che evidenzia la gravità di un processo infiammatorio cronico bronchiale degenerato allo stato asmatico con alterazioni cardiache.

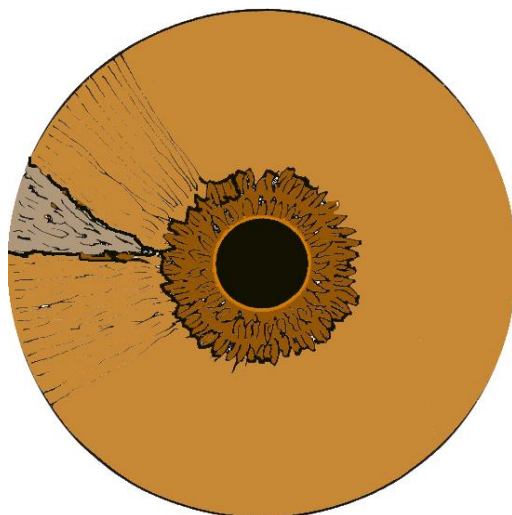


Infiammazione e catarro polmonare

Qui si vede l'aberrazione strutturale manifesta nella zona in cui è topograficamente ubicato il polmone che indica un processo infiammatorio catarrale in detto organo, il quale in questo caso generalmente si riscontra esteso anche al polmone destro.

L'alterazione strutturale si manifesta con una figura triangolare che dalla periferia del disco irideo protrae il suo vertice verso la pupilla.

Nella figura notiamo che l'alterazione grafica si è manifestata con l'interruzione delle fibre, le quali hanno dato luogo a un'insorgenza di strisce o lineette nere, simili a dei tratteggi confusi nell'alterazione cromatica del pigmento, evidenziata da una tonalità, più carica del suo colore d'origine e da un alone lattiginoso.

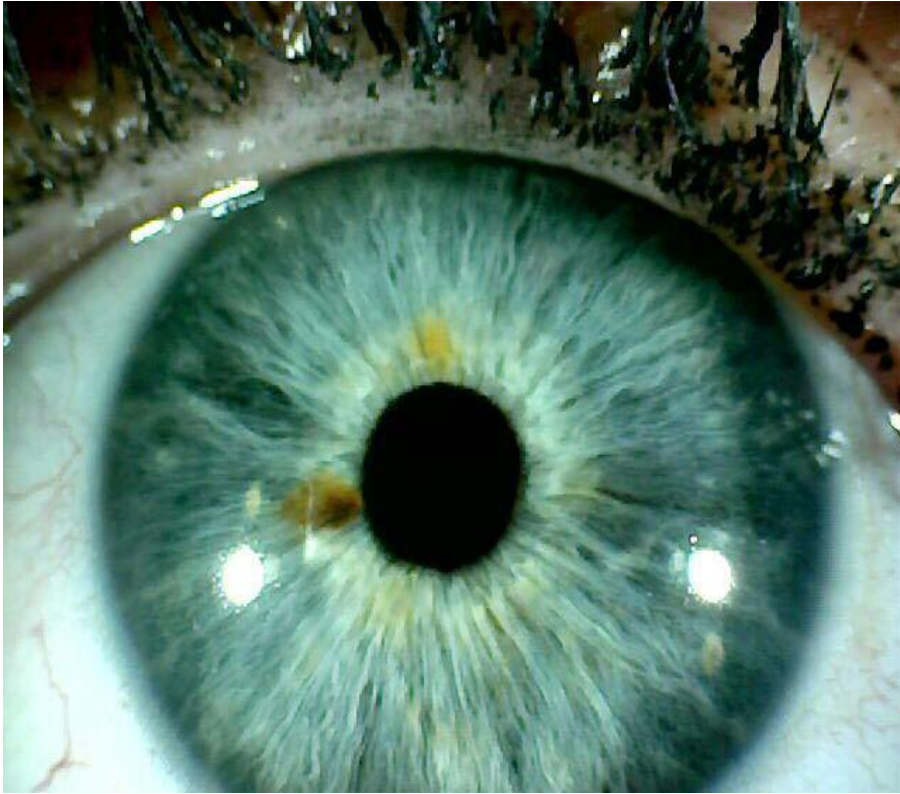


Tubercolosi polmonare

In quest'iride notiamo che l'aberrazione grafico-cromatica è di dimensioni maggiori. Tanto nella zona dello stomaco quanto in quella degli intestini l'alterazione strutturale del tessuto è evidenziata dall'insorgenza di scodelline e piccole catinelle disposte circolarmente a causa di una maggiore febbre gastrointestinale divenuta cronica. La loro parvenza è spugnosa ed è contraddistinta da tonalità cromatiche molto caratteristiche, rappresentate da un colore marrone con aureole giallognole e rossastre. Anche le rimanenti fibre del tessuto si sono ondulate o attorcigliate tra di loro; inoltre, nella zona cui corrisponde

topograficamente l'ubicazione del polmone, si nota una figura quasi triangolare con il vertice orientato verso la pupilla, nella quale, limitatamente al suo perimetro esterno, vediamo come il pigmento si è alterato. Con la scomparsa del colore originario e con l'insorgenza di un colore marrone-grigiastro, punteggiato di segni e di strisce dalle forme diverse, si viene a determinare l'esistenza di un processo tubercolare nel polmone.

IRIDE SINISTRA



IRIDE DESTRA



L'affascinante mondo dell'iridologia cattura immediatamente l'operatore della salute e tutti coloro che si occupano di medicine e terapie non convenzionali. Dall'iride si ottengono informazioni di tipo riflesso ossia non si guarda direttamente un organo ma il suo riflesso biologico che attraverso il cervello torna all'iride. Per questo si può valutare la salute di un organo ma non si può differenziare il tipo di malattia clinica. Queste sono le mie iridi, che prendo come esempio per la spiegazione (semplice) della lettura iridologica attraverso la quale si osservano segni che indicano probabilità o predisposizione al manifestarsi di determinati problemi. Segni che possono essere di natura costituzionale genetica e quindi formati al momento del concepimento oppure che si sono sviluppati successivamente e definiti acquisiti. Questo significa che non è possibile affermare che il soggetto svilupperà una certa patologia in quanto nell'iride non esistono segni di rilevanze cliniche. Nella clinica il ruolo dell'iridologia è complementare.

L'osservazione inizia dalla classificazione della costituzione, in questo caso linfatica corrispondente alle iridi di colore azzurro, azzurro grigio o grigio di varie tonalità, con la corona nervosa autonoma posta in risalto da una tonalità più chiara. La predisposizione morbosa inclina all'aumento della reattività del sistema linfatico, il quale si può mostrare particolarmente irritabile al livello della gola, del naso, delle orecchie così come nella regione broncopolmonare e nelle mucose digestive, genitali e della vescica urinaria. Il colore di fondo dell'iride ci fornisce informazioni su determinate caratteristiche genetiche mentre i colori che rileviamo sulla superficie dell'iride, come macchie o pigmenti, ci documentano su quali problematiche abbiano determinato una variazione della normale attività degli organi interni. Le disposizioni strutturali sono segni geneticamente acquisiti basati sulla disposizione delle fibre connettivali. E' importante saper distinguere il significato dei segni grafici in base a forma, dilatazione, gonfiore, diradamenti o riduzione della compattezza delle fibre. Più il segno sarà profondo e scuro più avremo una situazione di cronicità. Fibre tese, striate denotano iperattività mentale, disturbi del sonno, fissazioni del pensiero. Anelli nervosi e raggi solari indicano patologie spastiche, coliti, cefalee, vertigini, crampi, acufeni, stipsi, spasmi epato-biliari. Lacune intorno alla corona ci parlano di disposizione ghiandola endocrina debole, facile astenia, alterazione del mestruo, diabete. Nelle mie iridi c'è anche la presenza di fibre ondulate che confermano la disposizione tubercolinica tipica, come per l'omeopatia, di persone con caratteristiche proprie sul piano fisico (delicati i polmoni e il sistema linfatico), psichico (desiderio del nuovo e di viaggiare), energetico (poche riserve energetiche che fanno stancare presto con alternanza di astenia/ iperattività). Le variazioni del pigmento tendenti al bianco indicano il terreno allergico/reumatico per sovraccarico di acidi urici. Il bianco nella zona dello stomaco significa eccessiva produzione di acido cloridrico. Il terreno allergico è riscontrabile nella presenza di nebulose cromatiche endogene. Nella zona della pelle indicano allergie epidermiche ma anche un terreno allergico e reumatico in generale (ho sofferto di febbri reumatiche da bambina).

Leggeri appiattimenti: iride destra verso le ore tre indica deficit energetico a livello della zona polmonare e/o cardiaca: segnala una predisposizione alle alterazioni nervose della respirazione (dispnea nervosa) e persino l'eventualità di una qualche malattia cardiaca (spero di no, anche se c'è familiarità); iride sinistra tra le ore sei e le sette: deficit energetico in zona rene, surrene, organi genitali.

Il bordo periferico scuro (anello cutaneo) indica una certa rigidità e difficoltà nell'eliminazione delle scorie attraverso la pelle, una chiusura che può suggerire che la persona trattenga le emozioni con difficoltà ad esternare eventuali contrasti. A me sembra che un certo grado di scurezza sia normale (nel mio caso).

Settore bronco-cardio-polmonare, detto anche polo ritmico: è uno dei più estesi dell'iride, insieme a quello della zona cerebrale. E' situato nel quadrante esterno, fra le ore otto e le dieci nell'iride destra e fra le ore due e quattro nell'iride sinistra. La zona bronchiale, situata in prossimità della corona nervosa autonoma, si sovrappone all'area corrispondente al cuore nell'iride sinistra. Il parenchima polmonare si situa tra le ore nove e le dieci nell'iride destra e tra le tre e le quattro nella sinistra. La laringe e la trachea sono rappresentate su ambedue le iridi nel settore medio interno della zona mediana. In caso di congestione passiva si manifesta una macchia scura mentre in caso di danno anatomico (necrosi tessuto polmonare) la macchia verrà contornata da linee che appaiono incise nella profondità del tessuto irideo. Se sopraggiunge la guarigione appaiono delle linee che contornano con un cerchio scuro la zona opaca che va schiarendosi. Il segno irideo di emorragia polmonare è un piccolo punto nero, profondo. La presenza di problematiche asmatiche sono documentate da un arco concentrico che ricorda gli anelli da crampo

Settore addominale (mappa settoriale) va dalle ore quattro alle ore otto in entrambe le iridi ad eccezione dell'estremità inferiore situata alle sei esatte. All'interno di questo settore si trovano numerosi organi di importanza vitale (fegato, milza, pancreas). La zona più importante da osservare è la terza grande zona circolare, quella intestinale, situata al di fuori dell'anello dello stomaco e subito all'interno del collaretto nella zona pupillare che non deve superare un cerchio immaginario situato a un terzo di distanza dalla pupilla e ai due terzi dall'estremità periferica dell'iride. Qualsiasi dilatazione o contrazione rispetto alla regola corrisponde a dilatazione o contrazione intestinale. Per il prof. Costacurta la causa di ogni malattia è da ricercarsi nella febbre gastrointestinale.

Nello studio della reazione della mia pupilla alla fonte luminosa ho evidenziato una miosi (pupilla ristretta anche con poca luce) che segnala l'inibizione del sistema nervoso centrale (predominanza parasimpatica) e indica difficoltà di concentrazione, vagotonia, stato di allerta/iperattività, terreno di ansia/angoscia.

Spesso nei bambini con iride linfatico allergica si vede una tendenza al sovraccarico linfatico o ai processi allergici. In questi casi si può osservare che una porzione abbastanza ampia della zona

cutanea si è scurita, indicando una deficienza eliminatoria della pelle stessa che segnala asma, bronchite spastica, dermatite allergica, congiuntivite, emicrania). In altri casi si nota la presenza di noduli linfatici chiari con fibre brillanti e ipertoniche che indicano il potenziale stato di congestione linfatica corporea che indica otiti, sinusiti, tonsilliti, febbri ricorrenti oppure problemi di natura strettamente allergica come la tosse spastica, l'asma bronchiale, le eruzioni cutanee.



In questa iride appartenente alla costituzione mista si evidenzia forte febbre gastrointestinale e il colore giallo presente indica intossicazione legata al fegato. Importante il deficit di termoregolazione periferica (settimo anello zona pelle). In entrambe le iridi la presenza di tofi indica presenza di muchi acidi. Nell'iride destra lacune a ore 5 indicano debolezza di rene e surrene.

A ore 9 debolezza bronchi e polmoni così come nell'iride sinistra a ore 2-3. Grande lacuna a ore 7 (intestino discendente) e lacuna aperta a ore 9 nella via bronchiale (allergie).

Si vede la debolezza polmonare e il terreno reumatico allergico. L'apparato gastroenterico prevale su tutto.

L'iride mista è un'iride di passaggio e tende ad avere i problemi delle altre due. La tendenza è di tipo reumatico-cattarrale come le iridi azzurre, tuttavia tra i sintomi più frequenti si trovano quelli di origine biliare, per un'insufficienza del fegato, del pancreas o di tutti e due con tendenza alla costipazione (problemi nel metabolismo dei grassi da evitare nella dieta).

Le costituzioni iridologiche sono una buona base di partenza per decidere in che modo muoversi nel consigliare una fase di detossinazione perché ci permettono di associare alle due principali costituzioni, linfatica ed ematogena, sia l'analisi dell'intossicazione sia i principali rimedi fitoterapici. Per quanto riguarda l'occhio scuro, indebolito dall'assunzione eccessiva di carboidrati e glucidi con conseguente iperproduzione di colle e muchi, sarà indicato diminuire il consumo di acqua, un drenaggio tramite fegato, intestino e ghiandole sebacee con l'aiuto di chrysantellum americano come epatoprotettore e d'aiuto nel migliorare la circolazione delle estremità inferiori; rafano e salsapariglia come depurativi, diuretici, espettoranti.

Per le iridi della costituzione linfatica l'eccesso di alimenti proteici e zuccherini porta a un sovraccarico che si manifesta con formazione di cristalli (sali residui come sabbie, calcoli, calcificazioni) e accumulo di sostanze acide (acido urico, ossalico, piruvico). Organi emuntori deputati alla funzione sono dunque i reni e le ghiandole sudoripare. Per migliorare il drenaggio renale (ma anche epatobiliare) utile il dente di leone, l'alburno di tiglio, che ha anche un'azione miorilassante; viola tricolor per problemi di pelle; ribes nigrum, frassino, betulla e artiglio del diavolo per eliminare i corpi chetonici prodotti in eccesso e per drenare il fegato.

L'iride mista di solito è un occhio chiaro inquinato. Si lavora inizialmente sul bilanciamento ematogeno con chrysantellum americano. Poi anche qui si può consigliare tarassaco, dente di leone, fumaria (in presenza di colore giallo che indica componente tossica) e la schisandra in sostituzione del ribes nigrum in quanto pianta adattogena (migliora la capacità di adattamento dell'organismo allo stress e ai cambiamenti) che fa lavorare meglio il surrene.

Come conclusione a questi esempi, riporto alcuni concetti elaborati dal professor Corrado Tanzi che mi ha iniziato al meraviglioso mondo dell'iridologia e che confermano quanto ho scritto finora: "voglio ricordare l'entità unica del nostro organismo, poiché questa è la considerazione basilare del concetto iridologico. Il corpo umano è un tutto indivisibile. Il binomio «io e materia» è l'essenza organica inscindibile. Pertanto, voler pretendere di dividere in tante singole parti la sua complessità è il più madornale errore, che la scienza convenzionale possa commettere. La correlazione intrinseca fra il pensiero e la cellula già dimostrataci dalle culture orientali è riconfermata

dall'iridologia, che inconfutabilmente stabilisce l'unicità della dinamica fisiologica del nostro organismo, il quale incontra la sua fonte di vita nel fluido vitale, il sangue, che è il prodotto della nutrizione. Poiché la salute del nostro corpo è condizionata esclusivamente dallo stato di purezza del sangue, è più che logico dedurre che se all'organismo è somministrato un sangue puro, avremo la salute perfetta, altrimenti sussisterà in esso lo stato di malattia. E' da ricordare che il sangue è il prodotto della nutrizione e questa è l'effetto del processo della funzione digerente, la quale è subordinata all'alimento con cui ci cibiamo. Abbiamo due specie di alimenti: gli uni febbricitanti, cioè gli indigesti; gli altri invece rinfrescanti, cioè di facile digestione. A questo punto, dovrei parlare del processo enzimatico, poiché questa è la funzione basilare su cui si fonda e sorregge tutta la vita organica del nostro corpo. Essendo questo un tema attinente alla scienza prandiologica dietetica, mi limito a ricordare solamente che dalla qualitativa e quantitativa combinazione e somministrazione delle sostanze enzimatiche si spiega il fattore nutritivo della funzione dell'apparato digerente. Il fattore qualitativo nella funzione digerente è quello che interessa maggiormente l'iridiagnosi, giacché tutte le manifestazioni iridologiche hanno il loro comune punto di partenza nella zona dello stomaco e degli intestini. Il cibo o alimento indigesto, quindi febbricitante, è quello che comunemente ci propone e offre l'arte culinaria e il frutto delle più impensate ricette, studiate solo a soddisfare il gusto, il piacere del palato, sottovalutando e non considerando le necessità fisiologiche dell'organismo. Con la cottura e l'errata miscelazione degli alimenti, il cibo diviene indigesto e tossico, perché si trasforma in un vero vivaio batterico. Lo stomaco, come disse Cervantes, è la fucina del nostro corpo; in esso è elaborato il bolo alimentare già preparato con la funzione di masticazione e insalivazione. L'elaborazione che lo stomaco esegue per portarlo al punto d'essere bolo digerente, è una funzione meccanica e chimica ed è definito «lavoro organico». Come tutto il lavoro meccanico o di azione fisica produce calore, così anche nello stomaco si produce calore e, presupposto che un lavoro richiede una forza motrice proporzionale all'entità e complessità del lavoro stesso, pure lo stomaco richiede una forza motrice. Detta forza motrice gli è data dal sangue e dall'intrinseca correlazione nervosa; ne consegue che più indigesto sarà il cibo, maggiore sarà il lavoro dello stomaco e pertanto maggiore sarà in esso l'afflusso del sangue e per conseguenza il calore prodotto internamente. Sappiamo che tutta la vita organica del nostro corpo è fondata nel processo fermentativo, governato da ben precise leggi chimiche termiche e fisiologiche. Sappiamo pure che la temperatura ideale del nostro corpo è di 37° centigradi e che per essere normale deve essere uguale tanto all'interno quanto all'esterno, cioè sulla pelle. L'alterazione di tale status quo fisiologico definisce lo squilibrio termico fra le temperature (interna ed esterna) ed è indice o condizione dell'anormalità funzionale dell'organismo. Abbiamo detto che il lavoro fisico produce calore e che anche l'elaborazione del cibo che avviene nello stomaco produce calore. Abbiamo pure detto che più indigesto è il cibo, maggiore e più prolungato

sarà il lavoro dello stomaco e quanto più enorme sarà detto lavoro, maggiore sarà il calore prodotto internamente, così come prolungato e più impegnativo sarà l'afflusso del sangue in detta zona. La pletora sanguigna formatasi internamente per conseguenza di tale lavoro, pregiudica l'irrigazione circolatoria del sangue nella pelle che in detta circostanza, viene a trovarsi in uno stato di anemia per tutto il periodo della digestione. Abbiamo anche premesso che la nutrizione digerente è data da un processo fermentativo, il quale per essere veramente sano, dovrebbe avvenire a 37°C. Se però tale processo avviene oltre i 37° C, si trasforma in un processo di fermentazione putrida e tossica, condizione propria della tanto deprecata febbre gastrointestinale originatasi per il prolungato lavoro imposto allo stomaco per elaborare un cibo indigesto. Il cibo rinfrescante e di facile digestione è quello crudo, e più precisamente quello che ci offre la Natura del mondo vegetale. Un cibo ingerito con giusta combinazione qualitativa e quantitativa dei prodotti vegetali crudi, ricchi di sostanze o enzimi vivi, in concomitanza combinata con certi alimenti di origine animale, quali possono essere le uova sode, formaggi freschi, yogurt e miele, rende più facile il lavoro dello stomaco e il tempo di digestione si riduce a un'ora e mezza al massimo due. Quando la digestione avviene alla temperatura corporea di 37°C, la richiesta interna di sangue è limitata al minimo e di conseguenza, la funzione circolatoria del sangue stesso non subisce alcuna alterazione poiché tutto avviene in perfetto equilibrio termico. Con questo equilibrio termico, non si sviluppano alcuna congestione interna e tanto meno la febbre gastrointestinale perché la fermentazione del bolo alimentare avviene in perfetta armonia fisiologica. Con tale armonia, non sussisterà il processo fermentativo putrido, focolaio e vivaio di tutti gli stati patologici che fanno impazzire la scienza convenzionale. Questa è la scienza che asservendo gli interessi della tecnica chimica e con l'ausilio delle leggi, ha abbandonato il seminato della Natura, considerando l'individuo, un oggetto o una macchina da smontare o una cavia da esperimento. La Naturopatia o medicina Naturale, forte del suo concetto dottrinario, del suo inconfutabile mezzo diagnostico iridologico e dei suoi sistemi di terapie naturali, quali la dietetica, la fango-terapia, l'idrotermoterapia, la fitoterapia, l'elioterapia e la terapia dell'aria, oggi più che mai, sta ritrovando il suo meritato posto nell'attuale ambiente sociale”.

29- Come mi sono curata io

Tra le varie crisi organiche, ho sperimentato anche una grave malattia polmonare. Dopo anni di osservazione e soprattutto di studio, ora tutto mi pare chiaro in quanto le associazioni polmone/intestino crasso/pelle sopra descritte, sono di fondamentale importanza nella visione ed evoluzione della malattia. Ho avuto problemi intestinali fin da piccola, in parte per predisposizione genetica ma soprattutto per allergie alimentari non riconosciute che hanno minato il sistema

immunitario. Ora so che prima si “ammala” il viscere e poi l’organo. I segnali sono stati lampanti, ma compresi solo dopo decenni. Alla fine anche i polmoni sono stati colpiti duramente. Naturalmente la componente esistenziale del periodo non ha fatto che peggiorare la già debole situazione.

E dunque la condizione ha reso necessaria, per nove mesi, la cura con i farmaci convenzionali (rifadin, nicizina, miambutol, vitamine) insieme a terapie complementari seguita da un medico biologo specializzato in medicina tradizionale cinese e da un heilpraktiker tedesco.

La malattia inizialmente non mi era stata riconosciuta: dai primi sintomi a gennaio, astenia e tosse stizzosa saltuaria (fumavo, dunque per il medico la causa era quella) solo dopo un forte dolore con svenimento e un primo episodio di emottisi (ottobre), la guardia medica chiamata di notte mi ha fatto ricoverare. La rx evidenzia segni polmonari da tbc ma risultavo negativa a tutti i test. Solo dopo il risultato della broncoscopia atteso un mese hanno constatato la positività.

Ho seguito una dieta (consigliata dal medico mtc) molto rigida per due anni:

Colazione: riso stracotto condito con gomasio e prezzemolo

Merenda: crema di zucca e sushi di riso con alga Nori

Per i primi mesi: pranzo 2/3 volte alla settimana carne di cavallo e brodo di polmone bovino. Per gli altri giorni legumi solo fagioli azuki, fagioli Hokkaido, ceci cotti con carote, cipolle e alga kombu. Verdure consentite: cipolle, porri, ravanello con le foglie, cicoria, zucca gialla, radicchio, insalata di erbe di campo (in base alla stagione)

Cena: zuppa di miso con alga wakame e zenzero, carote, cipolla, zucca, erbe di campo. Per condire gomasio, shoyu, agro di humeboshi, prezzemolo e sale marino solo cotto.

Come bevanda, oltre all'acqua, té mu, té di Lotus e kukicha.

Poi, dieta prevalentemente a base di verdure, cereali e pesce due volte a settimana. Niente farine, zuccheri, latticini (sono passati 15 anni e mangio ancora così. Ho aggiunto uova, miele, alcuni frutti)

Cicli di prebiotici e probiotici

Ganoderma

Aurum metallicum

Gocce Reckeweg N.57 e 48

Iniezioni sottocutanee si soluzione oleosa di polmone e fegato suino/bovino (omotossicologia tedesca)

Olio di fegato di merluzzo

Oligoelementi: rame oro argento

In base ai vari problemi legati alla debolezza del sistema immunitario (dalle placche in gola, all’ingrossamento dei linfonodi, all’orticaria causata dai farmaci chimici): rimedi spagirici.

Durante i primi mesi i dolori peggioravano di notte, orario polmone dalle 3 alle 5. Impossibile riposare. Per ovviare alla ulteriore stanchezza, andavo a dormire prestissimo per recuperare le ore di sonno.

Di grande, fondamentale aiuto: massaggi riflessologici, ayurvedici, tai-chi, esercizi di visualizzazione dei miei polmoni guariti, ginnastica respiratoria.

L'approccio omeopatico è consigliato solo come complemento nella terapia della tubercolosi e unicamente quando gli esiti sono ben consolidati. Esso consente la ripresa e il miglioramento delle condizioni generali del soggetto soprattutto per quel che riguarda il dimagrimento e l'astenia.

Arsenicum iodatum 9 CH 5 granuli, una volta al dì, diradando in base alla risposta ottenuta. Il triioduro di arsenico è adatto a soggetti giovani o anziani, magri, nonostante l'appetito sia ancora conservato. È il medicinale specifico della convalescenza con astenia marcata e dimagrimento.

Calcarea phosphorica 9 CH 5 granuli, una volta al dì, diradando successivamente fino a una monodose una volta alla settimana. Il fosfato neutro di calcio è un rimedio costituzionale adatto ai soggetti 'fosforici' longilinei, facilmente affaticabili, soprattutto nell'età evolutiva e nell'adolescenza.

Natrum muriaticum 9 CH5 granuli, 1 volta al dì, diradando in base al miglioramento. Il sale marino è adatto per bambini, adolescenti o adulti per facilitare il recupero di peso nella convalescenza di malattie debilitanti. Talvolta l'appetito è conservato e malgrado ciò il soggetto non recupera peso. Caratteristica di tale rimedio è il dimagrimento concentrato a livello della parte alta del corpo con tendenza all'infiltrazione cellulitica nella parte inferiore.

Silicea 15 CH un tubo dose, 1 volta alla settimana. La silice viene utilizzata soprattutto per soggetti magri, deboli, freddolosi, con tendenza alle infezioni recidivanti soprattutto delle prime vie aeree, conseguente ad una condizione di immunodepressione.

Sulfur iodatum 9 CH 5 granuli, 1 volta al dì, diradando in base al miglioramento. Lo ioduro di zolfo viene utilizzato nella convalescenza delle malattie infettive, soprattutto in bambini e adolescenti magri, longilinei, affaticati.

Tubercolinum 30 CH un tubo dose, 1 volta al mese. Infezioni recidivanti delle prime vie aeree in soggetti longilinei, magri, ipersensibili al freddo, nervosi, facilmente affaticabili.

Nonostante la validità indiscutibile (per me) del metodo omeopatico, non me la sono sentita di aggiungere anche questa terapia. Però voglio riportare qui la spiegazione del "tipo tubercolinum" perché io mi sono vista descritta come indole e carattere tipico di individui con predisposizione a queste malattie polmonari. Non fa che confermare quanto sostenuto finora, la correlazione intestino, polmone, pelle, alimentazione oltreché da collegamento alla spiegazione delle caratteristiche specifiche suggerite dall'anamnesi iridologica e dall'aiuto dell'astrologia medica, di cui farò breve accenno più avanti.

30- Lo spirito libero di Tuberculinum

Publicato il 02/06/2015

Autori: *Nunzio Chiaramida*

Fonte: *Il Medico Omeopata - Rivista*

Tuberculinum è un rimedio ad azione molto profonda. È anche un nosode utile quando un rimedio ben scelto manca di agire. È caratterizzato da una particolare sensibilità romantica e cosmopolita. La diatesi tubercolare è sempre presente nella storia della umanità sin dall'inizio.

La ricerca della libertà e della verità è una caratteristica significativa di questo rimedio. È un rimedio molto utile in disturbi respiratori ma anche in malattie psichiatriche, dermatologiche o gastroenterologiche. Una azione molto profonda è presente in pediatria.

Un romanticismo profondo che coglie la precarietà della vita e la necessità di vivere intensamente, descritto da un grande poeta del romanticismo inglese morto in giovane età di tubercolosi, caratterizza il rimedio. Lo spirito di Tuberculinum è una delle possibili particolari sensibilità che fanno parte dell'essere umano sin dall'inizio se è vero che il terreno che favorisce la crescita del microbo era già presente nei nostri antichi progenitori come dimostra la presenza delle tipiche lesioni tubercolari in alcune ossa del Neolitico. Era presente anche in mummie egizie nel 4000 a.C. Descritta nei papiri di Ebers di medicina egizia, è presente anche nei Veda indiani e nel Huangdi Neijing testo classico di Medicina Cinese dell'epoca degli stati combattenti (453-222 a.C.). Lo stesso Ippocrate aveva descritto con precisione nel suo libro sulle epidemie la tubercolosi, intuendo anche la possibile predisposizione ereditaria ad essa. Ma è proprio lo spirito del rimedio a far parte di una delle spinte evolutive dell'essere umano. Il desiderio di cambiare, per non accettare le imposizioni e per cercare qualcosa al di fuori e al di là dei confini imposti dall'esterno che caratterizza questo rimedio forse sono allo stesso tempo una importante spinta che ha permesso alla nostra specie di evolvere e cambiare. Questo rimedio è insostituibile per la cura di numerose malattie croniche caratterizzate da una sensibilità e da sintomi mentali tipici come i casi clinici presenti nelle materie mediche e nella letteratura scientifica testimoniano.

Lo spirito di Tuberculinum e i sintomi mentali del rimedio.

Lo stesso Vithoukas evidenzia che in Tuberculinum esiste sempre qualcosa che cerca il cambiamento, ha bisogno di nutrirsi del cambiamento, in una ricerca continua di qualcosa di profondo, ed è, come sottolinea il grande omeopata, per la presenza di qualcosa che arde dentro come una candela che brucia da entrambe le estremità. Per questo ama viaggiare, cambiare aria, conoscere nuovi luoghi e nuove situazioni. Lo spirito di Tuberculinum può essere anche riassunto da una frase di Thoreau che afferma “andai nei boschi per vivere con saggezza, vivere con profondità e succhiare tutto il midollo della vita, per sbaragliare tutto...non era vita e scoprire in

punto di morte che non ero vissuto”. Per questo chi necessita del rimedio si consuma (il termine tisi indica proprio la consunzione) alla ricerca di qualcosa che lo appaghi ma che non trova o non lo soddisfa mai completamente. Uno spirito libero, cosmopolita, romantico, alla ricerca della verità. Non è forse un caso che Giorgio Gaber in uno dei suoi celebri monologhi affermasse che ogni secolo ha le sue malattie e che la tubercolosi fosse così diffusa nell'Ottocento in un'epoca di grandi ideali romantici, mentre nell'epoca attuale prevalessero altre malattie. Nell'Ottocento era una malattia estremamente diffusa tra gli artisti con grande sensibilità ed era considerata quasi un sinonimo di purezza e di elevazione spirituale tanto da far affermare a Lord Byron nel 1828 “mi piacerebbe morire di tubercolosi”. Lo spirito di Tuberculinum fa comunque parte delle spinte essenziali dell'uomo nel tendere verso un superamento degli aspetti materiali della vita verso gli aspetti più spirituali e profondi dell'essere umano, ricordando il termine di mal sottile con il quale era indicata la malattia tubercolare. Certe spinte sono sempre presenti se è vero che ogni anno è stimato nel mondo circa mezzo milione di nuovi casi di tubercolosi multidrug-resistant. Per citare una affermazione di Checov, il celebre narratore russo che era oltretutto medico, anche egli morto di tubercolosi: “forse solo in paradiso l'umanità vivrà per il presente”.

Ben 2 anni prima della scoperta del bacillo di Kock, James Compton Burnett, l'omeopata inglese, pubblicò il 21 novembre 1890 un opuscolo dal titolo *The new cure of consumption by its own virus* nel quale evidenziò la presenza di un agente etiologico della tubercolosi sulla base del quale preparò per primo il nosode Tuberculinum che egli chiamò con il termine di Bacillinum, preparato a partire da frammenti di polmone di soggetto tubercolotico, che sperimentò personalmente. Burnett riferisce di cinquantaquattro casi trattati con Bacillinum. È riportato da Cartier che Martino, un medico omeopata portoghese residente a Rio e che morì nel 1854 già utilizzasse il lisato di espettorato da tubercoloso preparato in modo omeopatico. Del resto già nel 1638 Robert Fludd, professore d'anatomia, consigliava *Sputum rejectum a pulmonica post-debitam praeparatidenem curat phtisin*. Nello sforzo di chiarire la etiopatogenesi della tubercolosi nella storia della medicina si evidenziò sempre più come fosse importante il terreno, oltre al microbo, nello scatenare la patologia. Furono dei grandi clinici italiani come De Giovanni, Viola, Pende, Sisto e Fici oltre al francese Laennec che evidenziarono la predisposizione ereditaria alla tubercolosi con ben definiti caratteri morfologici, funzionali, neuroendocrini e psichici identificando l'abitus tiscus o biotipo longilineo microsplanchnico. Alcune di queste caratteristiche erano ad esempio la deficienza del tronco rispetto agli arti, la eccedenza del torace sull'addome e dell'addome inferiore sul superiore, prevalenza dei diametri longitudinali sui trasversali, torace in atteggiamento espiratorio con angolo epigastrico acuto, spazi intercostali larghi, scapole alate, astenia, vagotonia, ipotensione, predominio della tiroide ed iperemotività. Le scuole costituzionaliste omeopatiche ripresero in gran parte questi studi clinici identificando il tubercolinismo come un vero e proprio biotipo costituzionale. Nel 1910

l'omeopata svizzero Antoine Nebel, dalle analogie tra la patogenesi di Tuberculinum e le manifestazioni attribuite da Hahnemann alla psora, formulò una sua teoria del tubercolinismo, secondo tale teoria il tubercolinismo aveva una valenza tale che anche il miasma psorico identificato da Hahnemann dovesse in realtà essere ascritto alle tossine prodotte dal bacillo di Koch secondo la sua visione. Léon Vannier riprese la classificazione di Nebel precisando che il fosforico è sempre un eredo-tubercolare. Vannier, inoltre identificò tra i rimedi antipsorici di Hahnemann una categoria tubercolinica composta principalmente da Natrum muriaticum, Ferrum metallicum, Kalium carbonicum, Arsenicum album, Phosphorus e Stannum metallicum.

Deve essere ricordato che Tuberculinum oltre che un rimedio omeopatico, che come tale è prescrivibile sulla base dei sintomi del paziente con criteri di similitudine come tutti gli altri rimedi, tuttavia è anche un nosode ed è dunque prescrivibile secondo altri quattro criteri secondo la classificazione di Pierre Schmidt vale a dire 1) quando un rimedio ben selezionato ha prodotto un certo effetto, ma non dura nel tempo e l'azione curativa si arresta 2) quando un paziente va incontro a continue ricadute sebbene migliori ad ogni somministrazione del suo rimedio di fondo, 3) in presenza di un processo suppurativo causato da un trattamento soppressivo, 4) quando raccogliendo l'anamnesi, il paziente ha solo una parte della patogenesi ma ha sofferto molti anni prima di una infezione simile. Questo articolo è per lo più basato sulle indicazioni cliniche di Tuberculinum come rimedio omeopatico, ma le altre indicazioni devono essere tenute presenti rispetto al caso clinico che si presenta alla visita.

E' un rimedio ad azione profonda e del resto fu proprio una delle considerazioni che spinse Compton-Burnett al suo utilizzo in quanto come descriveva nel suo articolo: “avendo accresciuto la mia esperienza e avendo imparato a riconoscere chiaramente il momento di arresto dell'azione di rimedi come Aconitum Napellus, Chamomilla, Pulsatilla Nigricans che erano stati di aiuto in precedenza in realtà ero ancora molto distante dalla guarigione... questo gruppo di rimedi arriva solo al tubercolo. La fase del tubercolo costituisce il loro punto di arresto...ma è proprio il tubercolo che uccide! Quindi iniziai la terapia con il "virus" della tubercolosi.”

31- Il corpo e le stelle

Il tema natale non ci parla solo di un percorso di vita o di imprinting celesti da sviluppare a livello spirituale, ma di come questi imprinting celesti hanno creato una mappatura fisica che a sua volta dà vita ad un dialogo estremamente proficuo tra le dimensioni interiori e la personalità. Il corpo ed i suoi elementi ci sostengono così in un fondamentale processo di integrazione tra gli aspetti materiali e quelli più sottili del sistema umano, fino a diventare Microcosmi consapevoli di rappresentare l'intero Macrocosmo in sé. Non siamo isole, non siamo soli, la separazione è

un'illusione e lo studio dell'Astrologia lo dimostra continuamente. Ogni Segno ha un suo organo corrispondente. I pianeti stimolano, attivano, modellano il corpo attraverso i loro transiti e gli aspetti planetari. Basta pensare al movimento lunare e all'interazione tra il nostro satellite ed il mondo acquatico, sia a livello fisico che emozionale (il sentire umano cade sotto l'Elemento Acqua).

La corrispondenza vale per chi ha il Sole in un dato segno (cioè appartiene ad un dato segno per nascita), oppure l'Ascendente e/o la Luna cadono in quel segno oppure ha uno Stellium (raggruppamento planetario) in un dato Segno. E' possibile leggere il valore dell'organo di scarico del proprio Segno, dell'Ascendente e dove cade la Luna e vedere quale sia la parte fragile tra i tre. Così il quadro personale diventa più completo.

Nella perfezione della natura ogni singolo elemento è in assonanza con gli altri. Non c'è nulla che non sia collegato all'insieme. Il macrocosmo si riflette nel microcosmo. Di questa perfetta armonia troviamo delle conferme anche nel simbolismo astrologico, che assegna ad ogni pianeta e segno zodiacale, una corrispondenza con tutto ciò che appartiene alla natura: piante, animali, minerali, profumi, suoni, ecc.

L'Astrologia Medica si occupa della sinergia tra segni zodiacali e corpo umano. Ogni segno governa una specifica parte del corpo, io descrivo brevemente i Gemelli (le vie respiratorie sono governate da Mercurio ed è il mio segno), la Bilancia, lo Scorpione (mio ascendente), il Capricorno (collegato all'elemento metallo come i Gemelli). In tutti ritrovo le mie problematiche.

Gemelli – Elemento Aria – organo bersaglio: polmoni, pelle. Nei polmoni si somatizzano i traumi. Non per niente un respiro è ciò che segna i due più grandi shock per un umano, la nascita e la morte. Nei polmoni si somatizza la relazione con l'altro, perché l'aria che respiriamo è condivisa. Quando il naso si chiude, la psiche fa un tentativo per non respirare quel tipo di aria che viene ritenuta nociva. La pelle è l'organo più esteso del corpo. E' un organo emuntore perché attraverso i pori vengono eliminate le tossine. Essa rappresenta il nostro limite e confine e molti disturbi cutanei manifestano una problematica inconscia del sentirsi invasi o di voler assomigliare ad altro perché non ci si ama abbastanza. Il segno dei Gemelli è legato alla comunicazione ed allo scambio, funzioni che avvengono grazie ai polmoni ed alla pelle. Il respiro è leggerezza, una qualità da sviluppare. In medicina tradizionale cinese i polmoni sono legati al movimento Metallo.

Quando l'Anima sceglie il Segno dentro cui prenderà un corpo, viene scelto un determinato sentiero di azione sulla Terra perché in quel passaggio l'Essere assume una forma che sarà quanto più allineata possibile con l'esperienza necessaria a raggiungere un dato stato di coscienza.

Il corpo riceve la Luce e la media, trasmettendola alla Terra, attraverso il sistema nervoso e la rete dei meridiani. Quando il corpo parla tramite le somatizzazioni, significa che qualcosa vuol rendersi visibile alla mente conscia, qualcosa che in precedenza era stato rimosso. E' importante poter

disporre di informazioni che decifrano il linguaggio del corpo, così da espandere questa preziosissima relazione di mutuo soccorso tra la mente ed il corpo, per far fiorire il Sé.

Colore associato al segno: blu

Cristalli e metalli: agata blu, amazzonite, acquamarina, calcedonio, celestite, crisocolla, fluorite, gemma silicea, opale, pietra di luna, topazio azzurro, tormalina azzurra, turchese.

Bilancia – Elemento Aria – Questo segno di solito riesce a mantenere una buona salute psicofisica. Governa l'apparato renale e la regione lombare e poi l'XI e la XII vertebra toracica. Come patologie, in risonanza con l'opposto segno dell'Ariete, può soffrire d'insonnia ed emicrania. Ma il suo problema principale sono i reni, organi emuntori, che filtrano ciò che deve essere scartato ed è facile che accusi disturbi in questa parte del corpo. Può soffrire di calcolosi renale, nefropatie e cistiti. La pelle può essere delicata e possono esserci problemi di peso. Il suo sistema venoso può risultare debole e una certa tendenza alla golosità può predisporlo al diabete. Nell'elemento Aria ci si confronta sempre con le idee e gli ideali, quindi le idealizzazioni. Nei reni si somatizza l'idealizzazione di ciò che si vuol vedere rispetto ad una realtà che spaventa e che congela, essendo il Freddo la qualità legata a questo settore corporeo e in medicina tradizionale cinese al movimento Acqua. Le estremità corporee (mani e piedi) di questi nativi sono spesso fredde, a segnalare problemi di circolazione energetica, quindi ristagni, come difficoltà a lasciar andare visioni alterate che non corrispondono alla verità. Viene consigliato un lavoro mirato sul Respiro (elemento Aria) che riporta in contatto con il corpo e stimola il raggiungimento di un punto di vista centrato sul Cuore.

Colori associati al segno: rosa, verde.

Cristalli e metalli: rame, giada, quarzo rosa, malachite, corallo rosa, kunzite, smeraldo, quarzo citrino, tormalina rosa e verde.

Scorpione – Elemento Acqua – organo bersaglio: sfera genitale, dove viene somatizzata la ferita della disistima, ma anche sfera intestinale, quale settore su cui esercitare il controllo, vista la natura intellettivamente sopraffina di questo Segno, che a volte può ritorcersi contro il nativo. I principali filoni emozionali dello Scorpione sono due: il senso di inadeguatezza (scarico sulla sfera genitale) e la superiorità intellettuale (scarico sull'intestino). In base a dove un nativo è maggiormente identificato, ci sarà un settore corporeo più fragile. Lo Scorpione vive nella tendenza bruciante di volersi fondere con l'Uno, che nel quotidiano ovviamente coincide con un altro essere umano. In questo stato è facile rimanere scottati, perché si sta cercando fuori qualcosa che esiste solo nell'incontro interiore di una potente Alchimia tra gli opposti. La dote da sviluppare è la capacità di indagine psicologica della realtà.

Colori associati al segno: nero, magenta.

Cristalli e metalli: granato, eliotropio, ematite, ossidiana, tormalina nera, diaspro rosso, agata,

spinello, rubino.

Capricorno – Elemento Terra è collegato alla parte più terrena dell'essere umano: lo scheletro e le ossa. Dispone di una discreta resistenza fisica e di un buon autocontrollo e ciò contribuisce a renderlo il segno più longevo. Oltre allo scheletro, governa le ginocchia, i denti, le cartilagini e, in parte, la circolazione venosa (che proseguirà nell'Acquario).

Possibili patologie: problemi ai denti, artriti, artrosi, reumatismi, fratture e lesioni. I suoi malanni possono, facilmente, diventare cronici e deve fare attenzione alle malattie generate dalle basse temperature. Può avere difficoltà nell'assimilazione del calcio e andare incontro ad osteoporosi e decalcificazioni.

L'organo bersaglio è l'intestino crasso, dove si somatizza il senso di fragilità e la vergogna. Il Capricorno è il terzo Segno di Terra dello Zodiaco, dove la Coscienza ha acquisito uno stato di grande forza. Come contraltare, visto che viviamo nella dualità, è necessario affrontare anche la vulnerabilità. L'intestino è una delle parti più scoperte del corpo, perché, al contrario dei polmoni che sono protetti dalla gabbia toracica, esso è totalmente esposto al mondo. Così il nativo tende a non mescolarsi con gli altri per timore di invasione o incapacità di scambio. Notiamo che questi sono gli stessi punti ciechi dei Gemelli (organo bersaglio, i polmoni) perché secondo la Medicina Tradizionale Cinese, intestino crasso e polmoni sono collegati tra loro. La dote da sviluppare qui è la delicatezza della Forza interiore.

Segno di terra Colore associato al segno: nero.

Cristalli e metalli: piombo, granato, malachite, peridoto, tormalina verde, quarzo tormalinato, perla nera, onice, diamante.

Anche l'osservazione delle case è importante, soprattutto la sesta casa che ci parla della vita quotidiana, i gesti, i doveri, le consuetudini del mondo domestico. Questo settore governa i rapporti con il lavoro, con gli oggetti, i dipendenti e gli animali. E' chiamata la Casa del lavoro, poiché in essa troviamo la misura dell'impegno individuale dato giorno dopo giorno dal soggetto per i suoi scopi più pratici. Il dovere lavorativo, le regole da rispettare, il lavoro di tutti i giorni. Essa rappresenta lo sfruttamento pratico e manuale delle proprie doti, la capacità di organizzarsi, di servire e la manualità. Inoltre troviamo delle analogie con la salute poiché governa il rapporto tra l'Io e il suo corpo, e da essa si ricavano le indicazioni circa le possibili malattie, come vengono curate, come viene curato l'aspetto e l'abbigliamento, e i punti vulnerabili del soggetto.

32- Conclusioni

Diversi metodi sono a disposizione del naturopata per capire il paziente e le sue problematiche e per valutare in modo olistico tutta l'espressione bio-psichica. Abbiamo a che fare con la consapevolezza dell'essere vivente nella sua globalità di corpo-mente-spirito. Metodi che propongono la visione unitaria della realtà, una globalità armonica di cui tutto fa parte, la valorizzazione di ogni parte inserita nel disegno d'insieme. La salute è l'espressione di equilibrio. Ognuno di noi è il risultato di un processo di duplicazione e differenziazione che inizia da una cellula derivante dall'unione di due gameti. Ma anche dopo tutto il processo di duplicazione e differenziazione ogni parte del corpo, come un ologramma, contiene le informazioni di tutto il corpo.

Il nostro organismo, al suo interno, è un network in continuo dinamico aggiornamento. Esso è collegato tramite i sensi ed il sistema immunitario ad una "rete" globale col quale scambia informazioni in maniera continua. Ma è la natura stessa che funziona in questo modo per vivere e riprodursi. Prendete un ramo da una begonia, mettetelo nella terra e avrete un'altra begonia. E se fate questo per un po' avrete il giardino pieno di begonie. Una ghianda a mille chilometri di distanza dalla sua quercia madre ha tutte le informazioni per diventare una quercia perfetta. Per aver due lombrichi basta dividerne uno a metà. Nel piede, nella mano, nell'orecchio, sulla lingua, nella colonna vertebrale c'è una finestra per ogni struttura organica. Possiamo considerare il corpo come fosse composto da numerosi microsistemi, tutti collegati fra loro tanto da scambiare informazioni in modo continuo e dinamico e che a loro volta scambiano informazioni con il cervello ed il mondo esterno. E' un meccanismo meraviglioso che garantisce la sopravvivenza preparando in modo adeguato e con tempistiche giuste le risposte agli stimoli esterni. E' il nostro progetto che discende dai nostri genitori: il progetto umano. La malattia è il risultato di uno squilibrio energetico. L'energia, cambiando vibrazione, acquista molteplici forme e si manifesta sulla terra sotto forma di luce, calore, forza di gravità, pressione, acqua, terra, aria, fuoco, sali minerali, batteri, protozoi, funghi, alghe, piante, molluschi, pesci, anfibi, rettili, uccelli, mammiferi, esseri umani. Ognuno con la sua vibrazione prende posto nello strato della manifestazione e finché è in salute resta a quel livello espressivo. Se cambia posto la sua energia cambia forma! e lui non è più lo stesso. Il nostro progetto nascendo alla vita inizia con uno scambio fatto di continui stimoli esterni che tenderanno per tutta la vita di alterare lo stato di equilibrio energetico. L'alterazione dell'equilibrio è naturale se avviene entro i canoni normali previsti nel progetto genetico, ma viene considerato malattia quando genera sofferenza e soprattutto rappresenta un imprevisto biologico. Vanno fatte alcune considerazioni: la malattia è funzione dell'impatto ambientale sulla costituzione. E' espressione della modificazione del contesto vitale. E' come se dall'interno o all'esterno

l'energia stesse cambiando forma ed inducesse il cambiamento nelle immediate circostanze. La vita rappresenta una sfida. Se osserviamo meglio tutto il sistema fin qui descritto, possiamo riconoscere come ci siano delle spinte dall'esterno: il freddo intenso, la mancanza d'aria, il calore eccessivo, mancanza di cibo, possono essere circostanze esterne che ci inducono a cambiare stato energetico, come pure persone ansiose, un grave pericolo, un oltraggio o una sopraffazione. Stressor è il termine che riassume tutti gli stimoli esterni che richiedono un adattamento. E la risposta del nostro sistema vivente è lo stress. Ma abbiamo anche degli stimoli che tendono a cambiare il nostro assetto PNEI (PsicoNeuroEndocrinoImmunitario) dall'interno: il pensiero di uno stress (immagine della realtà) vissuto in precedenza, che si trasforma in ansia, paura, frustrazione, induce cambiamenti energetici, anche quando la realtà circostante non ha subito alcuna modifica, ovvero non presuppone risposte fisiologiche di quel tipo. Il comportamento è funzione dell'immagine della realtà. L'immagine della realtà, frutto della valutazione cognitiva, viene costruita in base alle esperienze passate (memoria) ed alle informazioni che arrivano dagli organi di senso. Quando le circostanze oggettive non giustificano le modificazioni organiche possiamo considerare la malattia come espressione biologica dell'alterata immagine della realtà. In questo caso la realtà (interiore) in cui la malattia si manifesta rappresenta una personale proiezione sulla verità, condizionata dalle esperienze ereditate e/o vissute ed operata attraverso la distorsione delle informazioni provenienti dagli organi di senso. Dunque la guarigione olistica non è solamente la scomparsa dei sintomi, sebbene ciò sia necessario. Non è solamente il rientro delle analisi cliniche nei valori normali. Non corrisponde alla sostituzione farmacologica della funzione organica. Né corrisponde all'asportazione dell'organo malato. Per guarigione olistica intendo: il recupero dell'identità dell'organo e della funzione nell'ambito dell'intero organismo (rientro a livello vibratorio), ossia il ripristino dell'omeostasi della cellula, dell'organo, dell'organismo, della psiche e fra psiche e soma. In sintesi il ripristino della funzione e della comunicazione delle varie strutture e sistemi. L'ideale sarebbe agire prima del sorgere del sintomo con le diverse forme di prevenzione. Tuttavia, la realtà in cui viviamo ne rende difficile anche il solo suggerimento tanto si è concentrati su se stessi e sul nostro piccolo, insignificante contesto sociale, lavorativo e, mi si passi il termine, sottoculturale. Prendo in prestito, faccio mio (impossibile trascrivere un'idea che abbraccio in modo così profondo e chiaro allo stesso tempo) il breve scritto di un autore a me caro e fonte costante di riflessione, studio, approfondimento dell'animo umano. Finanche di speranza e ottimismo per un mondo migliore, a partire da ognuno di noi.

“Nell'era delle tecnoscienze solo un altro umanesimo capace di nutrire corpo e mente può salvarci dal nostro ego. Credo sia necessaria una nuova visione della Terra generata dalla consapevolezza che il nostro pianeta, ben lungi dall'essere riducibile a materia inerte aggregata da una serie di

circostanze casuali, è un immenso e sofisticato ecosistema che deve la sua origine e la sua esistenza alla logica dell'armonia relazionale. La Terra è un unico organismo vivente, da Lovelock chiamato Gaia. Nulla in natura è riducibile a materia inerte perché la natura è sempre al lavoro, è sempre nascita, come dice il participio futuro latino del verbo nasci, "nascere", da cui il termine deriva. E siccome il lavoro richiede non solo energia ma anche informazione, e siccome l'informazione è elaborazione dell'intelligenza che vince l'entropia, occorre concludere che la natura è dotata di intelligenza. Oggi la scienza e la tecnica, ormai così strettamente associate da condurre molti a parlare di tecnoscienza, hanno urgente bisogno di venire integrate dalla sapienza umanistica e dalla spiritualità, ed è a mio avviso questa visione spirituale della natura, unita alla visione naturale dello spirito, l'unica via in grado di operare tale necessaria integrazione. Occorre una nuova visione della natura che veda l'evoluzione non solo come il risultato di mutazioni casuali e di selezione naturale (che pure ci sono e ci saranno sempre) ma prima ancora come risultanza della logica di aggregazione sistemica e della cooperazione che ne scaturisce. Non si tratta di una semplice disputa accademica. È in gioco più in profondità il nuovo stile di vita necessario al nostro tempo per fronteggiare la sfida ecologica: una sfida che non supereremo fino a quando non verrà risanata alla radice l'ideologia che l'ha prodotta, cioè l'estraneità tra materia e spirito, natura e cultura, mondo e mente, una frattura che ci ha condotto a considerare il mondo come mero ambiente esteriore e non come parte essenziale della nostra vita, e la nostra vita come mero caso all'interno di un mondo senza senso.

Occorre una purificazione del nostro modo di pensare, una "ecologia della mente" che faccia finalmente comprendere che l'uomo con la sua spiritualità va compreso come un essere materiale, e il mondo nella sua materialità va compreso come un essere spirituale, all'insegna di un'inscindibile complementarietà tra materia e spirito. Occorre una filosofia in grado di ridare importanza alla dimensione umanistica della vita, perché nel nostro mondo aumentano quotidianamente le conoscenze scientifiche mentre la saggezza e la sapienza rimangono ferme.

Dalla scienza e dalla tecnologia prive di orientamenti etici può sorgere una trappola pericolosissima, anzi questa trappola è già sorta e noi ci siamo finiti dentro. Per uscirne occorre una svolta concettuale: da una visione che individua la logica che presiede all'evoluzione della vita nella cieca casualità e nella competizione per la sopravvivenza, a una visione che l'individua nell'aggregazione sistemica. È in base a questa logica che si potranno elevare a modelli di vita coloro che hanno sempre operato a favore della pace, figure come l'indù Gandhi, il panteista Albert Einstein, l'ateo Bertrand Russell, il protestante Nelson Mandela, il cattolico Oscar Romero, il musulmano Muhammad Yunus, la buddista Aung San Suu Kyi.

Una delle più celebri terzine di Dante ci invita ancora oggi a riflettere sulla nostra identità e sul compito che ne discende: «Considerate la vostra semenza: / fatti non foste a viver come bruti, / ma per seguir virtute e conoscenza». Naturalmente i due valori non sono affatto alternativi perché nella conoscenza c'è virtù e nella virtù c'è conoscenza, tuttavia essi non vanno sempre insieme perché vi sono persone virtuose ma ignoranti e persone colte ma disoneste, e nel nostro tempo assistiamo a un progressivo aumento della conoscenza e a una stasi, se non a una diminuzione soprattutto nell'ambito dell'etica pubblica, della virtù. Penso quindi sia urgente chiedersi che cosa nella vita debba avere il primato, se la conoscenza o la virtù. Einstein la pensava così: «Il vero valore di un uomo si determina esaminando in quale misura e in che senso egli è giunto a liberarsi dell'io». È la medesima prospettiva che si ritrova nelle grandi dottrine spirituali, per esempio il buddismo definisce il non-sé «sigillo del Dharma» e Gesù invita chi vuole seguirlo a «rinnegare se stesso» (Marco 8,34). Questa liberazione dall'io non significa non curare la propria interiorità e non amare se stessi; significa piuttosto che il valore di un essere umano non dipende da ciò che ha, non dipende da ciò che sa, non dipende neppure da ciò che è, ma dipende dalla misura in cui è giunto a trascendere il suo ego perché l'ha posto al servizio di qualcosa di più grande e di più importante.

Il valore di un essere umano dipende dalla sua capacità di creare relazione, di dedicarsi, di uscire da sé, di aprirsi, di abbracciare, di amare. Il Processo cosmico ci immette in questa stupefacente avventura: noi siamo un pezzo di materia capace di creare relazione, di dedicarsi, di uscire da sé, di aprirsi, di abbracciare, di amare. Seguendo tale logica si attua la liberazione dall'ego, la meta di ogni autentica esperienza spirituale, la prima e più necessaria ecologia. Da essa può rinascere la visione del mondo e della natura di cui questa vita ha bisogno per tornare a fiorire.

La vita è un immenso oceano che ci contiene e ci scuote con il continuo movimento delle sue onde, sempre inafferrabile, impossibile da fissare. Ma da dove viene, e quale logica la muove? Certo possiamo risalire alle origini della nascita e dell'evoluzione di questa vita sulla Terra, proponendo una visione della natura che non procede solo per mutazioni casuali e per egoistiche selezioni competitive, ma è soprattutto il frutto di una continua armoniosa aggregazione il cui senso intrinseco è il bene. Da questa visione drammaticamente ottimista in cui la nostra esistenza può sussistere solo in relazione con quella degli altri viventi, si deve recuperare la possibilità di una rinnovata analogia tra uomo e mondo. Ne nasce un'etica della nutrizione e dell'ecologia capace di purificare il nostro corpo, meglio proteggere e custodire il pianeta, offrirci criteri per un consapevole esercizio della libertà. In questa prospettiva il valore di un essere umano non dipende da ciò che ha o che sa, ma da quanto riesce a mettersi al servizio di qualcosa di più grande di sé: dalla sua capacità di aprirsi all'altro, di abbracciare, di amare. È la nuova visione del mondo di cui questa vita ha urgente bisogno per tornare a fiorire.

Umanità, bontà e gentilezza non sono creazioni artificiali, ma scaturiscono dall'essenza stessa della vita. La mente ritorna a un viaggio all'interno della categoria comune a noi tutti: la vita. Proprio perché comune, può essere data per scontata. Il bene, la bellezza, l'ordine sono consequenziali e interni alla nostra esistenza. Esistono. E sussistono, nonostante tutto. Si tratta di una visione portatrice di una grande fiducia verso la vita, verso il suo valore, verso la sua sensatezza, verso la grandezza e la bellezza di essere uomo, in quanto libertà che sa scegliere il bene e la giustizia. L'umano sentire è davvero collettivo: la posta in gioco è altissima. Si tratta di conoscere, nutrire e proteggere la vita.

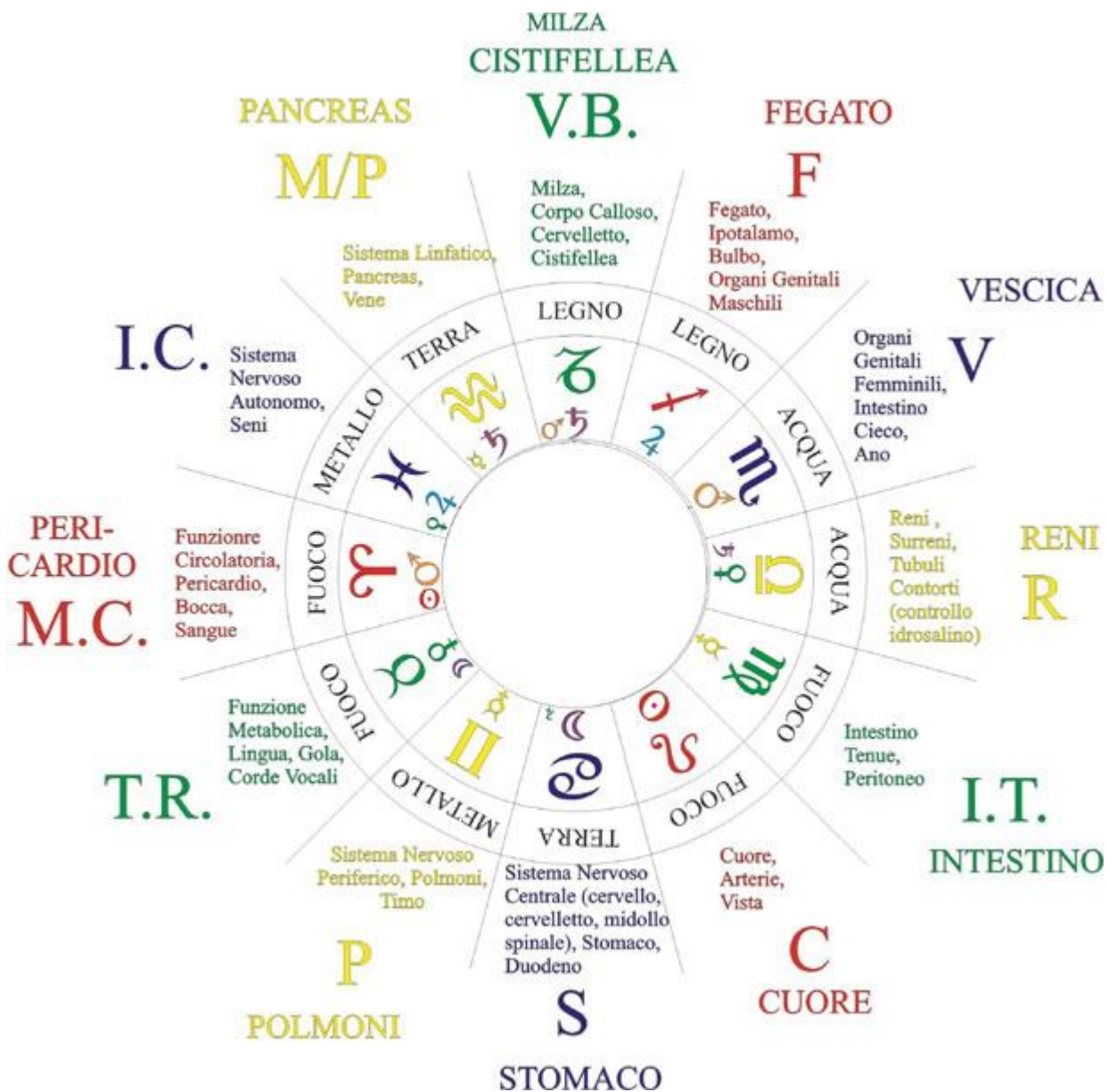
Non solo la nostra, ma quella di tutti. Del pianeta, degli animali, delle piante, delle altre persone. La categoria fondante è la relazione, la cooperazione, l'armonia, il prendersi cura.

È, come lo chiamava Novalis, un risuonare." (Vito Mancuso © 2015 Garzanti S.r.l, Milano)

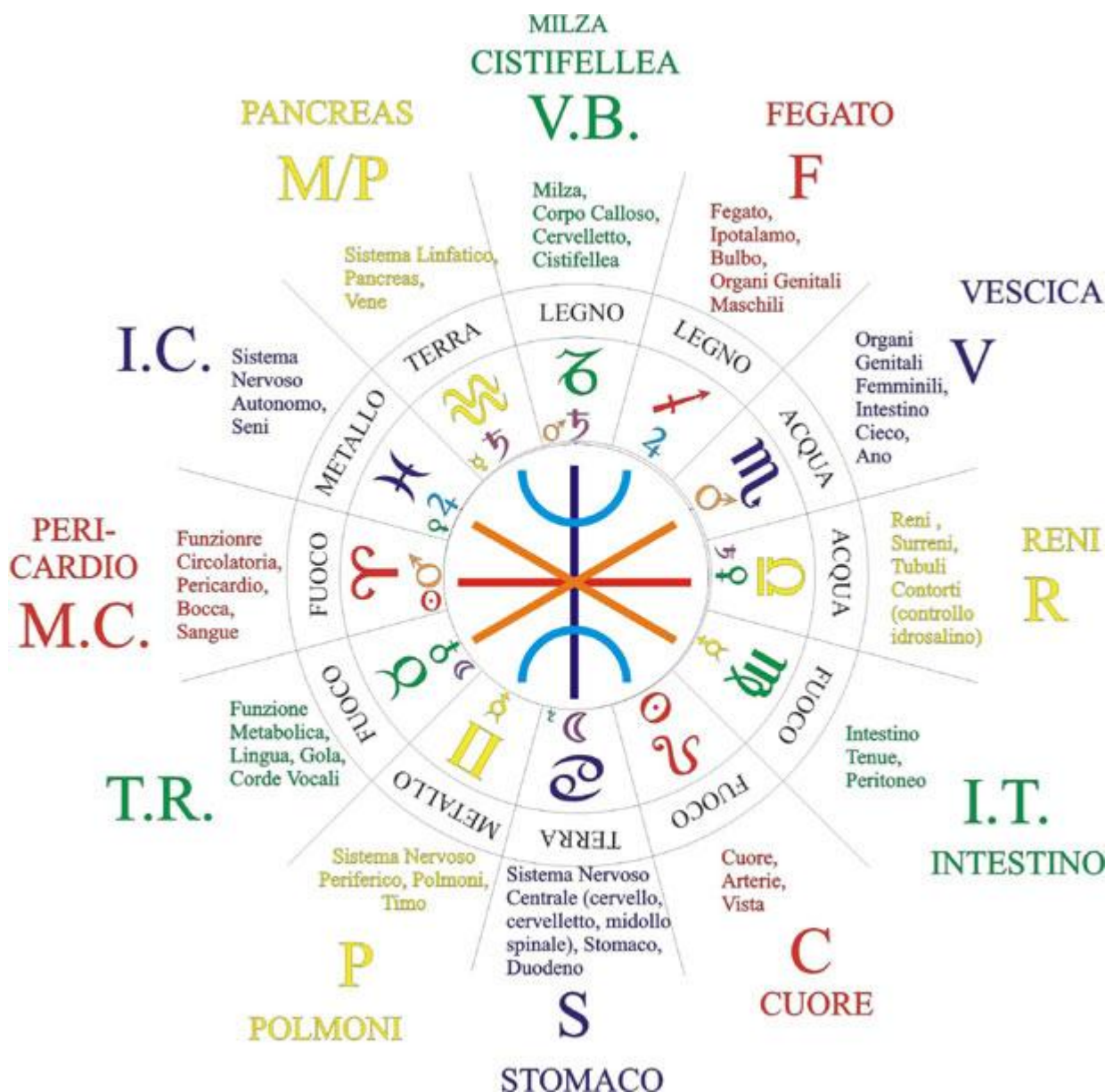
Grazie

33-Allegati:

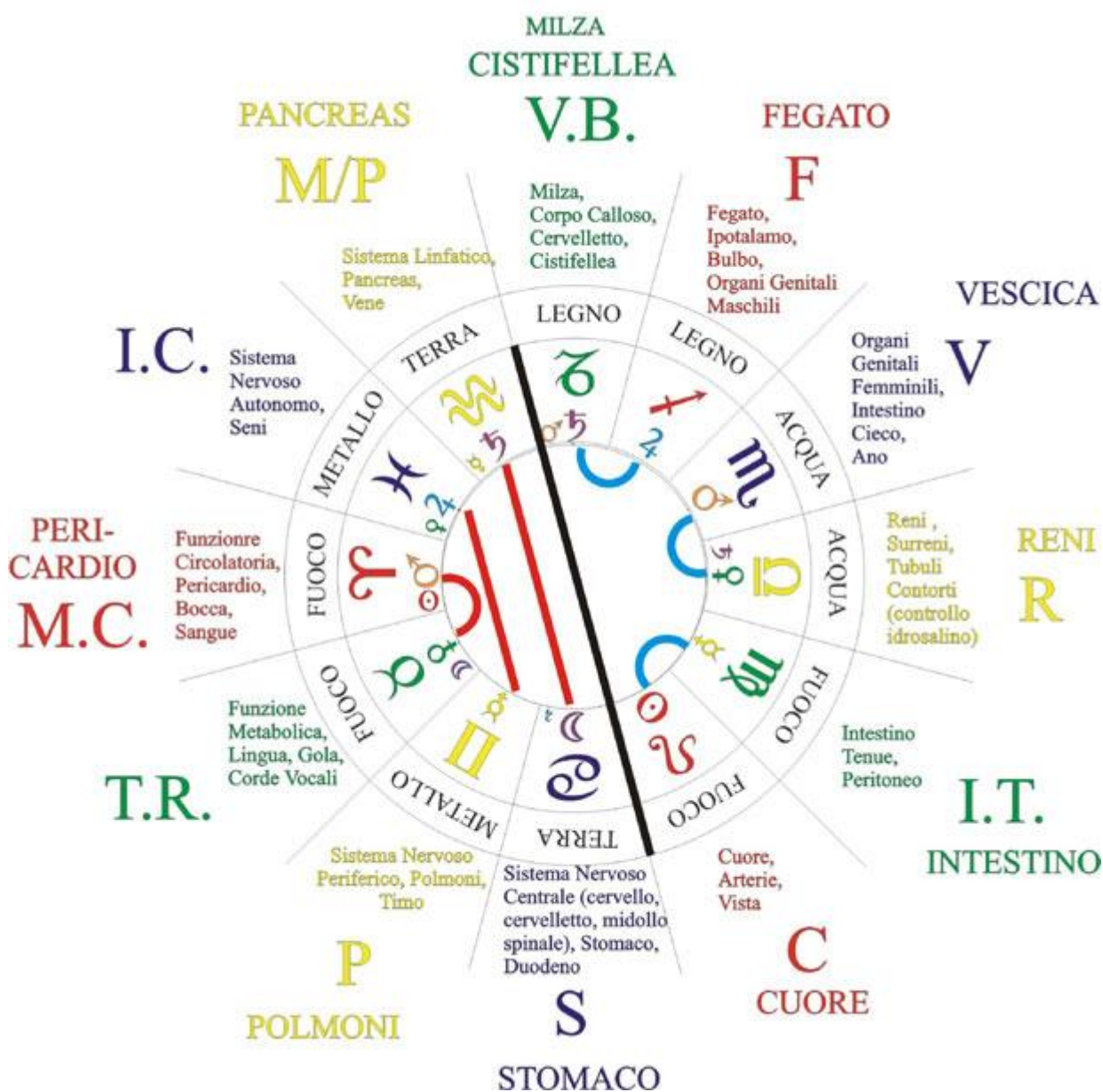
Ogni segno zodiacale corrisponde ad un meridiano della MTC



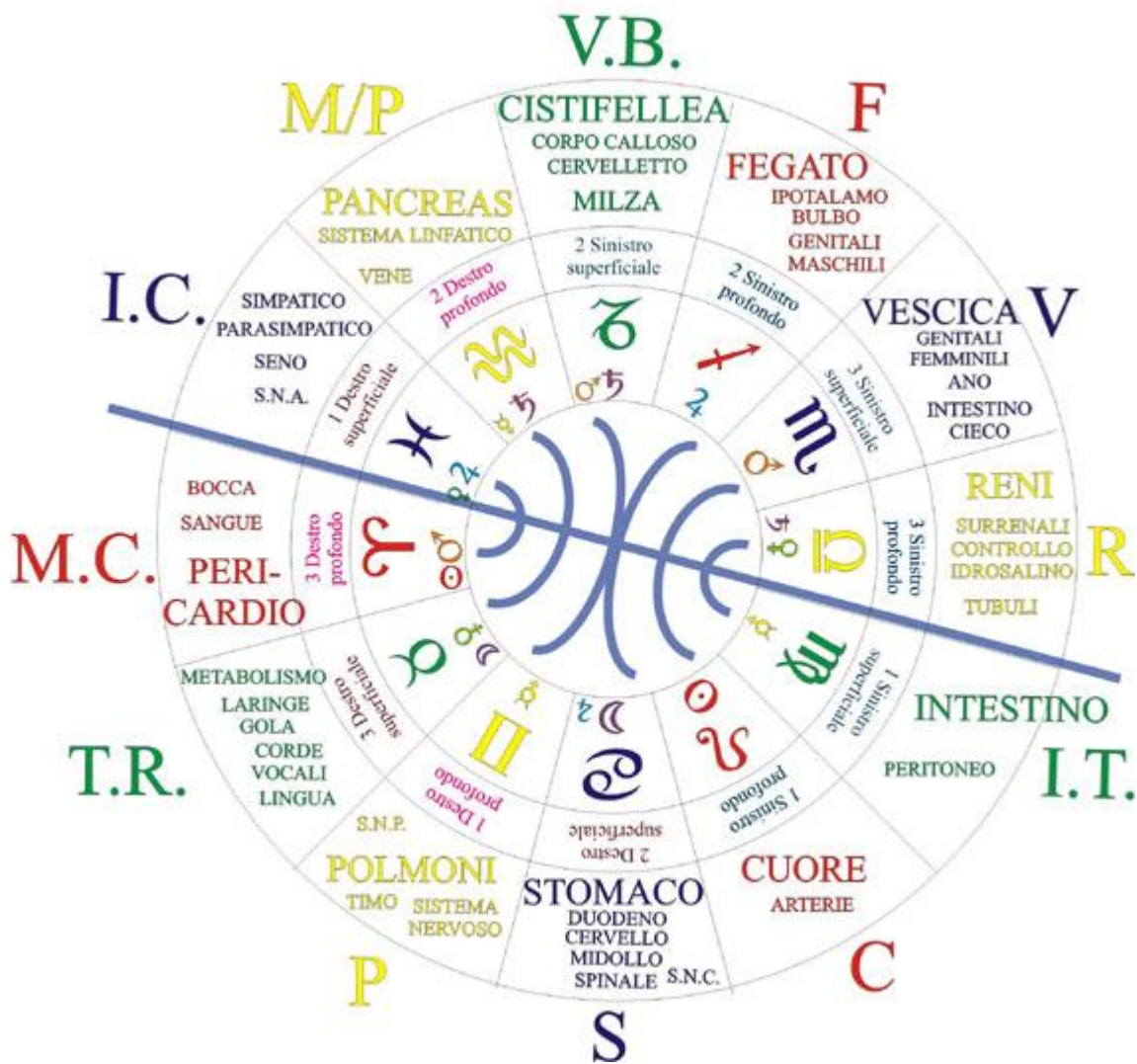
Tutti i segni hanno una relazione che è detta "magnetica" in quanto deriva dalla relazione geomagnetica fra le varie parti di una sfera

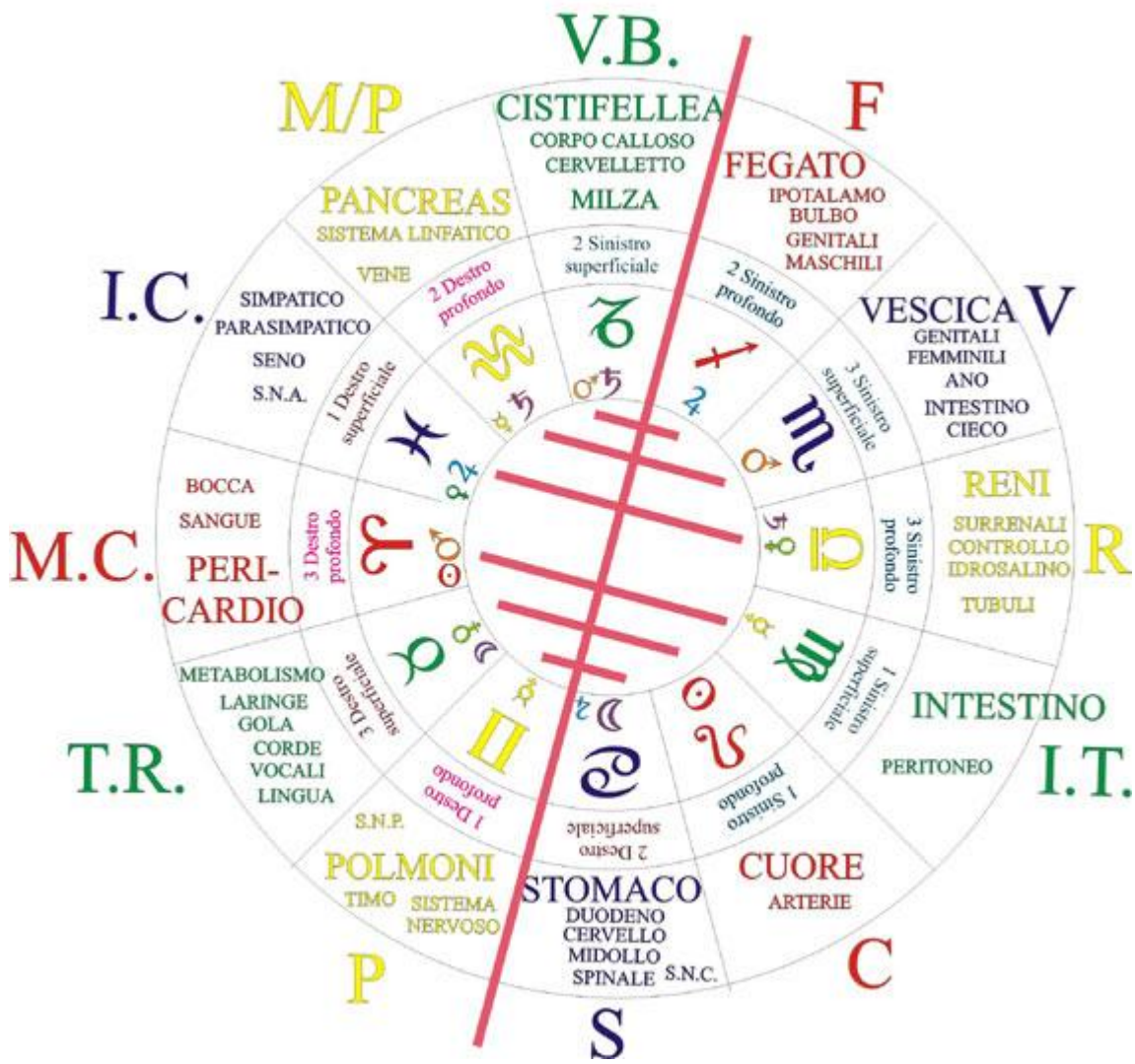


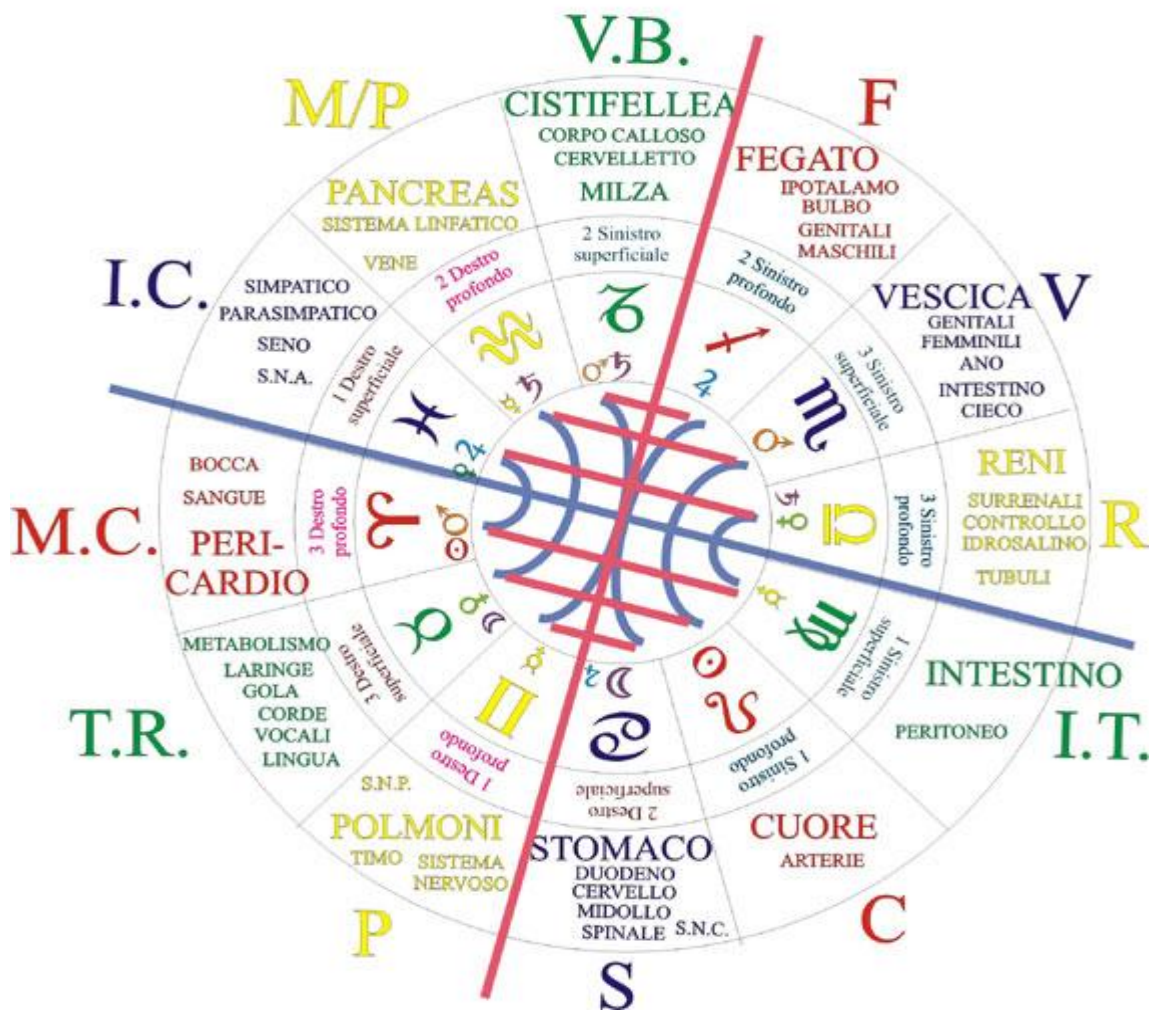
Una seconda relazione è data dai due emisferi solare e lunare (da cui i domicili) che corrispondono ai legami pulsologici delle tradizioni orientali



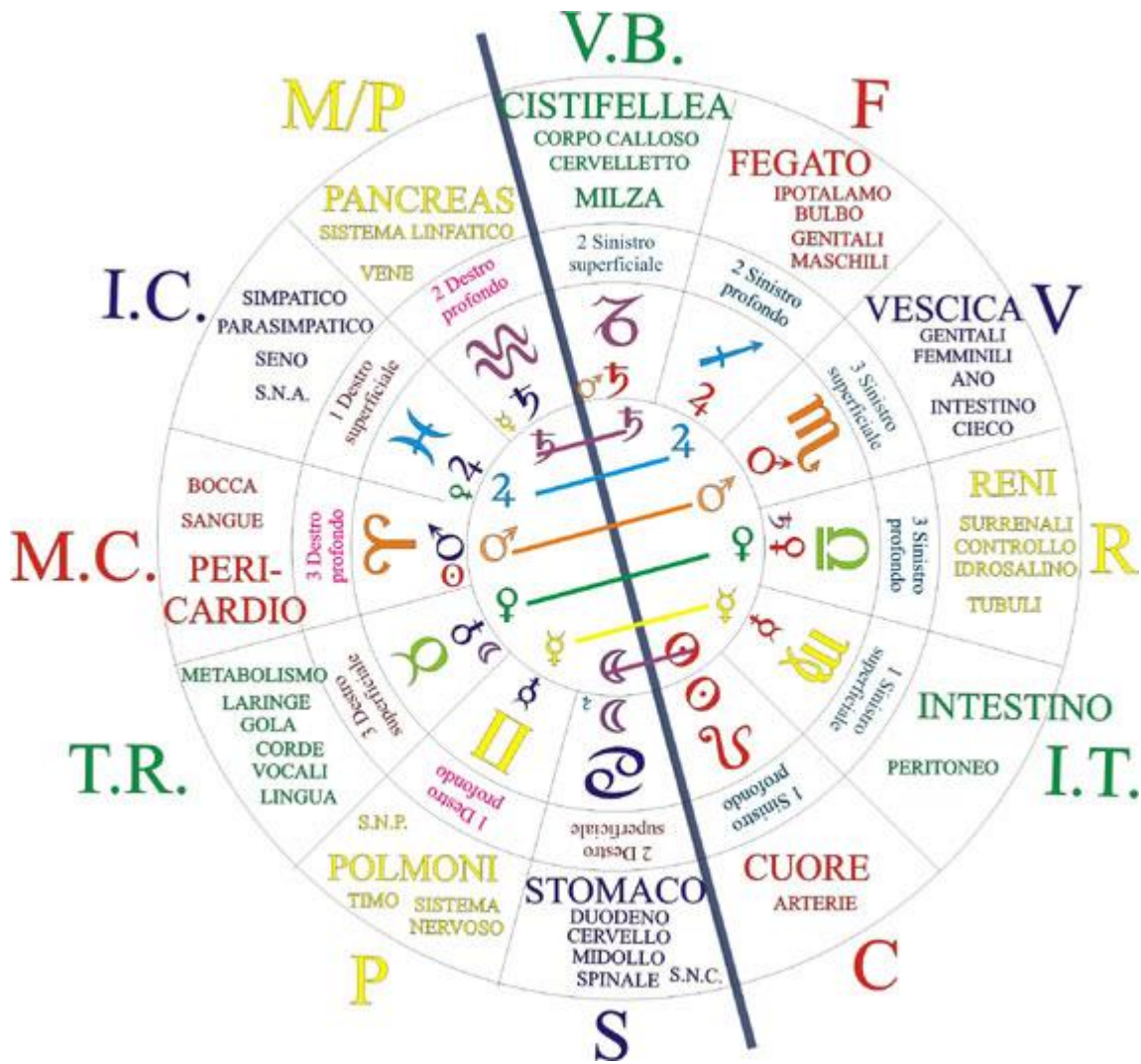
Un'altra familiarità tra i segni è data dalla relazione di Antiscia e Contrantiscia (ovvero della proiezione speculare rispetto l'asse degli equinozi e dei solstizi).



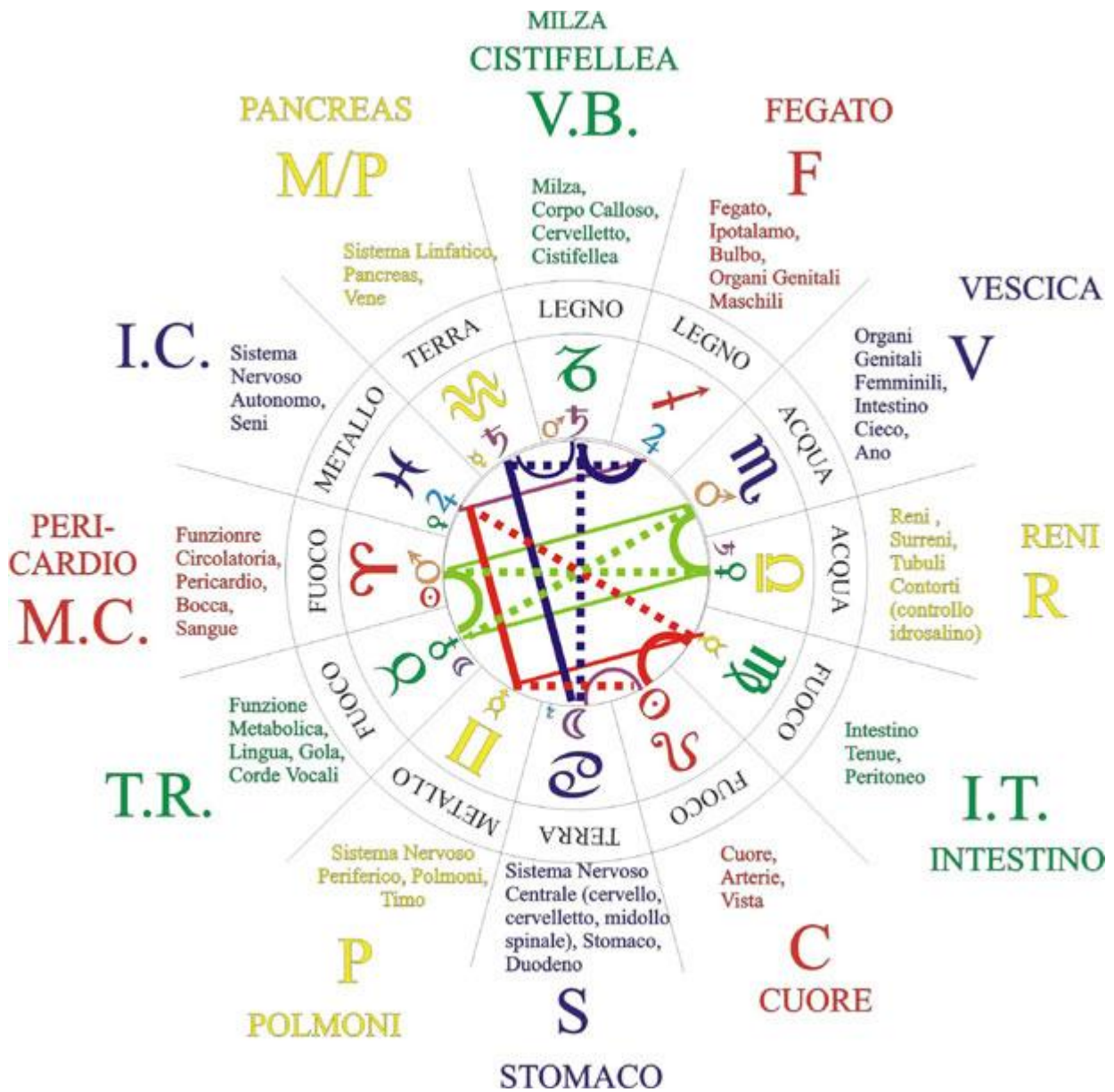




Ultima relazione tra i segni sono le dominanti, ovvero i domicili



Ne risulta una complessa serie di relazioni energetiche di affinità



Approfondimento:

DEVAPATH

Il lavoro dell'Osho Diamond Breath nelle parole del suo cofondatore e direttore della Osho International Breath Energy School

E' crescente ai giorni d'oggi l'interesse e il riconoscimento del ruolo fondamentale che il Respiro ha nella nostra vita e della sua interazione con il corpo, la mente, il cuore e l'anima. Crediamo che il lavoro con il respiro olistico non sia solo un eccezionale supporto per la salute in generale ma anche che possa migliorare in modo significativo la qualità delle nostre vite. Attraverso il respiro aumenta l'efficienza ed il funzionamento del nostro cuore, dei polmoni e di altri organi interni. Si possono equilibrare le emozioni e trasformare lo stress e la negatività in energia utilizzabile per l'auto-guarigione, per lo sviluppo e la crescita personale. Il Respiro è dunque il cammino divino verso l'estasi. Non c'è dubbio che una respirazione superficiale consenta soltanto una esperienza superficiale di sé e che se respirassimo profondamente anche solo per poco tempo ogni giorno, potremmo fare un grande passo verso la prevenzione di molte patologie fisiche e psicologiche che sono diventate endemiche nella vita moderna. Il respiro profondo è anche un grande supporto per la trasformazione interiore, per affinare la consapevolezza di chi siamo veramente e per la cristallizzazione del nostro essere.

Diversamente da altre terapie tradizionali, Osho Diamond Breath® presenta una nuova dimensione della terapia che è non è più orientata all'analisi ma piuttosto alla realizzazione del nostro incredibile potenziale di energia vitale. Cavalcando l'onda della respirazione profonda possiamo avere il regalo di una esperienza estatica del "qui e ora". Abbiamo esplorato molti aspetti della scienza, dell'arte e del mistero del respiro e siamo arrivati alla conclusione che qualsiasi metodo terapeutico o meditativo con il quale lavoriamo influenzi il modo in cui respiriamo. Ecco perché la profonda comprensione del respiro è di fatto estremamente importante per l'uomo moderno per la sua guarigione, il suo benessere e la sua vita relazionale. Conoscendo il respiro, entriamo a conoscenza del segreto della vita!

A partire dalle culture aborigene fino a tutte le pratiche spirituali, il respiro è riconosciuto come la forza fondamentale dell'esistenza. In molte lingue infatti, la parola usata per "respirare" è sinonimo della parola "vita". Nell' Osho Diamond Breath® lavoriamo essenzialmente con uno spettro di tecniche diverse di respiro che ci permettono di scoprire il nostro potere interiore, guarire le ferite dell'infanzia, esplorare la nostra energia sessuale e crescere verso l'amore, la gioia e la meditazione. L'animale sacro ha il potenziale di diventare un dio – Zorba il Greco ha il potenziale di diventare Gautama il Buddha. Il respiro è un diamante grezzo nella nostra vita. Se impariamo a lucidare il

diamante del respiro, brillerà e diventerà una luce che illumina tutte le dimensioni della nostra vita. Vorrei ora introdurre le quattro dimensioni del nostro lavoro:

POWER BREATHING

La prima dimensione del nostro lavoro ci restituisce la fiducia e l'amore per noi stessi. Ci rimette in contatto con la forza che abbiamo perso a causa dei dannosi condizionamenti ricevuti durante l'infanzia. Si tratta di un processo che sblocca le nostre tensioni fisiche, emotive e mentali attraverso l'utilizzo di esercizi di Rilascio Dinamico dello Stress. Balliamo, respiriamo energeticamente e rilasciamo le emozioni represses in un ambiente protetto e sicuro. Giochiamo con il respiro sciamanico e impariamo a diventare di nuovo bambini che si divertono nella gioia e nel gioco. Vecchie ferite che risalgono al primo periodo della vita e al tempo di gestazione nel ventre materno, vengono guarite: abusi fisici, il dolore dell'abbandono o l'esperienza shoccante di vivere con genitori alcolizzati, il panico di sentire minacciata la vita nel grembo a causa di un incidente della madre, il suo non volere quel figlio o il suo venire picchiata dal marito. Sostanzialmente questo lavoro apre il centro del potere situato nella parte centrale del nostro corpo nella zona del nostro plesso solare!

Sblocchiamo il nostro diaframma e ritroviamo il respiro di pancia. Il diaframma è il nostro più grande muscolo di respirazione che divide la parte superiore da quella inferiore del corpo. Con la paura di esprimere autenticamente noi stessi tratteniamo il respiro bloccando il diaframma. Definiamo questa area del corpo "Muro Vaticano" – il muro della moralità e della repressione. Sbloccando il nostro centro del potere, presto troveremo una nuova connessione col la nostra energia sessuale e potremo permettere a questa energia di crescere e aprire i nostri cuori ad una dimensione dell'amore – l'amore che porta libertà interiore. Il movimento del diaframma è così importante anche perché effettua un massaggio costante che porta guarigione a tutti i nostri organi, mantenendoli puliti, giovani con una circolazione sanguigna ricca di ossigeno e di Prana – l'energia vitale. Nel centro del corpo gli antichi Greci credevano ci fosse la casa dell'anima. E non avevano torto perché è proprio lì che c'è il centro del nostro respiro che determina la qualità della nostra vita! Ed è lì che il sole interiore del nostro corpo splende e irradia calore e guarigione. Il plesso solare è il centro del nostro sistema nervoso.

Per aiutarci ad aprire il diaframma abbiamo creato una efficace meditazione: La Breathing Into Life Meditation, la Meditazione del Respirare nella Vita: si gioca nel modo in cui i bambini muovono il diaframma mantenendosi così emozionalmente sani. Si fa la locomotiva, si abbaia come un cane, si diventa gatti sensuali, si balla e si canta come bambini, si ride dalla pancia e si piange per rilasciare il dolore del cuore. Poi ci si immerge nel silenzio ed in un mondo di pace interiore. Una meditazione per risvegliare il nostro potere dimenticato è la Lion's Heart Meditation, la

Meditazione del Cuore del Leone. Nel mondo della trasformazione interiore si parla di tre stadi: il primo è quello del cammello, uno stadio di totale inconsapevolezza e sonno profondo. Il secondo è lo stadio del leone, rappresentato da uno spirito ribelle. Il leone è qui nel suo potere e mette in discussione tutti i suoi condizionamenti. Il terzo stadio è quello del bambino, lo stadio dell'innocenza e del fluire in un oceano d'amore, di gioia e libertà interiore. Questa meditazione si ispira ad una meditazione Zen: si guarda la propria faccia riflessa in uno specchio e si fanno smorfie e facce ruggenti per risvegliare il proprio spirito del leone. Queste diverse espressioni del volto ci aiutano a sbloccare il nostro potere, a danzare come un leone e ad aprire il nostro cuore, il cuore del leone. Poi ci si immerge profondamente nel silenzio interiore riposando in beatitudine.

TANTRIC BREATHING

Il Respiro Tantrico porta una nuova dimensione di guarigione, piacere e benessere al nostro corpo e alla nostra vita sessuale. Molti studi scientifici menzionano la forza guaritrice dell'energia sessuale – la forza guaritrice dell'energia vitale. Si tratta di aprirsi all'amore sessuale, il primo stadio dell'amore. Il Power Breathing ha aperto il nostro diaframma e ci ha permesso di essere connessi al respiro di pancia, connessione che abbiamo perso durante l'infanzia quando ci hanno insegnato che il sesso è qualcosa che non si deve toccare. Ora possiamo sperimentare la nostra energia sessuale senza sensi di colpa e con la comprensione di quanto sia importante per la nostra salute fisica, mentale ed emozionale e per la nostra trasformazione interiore. L'accesso al nostro centro sessuale è aperto e ci permette di gioire del nostro corpo e della nostra sensualità. Il danno che la repressione sessuale ha arrecato alla nostra vita è immisurabile, fatto di cui ci hanno reso consapevoli Sigmund Freud prima e successivamente e ancor di più W. Reich.

Con il Respiro Tantrico, possiamo guarire e sperimentarci come esseri sessuali senza senso di colpa. Il Tantric Breathing sblocca il nostro centro sessuale e il bacino dalle profonde contrazioni derivanti dai nostri condizionamenti sessuali. Magari abbiamo avuto esperienza di queste tensioni con dolori alla parte bassa della schiena o anche con problemi più seri nella zona del bacino. Questo lavoro ci aiuta ad integrare il movimento del nostro bacino con l'onda armoniosa del respiro gentile e piacevole. Quando il bacino si muove indietro con l'ispirazione, si porta il respiro dentro, quando con l'espirazione si muove verso avanti si porta il respiro fuori. Questo movimento è essenziale per mantenere flessibile la nostra spina dorsale. Nel processo di muovere il bacino e riconnetterci con un movimento delicato e sensuale si rilasciano molte ferite provocate da abusi fisici e sessuali. Una volta che il nostro sesso ed il nostro bacino sono nuovamente aperti, anche camminare sulla madre terra diventa un piacere e possiamo nuovamente sentire quanto siamo parte di questa meravigliosa esistenza. Per questa esperienza abbiamo creato una meditazione molto potente: la Dragon Breath Meditation , la Meditazione del Respiro del Drago: prima ci connettiamo con madre terra

camminando come un drago, piegando le gambe e tenendo il nostro pavimento pelvico vicino alla madre terra. Poi sblocciamo la nostra energia di fuoco e la esprimiamo attraverso il centro del potere. Alla fine apriamo le ali del nostro cuore e voliamo verso il cielo e verso il mistero della vita.

RESPIRARE NELL'AMORE – VIVERE IN LIBERTA'

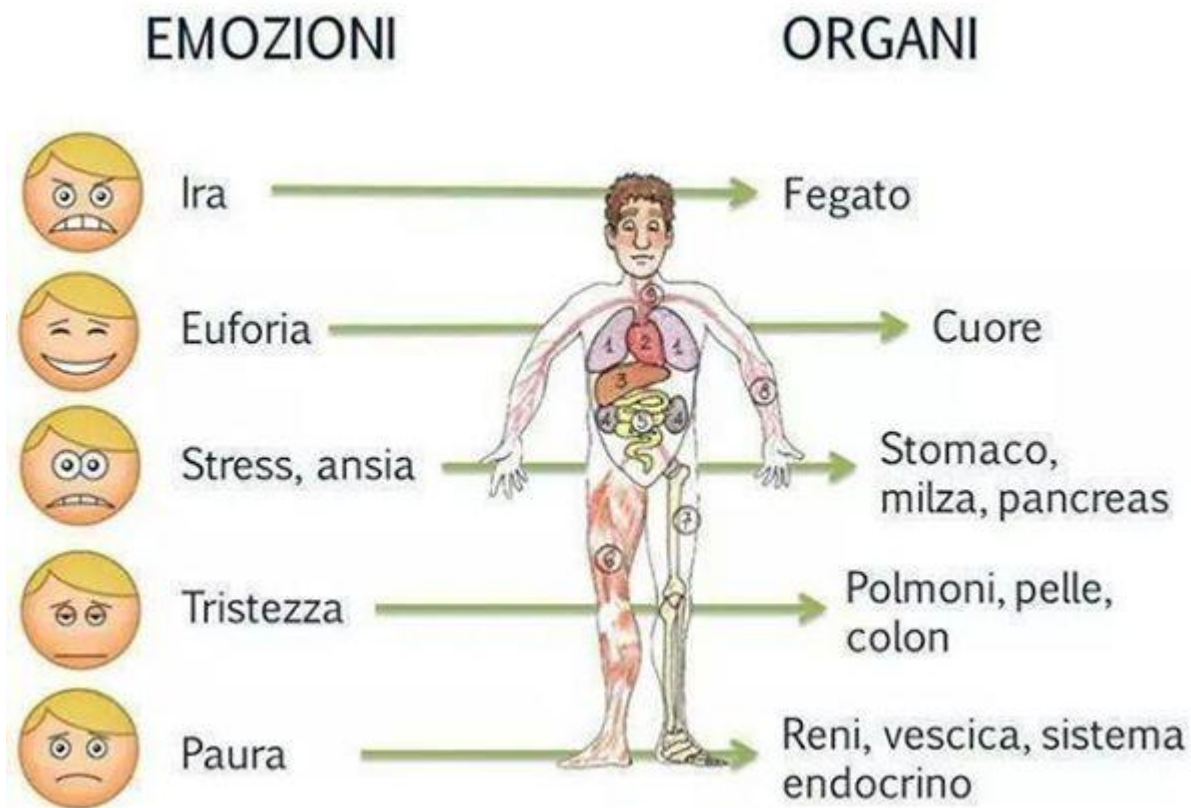
Il Respiro Tantrico ha aperto il nostro centro sessuale e sbloccato l'energia, cosa necessaria per la nostra trasformazione interiore. Ora possiamo elevarci dal sesso all'amore – dall'amore sessuale all'amore psicologico. Ma che cos'è l'esperienza dell'amore? Secondo la mia personale esperienza è una sensazione di profondo rilassamento, beatitudine e di sentirmi “uno” con il mio partner. E qualche volta anche sentirmi “uno” con l'esistenza e con tutti gli esseri viventi e sentirmi assolutamente a casa dentro me stesso. E' veramente come se la mente fosse lì per proteggere la nostra vita ed il cuore invece per goderne. La mente si prende cura della sopravvivenza ed il cuore porta nella vita un'energia d'amore. Ci sono molte meditazioni che utilizzano il respiro, capaci di aprire il cuore e renderlo il centro della nostra trasformazione interiore. Queste meditazioni utilizzano il potere del respiro per trasformare la sofferenza in beatitudine o per espandere lo spazio d'amore o per guardare dal cuore e riconoscere la nostra bellezza, quella degli altri e dell'esistenza stessa. Tutte queste meditazioni utilizzano una respirazione delicata che favorisce l'espansione in cui amore e solitudine creano un circolo di respiro. Una bella meditazione per risvegliare l'amore è la nostra Breathing Into Love Meditation- La Meditazione del Respirare nell'Amore: seduti di fronte ad un partner portiamo le nostre mani sul cuore, respiriamo dal cuore e guardiamo il nostro partner riconoscendone la bellezza. Noi stessi cominciamo a sentire la nostra bellezza ed esprimiamo questa sensazione attraverso una danza delicata. Chiudiamo poi gli occhi, ci riposiamo e lasciamo che questa energia d'amore lavori dentro e fuori di noi. Portiamo nella nostra relazione una vita nuova.

IL RESPIRO DELL'ESTASI

Il primo passo è ripulirci dal passato e riconoscere il nostro potere. Connetterci alla nostra energia sessuale come chiave per la nostra crescita spirituale è il secondo passo. Aprire il nostro cuore all'amore e alla compassione è il terzo passo. Il quarto passo può accadere se apriamo le porte dello Zen – l'arte dell'estasi. In alcune tradizioni indiane il respiro è chiamato il Vento d'Oro. E questo vento soffia via tutte le protezioni, tutti i condizionamenti del passato e tutte le strutture dell'ego. Improvvisamente ti ritrovi libero nell'estasi. La brezza del Vento d'Oro ti riporta al tuo essere originale – alla tua natura di Buddha. Mi ricordo gli Energy Darshan con Osho a Poona alla fine degli anni settanta, inizio anni ottanta: le luci si spegnevano, tiravamo su le mani e emettevamo dei suoni, la musica aumentava il ritmo e le medium di Osho entravano in estasi! Ci sentivamo

completamente liberi e assolutamente carichi di energia! Percepivamo quell'esatto momento come l'eternità. La musica poi si fermava e scendeva un silenzio profondo. Il mondo sembrava fermarsi! Il respiro dello Zen era arrivato – il respiro dell'estasi. Ogni momento respiriamo in una nuova vita! Il potere di tutte le terapie che lavorano sul sistema corpo-mente è la loro abilità di utilizzare il potere del respiro per la nostra liberazione interiore: terapia Primal, terapia Reichiana, Bioenergetica, diverse tecniche di lavoro sul corpo, Tantra, Rebirthing, Massaggi, Kinesiologia etc.. Lavorano tutte con diverse frequenze del respiro. Facendo base su alcuni di questi metodi abbiamo creato una serie molto potente di tecniche di respiro in grado di coprire la maggior parte delle tematiche della vita – dal riconquistare la propria energia sessuale all'aprirsi all'amore e alla meditazione.

L'energia delle emozioni decide la salute degli organi



Ansia

L'ansia può bloccare il Qi manifestandosi rapidamente con la respirazione superficiale. Quando ci si sente in ansia, il Qi si blocca e non si muove. L'Ansia ferisce i **polmoni**, che controllano il Qi attraverso la respirazione. I sintomi più comuni di ansia estrema sono la ritenzione del respiro, la respirazione poco profonda e irregolare. La mancanza di respiro sperimentato durante i periodi di ansia è comune a tutti. L' Ansia ferisce anche l'organo accoppiato ai polmoni, il **grosso intestino**. Ad esempio, le persone iper-ansiose sono inclini alla colite ulcerosa.

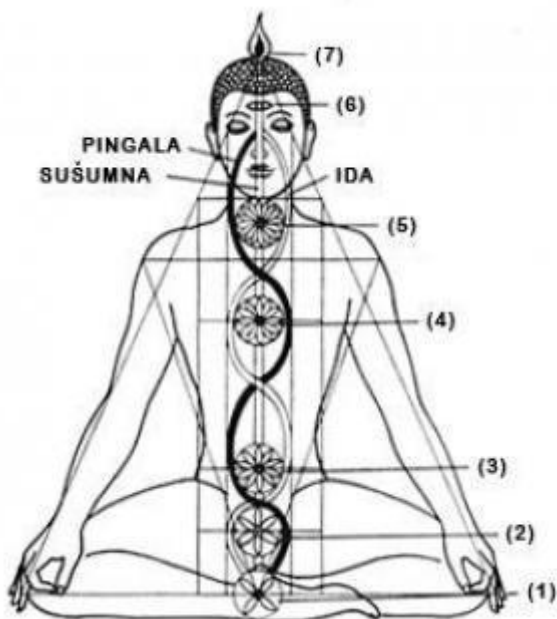
Le emozioni fanno parte della vita dell'essere umano e sono perfettamente naturali. Quando però accade l'identificazione con le storie della mente e agli stati emotivi, allora questi che sono oggetti che passano nella Coscienza diventano un soggetto che cresce a dismisura esponenzialmente creando squilibri nella nostra vita e nelle persone attorno a noi. Quando ritorna ad essere chiaro chi è il soggetto (Coscienza) e l'oggetto (emozioni, pensieri) allora tutto riacquista il naturale equilibrio.

La respirazione del Sole e della Luna

Surya Chandra Pranayama

Questa tecnica di respirazione ci aiuta a riportare l'equilibrio tra la parte destra e la sinistra del nostro corpo, tra la nostra parte maschile e quella femminile, tra il nostro Sole e la nostra Luna. Alla narice sinistra è collegato *ida*, uno dei più importanti canali energetici (*nadi*) del nostro corpo attraverso cui scorre il *prana* (soffio vitale), e alla narice destra è collegato il canale *pingala*. Il *prana* che scorre attraverso questi due canali si mescola poi in *sushumna*, il canale principale che scorre lungo la colonna vertebrale.

Questa respirazione promuove inoltre la chiarezza di pensiero, lenisce il mal di testa e dona un senso generale di calma e lucidità. Stimola soprattutto il quinto e il sesto chakra (*Vishuddha* e *Ajna*). E' sconsigliata in caso di ipertensione o di fragilità dei capillari del naso.



Prima di iniziare, siediti in una posizione che trovi comoda, nella posizione del loto (*Padmasana*) o in quella dell'eroe (*Virasana*) oppure a gambe incrociate. Chiudi gli occhi e svolgi una decina di respirazioni complete, facendo in modo che inspirazione ed espirazione abbiano la stessa durata. Mentre respiri, concentrati nel sentire il flusso dell'aria che percorre le narici. Porta la tua attenzione prima su una narice e poi sull'altra. Apprezza la sensazione di fresco che ti trasmette l'aria quando sfiora le tue narici durante l'inspirazione, e il tepore dell'aria che ne esce.

Quando ti senti pronta, porta la tua mano (destra o sinistra) davanti al viso e appoggia indice e medio alla radice del naso, in mezzo alle sopracciglia. Con il pollice, tappa la narice destra e inspira lentamente, contando fino a quattro, dalla narice sinistra. Ora con l'anulare tappa anche la narice sinistra e trattieni così il respiro contando di nuovo fino a quattro. Poi solleva il pollice dalla narice destra e, sempre contando fino a quattro, espira da questa. Al termine dell'inspirazione, procedi inspirando, questa volta dalla narice destra, tenendo la sinistra tappata. Poi tappa la narice con il pollice e trattieni il respiro contando fino a quattro. A questo punto solleva l'anulare ed espira dalla narice sinistra, sempre contando fino a quattro. Prosegui con la respirazione, inspirando di nuovo dalla narice sinistra, trattenendo il respiro ed espirando dalla destra; inspirando dalla destra, trattenendo il respiro ed espirando dalla sinistra e così via, con un movimento ciclico. Continua per almeno cinque minuti (già dopo cinque minuti il tuo livello di stress si abbassa e il tuo corpo inizia a rilassarsi) e se lo desideri anche più a lungo.

Al termine della pratica, resta per alcuni istanti a occhi chiusi e ascolta il tuo respiro fluire, senza più cercare di controllarlo. Presta attenzione a come ti senti, e in particolare alle sensazioni che provi nel naso e nella testa, dietro la parete frontale della scatola cranica. Noti qualche differenza rispetto a prima della pratica? Ti sembra di respirare con più facilità? Come sta la tua testa? Ti senti più calma, centrata? Noti qualcosa a cui prima non avevi fatto caso?

Se lo desideri, ora puoi procedere con una pratica meditativa, o con una posizione yoga, oppure puoi semplicemente ringraziare e ringraziarti, alzarti e proseguire la tua giornata.

BIBLIOGRAFIA

P.D.Ouspenski - La quarta via – Ed. Astrolabio

P.D.Ouspenski - L'evoluzione interiore dell'uomo- Ed. Mediterranee

François Jullien - Nutrire la vita. Ed. Milano 2

Assam Bihar e Susan Daniel - Corpo mente e spirito- ed. REI

Mechtild Scheffer – Terapia con i fiori di Bach – Ipsa Ed.

Naboru Muramoto – Healing ourselves – Swan House & Avon books, N.Y.

Fritjof Capra – La rete della vita - Bur

I Ching Il libro dei Mutamenti- Gli Adelphi

Alan W. Watts – La Via dell'acqua che scorre –Ubal dini Editore Roma

Bruce Lipton, Steve Bhaerman – Evoluzione spontanea- Macro Edizioni

Bruce Lipton – La biologia delle credenze. Come il pensiero influenza il Dna e ogni cellula –Macro Edizioni

James Lovelock – Gaia. Nuove idee sull'ecologia- Bollati Boringhieri

Leonardo Boff- La voce dell'arcobaleno. Per un'etica planetaria e una spiritualità ecologica- Cittadella, Assisi

L. Costacurta : La nuova dietetica – Accademia Nazionale di Scienze Igienistiche Naturali G.Galilei

L. Costacurta: Iridologia – elaborazione del prof. Corrado Tanzi

C.G. Jung – L'uomo e i suoi simboli- R. Cortina

E. Graf – Cereali e Pianeti – Cooperativa Editrice Alassio

R. Steiner- Impulsi scientifico-spirituali per il progresso dell'agricoltura – Editrice Antroposofica Milano

R. Orozco – Nuovo manuale della diagnosi differenziale dei Fiori di Bach – ed. Centro Benessere Psicofisico

R.G. Hamer – Testamento per una nuova medicina germanica – La Feltrinelli

G.Ohsawa –La dieta macrobiotica - Astrolabio

J.L.Berdonces – Trattato di iridologia- Red Edizioni

Marco Aurelio – Pensieri –Mondadori

Thich Naht Hahn – Essere pace

Inoltre: le dispense dell'Accademia di Naturopatia Consé e tutti gli appunti presi durante le lezioni delle diverse materie

Sitografia:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=epigenetic+regulation+and+meditation>

<http://www.renudo.it/tag/devapath/>

http://www.similiaspagiriaomeopatia.it/tavolette/relazioni_energetiche7.htm

